ISSN: 1861-2539
0109 Juni 2009

Medizinische Qualität durch konsequente Spezialisierung

hessingpark

CONCRET

Eng mit der Natur in Gefühlskontakt:

Barfußlaufen entspannt und stärkt den Körper

Nicht nur an der Hüfte: Neue Freiheit durch den Einsatz moderner Endoprothesen

Golf und Gyrotonic®: Mit runden Bewegungen zum besseren Golfschwung

Der unklare Handschmerz: Anhaltende Schmerzen genau abklären lassen

Editorial

Dr. med.
Ulrich Boenisch

Facharzt für Orthopädie

Ärztlicher Leiter der
Hessingpark-Clinic

„Für Wunder muß man beten, für Veränderung arbeiten“

Thomas von Aquin

Stetig um Optimierung der Serviceleistungen bestrebt:

„Operation Umbau“ gut und auch relativ geräuscharm **gelungen**

Kunst ist schön, macht aber viel Arbeit“, wusste schon der Altmeister aller Wortverdreher, Karl Valentin, zum Besten zu geben. Ob er bei diesem Ausspruch wohl schon an die Hessingpark-Clinic gedacht hatte?

Wie dem auch sei, an der Hessingpark-Clinic wurde in den vergangenen Wochen und Monaten ebenfalls ein „Kunststück“ geschaffen: Der Umbau im Bereich der Radiologie. Und Arbeit hat dieses „Kunststück“ auch gemacht. Reichlich sogar, denn es gab eine kleine, aber nicht unwesentliche Besonderheit zu berücksichtigen: Die Umbauaktion musste bei gleichzeitig laufendem Tagesgeschäft in der HP-C voran und termingerecht zum Abschluss gebracht werden. Ein Spagat, der von allen Beteiligten ein hohes Maß an Disziplin, Toleranz und auch physischem Einsatz forderte.

In diesem Zusammenhang danke ich allen beteiligten Firmen und Handwerkern, insbesondere dem Architekturbüro Wunderle/Kögl, sowie unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, dass die „Operation Umbau“ doch weitgehend „geräuscharm“ über die Bühne ging. Selbstverständlich gilt mein Dank auch Ihnen, sehr verehrte Gäste der HP-C, dass Sie während des Umbaus über die eine oder andere Lärm- bzw. Staubbelästigung so großzügig hinweg gesehen haben.

Mit den baulichen Veränderungen im Bereich hinter den Ambulanzräumen war auch eine räumliche Umstrukturierung in der Ambulanz selbst verknüpft: Dipl.-Kfm. Philipp Einwang, an der HP-C für den Bereich Unternehmensentwicklung zuständig, hat ein neues Büro im umgebauten Bereich bezogen. Sein vorheriges Büro, angrenzend an den westlichen Wartebereich, wurde dadurch frei und in ein zusätzliches Untersuchungszimmer umgewandelt.

Wir hoffen, dass wir mit den genannten Maßnahmen Ihrem berechtigten Anspruch auf ein Höchstmaß an Kundenorientierung noch weiter entgegenkommen können.

Dr. Ulrich Boenisch

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@wanadoo.fr; **Layout & Grafik:** HE!design by Heidi Eichner, Münchsdorf, E-Mail: hedesign@web.de; **Druck:** druck pruskil GmbH, 85080 Gaimersheim; **ISSN:** 1861-2539;
Copyright 2005-2009 by Hessingpark-Clinic GmbH

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

Titelbilder: © Yuri Arcurs - Fotolia.com, © Agnese Vazne - Fotolia.com, HP-C

NEWS

Wirbelsäulen-Winter 2008/2009

Rückenschmerzen
Davon sind rund 25 Millionen Bundesbürger betroffen. Welch enormes Interesse an Diagnostik und Therapie dieses Volksleidens besteht, zeigte erneut die Vortragsreihe „Wirbelsäulen-Winter“ an der HP-C. Fast 500 Interessenten fanden sich während des Winterhalbjahres zu den drei Veranstaltungen ein.

Die Initiatoren des „Wirbelsäulenwinters“, Dr. Felix C. Hohmann (li.) und Dr. Karsten Wiechert (re.), sehen sich in ihrem Konzept bestätigt und haben bereits signalisiert, die Vortragsreihe auch im nächsten Jahr im bewährten Team mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Therapie- und Trainingszentrums fortzuführen.

… eine Clinic, die gerne ihre Gäste empfängt

Ärztliche Fortbildung an der HP-C steht auf einem sehr **hohen Niveau**

Eine nicht mehr weg zu denkende Rubrik in **hessingpark-concret** ist die Rubrik „Aktuelles“, in der wir über erinnernswerte Ereignisse berichten.

Hand an die Hand angelegt
Zur Philospohie der HP-C gehört das Engagement in der aktiven ärztlichen Fortbildung. So fand im Januar mit Unterstützung von Ascension Orthopedics, Austin/Texas, in der HP-C ein handchirurgischer Workshop des International Institute For Upper Extremity Surgery (IFUES) statt. Die fachliche Leitung hatte Dr. Ulrich Frank in Zusammenarbeit mit Prof. Stanley / UK und Prof. Hermann Krimmer, Ravensburg. „Aktuelle Trends in der Versorgung von Frakturen, fehlverheilter Frakturen und Arthrosen der Handwurzel und der Fingergelenke“ lautete das Thema des Workshops im Februar, den Dr. Ulrich Frank und Prof. Krimmer an der HP-C leiteten. Unterstützt wurde diese Fortbildung von der Gebrüder Martin GmbH in Tuttlingen.

Neue Techniken und Materialien diskutiert
Mit durchaus vergleichbaren Themen, allerdings „ein paar Etagen“ weiter unten, am Fuß, angesiedelt, beschäftigte sich Anfang Mai ein Experten-Workshop für Fuß- und Sprunggelenkschirurgie. Mit freundlicher Unterstützung von DARCO Small Joint Orthopaedics by WRIGHT Medical Deutschland GmbH und unter der fachlichen Leitung von Dr. Manfred Thomas informierten sich Fußchirurgen aus ganz Deutschland über neueste Op-Techniken und Implantate in der Fußchirurgie.

Auch für Handverletzungen gibt es individuelle Stabilisierungsmöglichkeiten und passgenaue Implantate.

Führungs-Quartett bei HP-Training
Nach dem Ausscheiden von Wolfhard Savoy wird das Therapie- und Trainingszentrum jetzt von einem Führungs-Quartett geleitet. Für den Bereich „Physiotherapie“ zeichnen sich Caroline Baur und Andreas Rigel verantwortlich, Adelheid Urbin ist zuständig für Administration und Verwaltung und Steffen Rodefeld betreut den Bereich Hessingpark-Training. Alle vier Teammitglieder haben eine große fachliche Kompetenz und bringen als langjährige Betreuer diverser Leistungskader ein breites Wissen aus dem nationalen und internationalen Sport in ihre Arbeit ein.

Präsentierten neueste Fußimplantate: DARCO Managerin Barbara Haslauer (li.) und Steffi Komander, HP-C.

Die neue Führungsriege des Therapie- und Trainingszentrums (v.l.n.r.): Caroline Baur, Steffen Rodefeld, Andreas Rigel und Adelheid Urbin.

Dr. med.
Ulrich Boenisch

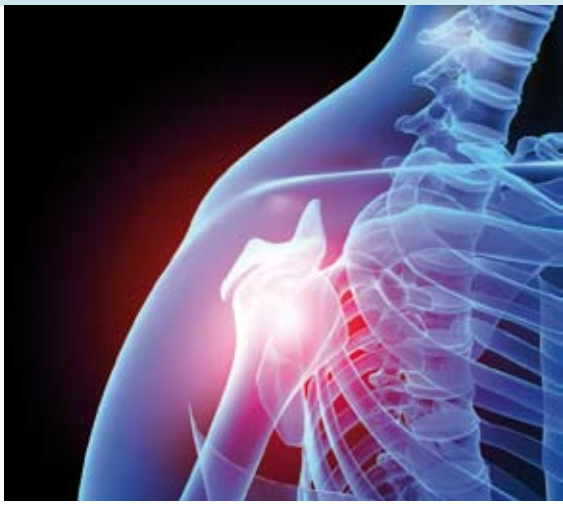
Facharzt für Orthopädie

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

„Die einst rein diagnostische Arthroskopie hat sich zu einem Verfahren entwickelt, das heute zahlreiche operative Eingriffe an der Schulter ermöglicht“

Probleme mit dem Schultergelenk:

Schlüsselloch-Op auch an der **Schulter**



Die Mikrooptik erlaubt einen exakten, aber dennoch schonenden Einblick in das Gelenk

Arthroskopien, wie Gelenkspiegelungen im Fachjargon genannt werden, sind vor allem am Kniegelenk heute medizinischer Standard. Wie aber sieht es bei Problemen im Schultergelenk aus? Über diese und andere Fragen hat Dr. Ulrich Boenisch, Sportorthopäde und Ärztlicher Leiter der Hessingpark-Clinic im Gespräch mit **hessingpark-concret** Rede und Antwort gestanden.

HPconcret: Herr Dr. Boenisch, Spiegelungen des Kniegelenks sind Routine. Inwieweit ist die Arthroskopie auch in der Schulterchirurgie etabliert?

Dr. Boenisch: Das Schultergelenk ist ein „muskelgeführtes“ Gelenk, d.h. die Führung wird allein durch Muskeln und Bandstrukturen ermöglicht. Dadurch ist das Gelenk zwar sehr beweglich, aber auch wenig stabil und sehr anfällig für Verletzungen. Insofern ist es wichtig, durch schonende Therapieverfahren diese Beweglichkeit zu erhalten. In den letzten Jahren hat sich daher die Arthroskopie als minimal-invasive Methode auch an der Schulter durchgesetzt.

HPc: Was bedeutet in diesem Zusammenhang minimal-invasiv genau?

Dr. Boenisch: Große Schnitte, wie sie noch vor wenigen Jahren bei Eingriffen an der Schulter nötig waren, werden durch kleine Schnitte ersetzt. Diese kleinen Hautschnitte werden rund um die Schulter gezielt gesetzt und ermöglichen einen schonenden Zugang in das verletzte oder verschlissene Gelenk. Über einen dieser Schnitte wird eine kleine Stabkamera mit angeschlossener Beleuchtung in die Schulter eingebracht, die exakte Bilder aus dem Gelenk auf einen Monitor überträgt. So hat der Operateur einen direkten Blick in das Gelenksinnere. Über die anderen Schnitte können Instrumente in das Gelenk eingeführt werden, mit denen dann erkrankte oder verletzte Strukturen repariert werden können.

HPc: Welche Probleme an der Schulter lassen sich mit der Arthroskopie behandeln?

Dr. Boenisch: Altersbedingte Engpass-Syndrome, Abnutzungserscheinungen, frische Verletzungen wie etwa eine Schulterluxation, steife Schultergelenke, Sehnenabrisse, Kalkschulter und in begrenztem Umfang bestimmte Formen der Arthrose sind gut therapierbar. Zudem ist die Methode für alle Altersgruppen geeignet.

HPc: Wie kann sich der Laie das Gesamtpaket „Schulterarthroskopie“ vorstellen?

Dr. Boenisch: Das ist sicher mehr als der einfache Blick durch das „Schlüsselloch“ in die Schulter. Zunächst erfolgt eine genaue klinische Untersuchung, dann eventuell bildgebende Untersuchungen mit Ultraschall, Röntgen und dem Kernspin. Diese technische Diagnostik ist in den meisten Fällen nur zur Sicherung der klinischen Diagnose nach der Untersuchung durch den Arzt notwendig. Darauf folgt die eigentliche Arthroskopie, also der Blick per Mikrooptik in das betroffene Gelenk. Abhängig von der Art der Gelenkstörung dauert dieser zwischen 30 und 60 Minuten.

HPc: Ist damit die Behandlung beendet oder ist eine postoperative Nachsorge nötig?

Dr. Boenisch: Nach dem Eingriff ist ein krankengymnastisches Übungsprogramm nötig, um die Funktion des Gelenkes wiederherzustellen. Physiotherapie unterstützt in vielen Fällen erfolgreich die operative Behandlung. Besonders an der Schulter ist die Stärkung der Muskulatur wichtig, da sie für die Stabilität des Gelenkes von großer Bedeutung ist.

Fotos: fotolia © Sebastian Kaulitzki, HP-C

Schmerzen sind out, Endoprothetik ist in:

Lebensqualität durch **Gelenkersatz**

Kaum eine andere chirurgische Operationsdisziplin hat in der jüngeren Vergangenheit eine so stürmische Entwicklung genommen wie der Gelenkersatz, die Endoprothetik. Die Implantation hochkarätiger Kunstgelenke - vor allem in Schulter, Hüfte und Knie, aber auch in Fingern, Sprunggelenk und Zehen - ist heute aus dem chirurgisch-orthopädischen Therapiespektrum nicht mehr wegzudenken. „Viele Patienten, die sich oft jahrelang mit teils extrem schmerzhaften Bewegungseinschränkungen ihrer Lebensqualität beraubt sahen, erleben dank der Endoprothetik wieder ein ganz neues Gefühl von Bewegungsfreiheit und Lebensqualität“, berichtet Dr. Ralf Stapelfeldt, Endoprothetiker an der HP-C, aus seinem Arbeitsalltag.

Individuelle Prothesenauswahl

„Auf dem Markt der Endoprothesen gibt es heute eine enorme Vielfalt an unterschiedlichen Modellen, die ihrerseits wieder ein breites Spektrum an Typen, Designs und Material-Kombinationen aufweisen“, skizziert Dr. Stapelfeldt die Auswahlmöglichkeiten. Durch diese breite Angebotspalette können Ersatzgelenke heute sehr individuell angepasst werden, was sich in einer verbesserten Funktionalität und Standzeit niederschlägt. Für Dr. Stapelfeldt ist es deshalb auch sehr wichtig, das individuelle Vorgehen schon präoperativ gemeinsam mit den Patienten abzustimmen.

Gelenkersatz nach Gelenkersatz

Trotz der mittlerweile langen Standzeiten künstlicher Gelenke (Anm. d. Redaktion: z.B. haben künstliche Hüftgelenke heute Standzeiten von durchschnittlich ca. 15 Jahren, künstliche Kniegelenke von ca. 10 Jahren) nimmt die Zahl von Folgeoperationen aufgrund der gestiegenen Zahl an Erstoperationen zu. „Deshalb sollten sich Patienten aber nicht von einer notwendigen Erstoperation abhalten lassen, denn Folgeeingriffe sind in der Gesamtbetrachtung natürlich die Ausnahme und prinzipiell lässt sich auch ein Kunstgelenk fast immer wechseln“, beruhigt der Endoprothetikspezialist. Mit den zur Verfügung stehenden speziellen Revisionssystemen können Patienten auch mit einem „Ersatz-Ersatzgelenk“ davon ausgehen, dass es in aller Regel nach dem neuerlichen Eingriff wieder gut und schmerzfrei funktionieren wird. Nicht immer sind aufwendige Wechseloperationen erforderlich. Zum Teil brauchen auch nur einzelne Prothesenkomponenten ausgetauscht werden.

Weniger wird immer mehr

„Weniger ist mehr und wird auch immer mehr“, sagt Dr. Ralf Stapelfeldt etwas kryptisch und meint damit die minimal-invasiven Operationstechniken. Ob beim Ersatz eines Hüft- oder Kniegelenks, wann immer es möglich ist, kommen an der Hessingpark-Clinic heute minimal-invasive Operationsverfahren zum Einsatz. Beispiel Hüftgelenk: Durch die minimal-invasive Operationstechnik sind die allgemeinen Risiken wie Blutverlust oder Wundheilungsstörungen geringer, der Klinikaufenthalt kürzer und die Funktion des Hüftgelenks wird schneller und bei durchschnittlich weniger Schmerzen wiederhergestellt. Die Patienten können zudem postoperativ meistens sehr früh mobilisiert werden. „Das wird dadurch möglich, dass bei der Operation nur sehr kleine Schnitte notwendig sind und die Muskulatur des Beins sowie die umgebenden Weichteile geschont werden“, so Dr. Ralf Stapelfeldt.

Dr. med.
Ralf Stapelfeldt

Facharzt für Orthopädie und Rheumatologie

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

Die minimal-invasiven Operationsmethoden erlauben eine schnelle Mobilisation der Patienten (Foto: HP-C)

„Moderne Implantate sind individuell angepasst und haben eine gute Funktionalität und Haltbarkeit“

Dr. med.
Ulrich Frank

Facharzt für Orthopädie
Handchirurgie

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

„Brüche des Kahnbeins sind oft so fein, dass sie erst im MRT entdeckt werden“

Unklare Handschmerzen nicht verharmlosen:

Damit aus einem **Mikrotrauma** kein **„karpaler Kollaps“** entsteht

Ein häufiges Problem in der handchirurgischen Sprechstunde ist der „unklare Handgelenkschmerz“. In den meisten Fällen können sich die Patienten an einen Sturz auf die Hand erinnern, dessen Folgen in Form von Schmerz oder Bewegungseinschränkung nie vollständig verschwunden sind.

Anhaltende Schmerzen abklären lassen

„Handgelenkschmerzen, die nach einem Sturz über mehrere Wochen anhalten, sollten immer handchirurgisch abgeklärt werden“, sagt Dr. Ulrich Frank, Handchirurg an der Hessingpark-Clinic. Gezielte Röntgenaufnahmen sind nötig, um auch versteckt liegende Bruchlinien zu erkennen. Besonders gefährdet ist das Kahnbein (Lat.: Os scaphoideum), das mit der Speiche in Verbindung steht und bei axialer Belastung – klassisch ist der Sturz auf das ausgestreckte Handgelenk – etwa 80% der gesamten Kraft aufnehmen muss. Kahnbeinbrüche können im Standardröntgen leicht übersehen werden und sind besonders gefährlich, da sie in einer so genannten „Falschgelenkbildung“ ausheilen. Eine Spätfolge kann der „karpale Kollaps“ sein, bei dem das komplexe Handwurzelgefüge zusammenbricht und es zu einer Arthrose kommt.

Auch das Mondbein ist sturzgefährdet

Der dem Kahnbein direkt benachbarte Knochen – das Mondbein (Lat.: os lunatum) – bricht zwar deutlich seltener, kann aber nach einem Sturz aufgrund einer Durchblutungsstörung absterben und damit ebenso das Handwurzelgefüge zum Einsturz bringen. Diese Erkrankung wird, im Gegensatz zur Fraktur des Kahnbeins, von den Betroffenen meist nicht mit einem Unfall in Verbindung gebracht und zeichnet sich durch einen dumpfen, bei Belastung verstärkten Schmerz in der Mitte der Handwurzel aus.

Mit Mikrospulen auf Bruchsuche

Eine enorme Hilfe zur Aufdeckung unklarer Handgelenkbeschwerden ist die Kernspintomographie (MRT), die in der HP-C für den Bereich Handchirurgie mit Mikroskopiespulen betrieben wird. „Diese Technik erlaubt eine Darstellung in Schichten von 0,7 mm und sorgt damit für eine bisher nicht erreichte Detailgenauigkeit, die auch kleinste Veränderungen in den Weichteilen aufspürt,“ sagt Dr. Frank. Hier sind in erster Linie Verletzungen feiner Bandstrukturen zu nennen, die für die Verbindung der einzelnen Handwurzelknochen untereinander wichtig sind. Aber auch unter der Kapsel gelegene kleine Ganglien – fälschlicherweise oft als „Überbeine“ bezeichnet – können dargestellt werden.

Vorher *Nachher*

Problemzone „Ellenseite“

Vor allem bei Sportlern – Kanuten, Tennisspieler, Golfer und Kraftsportler – ist die Ellenseite des Handgelenks eine Problemzone, die so starke Schmerzen verursachen kann, dass die Ausübung der Sportart unmöglich wird. Ein hoch komplexes Zusammenspiel aus elf Weichteilstrukturen (Bänder, Sehnenscheiden und Knorpel) sorgt für eine Stabilisierung zwischen Elle und Speiche einerseits, zwischen Elle und Handwurzelknochen andererseits. Verletzungen in diesem Bereich sind diagnostisch und therapeutisch am besten mit der Handgelenkspiegelung zu behandeln, da durch den minimal-invasiven Charakter keine zusätzlichen Probleme wie operationsbedingte Vernarbungen auftreten können.

Fotos: HP-C, Ulrich Frank

Barfuß laufen – effektive und einfache Prävention:

Gesunde **Füße** für ein **aktives Leben**

Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel ist das Barfuß gehen“, sagte der als „Wasserdoktor“ bekannte Allgäuer Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 – 1897). Diese gesundheitsfördernde und -erhaltende Wirkung seiner natürlichen Therapieempfehlungen ist bis heute unumstritten. Allerdings scheinen sie in unserer modernen Gesellschaft etwas in Vergessenheit geraten zu sein, denn das Barfußlaufen ist heute fast so etwas wie das Steckenpferd einer Minderheit“, sagt Dr. Manfred Thomas, Fußchirurg und 2. Vorsitzender der Deutschen Assoziation Fuß und Sprunggelenk e.V. (D.A.F.)

Fußgesundheit ab Kindesbeinen fördern

„Die Stärkung und der Erhalt der Fußgesundheit ist eine lebenslange Aufgabe und muss schon im Kleinkindesalter einsetzen, z. B. mit dem Kauf passgenauer Schuhe“, so Dr. Thomas. Bei fixierten Fußdeformitäten empfiehlt er orthopädische Schuheinlagen schon im Kindesalter, doch muss nicht jede kleinere Abweichung von der Norm schon während der ersten Lebensjahre damit behandelt werden. Kleinere Probleme, die auf jeden Fall orthopädisch abgeklärt werden sollten, verwachsen sich oft bis in die Pubertät. Im Sinne einer natürlichen Prävention sollten Eltern jedoch darauf achten, dass ihr Nachwuchs immer wieder mal barfuß läuft, „denn das ist die beste und natürlichste Stärkung für die Sehnen und Bänder, das Bindegewebe und die Muskeln des Fußes“.

Fit & Fun für die Füße

Neben dem „Fit & Fun“, das Barfußlaufen für die Füße bringt, gibt es auch eine Reihe medizinischer Vorteile. Beim Barfußlaufen sind die unterschiedlichen Untergründe buchstäblich auf Schritt und Tritt zu spüren. Dabei werden die Fußsohlen bei jedem Schritt massiert und die Füße intensiver abgerollt. Die kleinen Fußmuskeln müssen die Füße wie ein stützendes Schuhwerk stabilisieren, was wiederum den gesamten Fuß stärkt und die Durchblutung anregt. Durch Barfußlaufen werden auch Koordination und das Gleichgewicht trainiert. „Wer dauernd in engen Schuhen durch das Leben läuft, der muss damit rechnen, dass die Muskeln in den Füßen abbauen und das Fußgewölbe seinen Halt verliert“, warnt Dr. Thomas.

Strandurlaub für die Füße

Ein besonders intensives Lauferlebnis bietet das Barfußlaufen am Strand. In dem lockeren Sand wird das Balancegefühl gefordert und gefördert, zudem wird neben der Fuß- auch die Beinmuskulatur trainiert. Und wer sich dann auch noch an Pfarrer Kneipp und seinen Gesundheitstipp mit dem Wassertreten erinnert, der kann seinen Füßen jederzeit eine Abkühlung im Meer gönnen.

Dr. med. Manfred Thomas

Facharzt für Orthopädie

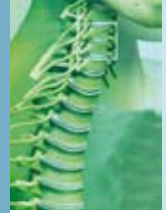
Spezialgebiete:
- Fuß- und Sprunggelenkschirurgie
- Operative und konservative Behandlung von Fuß- und Sprunggelenkserkrankungen

Tipp:
Praktische Infos über Barfußpfade in Deutschland gibt es unter www.barfusspark.info

Dr. Thomas Chairman beim III. Weltkongress

Hohe Ehre für den Fußchirurgen Dr. Manfred Thomas: Beim III. Weltkongress der International Federation of Foot and Ankle Societies (IFFAS), der vom 18. - 20. September 2008 im Costa do Sauípe Conventions Centre , Bahia / Brasilien stattfand, war der 2. Vorsitzende der Deutschen Assoziation Fuß und Sprunggelenk e.V. Chairman diverser wissenschaftlicher Symposien. Die Veranstaltung, die Fußexperten aus der ganzen Welt vereinte, gehört zu den bedeutendsten ihrer Art weltweit.

Fotos: Barfuß Egestorf, Manfred Thomas



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

„Die Auswahlkriterien für die Prothetik haben sich in den letzten 10 Jahren praktisch nicht verändert“

Alternative zur Wirbelkörperversteifung:

10 Jahre minimal-invasive und moderne **Bandscheibenprothetik**

Die Implantation von Bandscheibenprothesen hat sich erst in den vergangenen zehn Jahren als Alternative zur Wirbelkörperversteifung bei Bandscheibendegenerationen und chronischen Rückenschmerzen immer mehr durchgesetzt. Dabei liegen die eigentlichen Anfänge der Bandscheibenendoprothetik an der Lendenwirbelsäule schon fast 50 Jahre zurück. „Als Beispiele seien hier nur die Fernström-Kugel genannt, mit denen schon US-Präsident John F. Kennedy operiert wurde oder auch die erste Prothese an der Berliner Charité aus den frühen 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts, deren Entwicklung sogar ein DDR-Parteiauftrag war“, sagt Dr. Karsten Wiechert, Orthopäde und Wirbelsäulenexperte an der Hessingpark-Clinic.

Minimal-invasive Operationstechniken

Diese Lösungen haben sich aber nie lang gehalten, zumeist waren die Operationen zu aufwändig und die Ergebnisse zu enttäuschend. „Die eigentliche Ära der modernen Implantate ist erst etwa zehn Jahre alt“, verdeutlicht Dr. Felix. C. Hohmann, der mit Dr. Wiechert gemeinschaftlich als Orthopäde und Wirbelsäulenexperte an der Hessingpark-Clinic ist. Die heute gebräuchlichen Implantate sind konsequent auf minimal-invasive Operationstechniken hin entwickelt. In ihnen steckt ein fundiertes biomechanisches Wissen über die Bandscheibenfunktion, weshalb diese Implantate aus der modernen Wirbelsäulenchirurgie nicht mehr wegzudenken sind.

Von der Studie zur Routine

Dr. Felix C. Hohmann und Dr. Karsten Wiechert gehörten europaweit zu den ersten Wirbelsäulenspezialisten, die vor knapp 10 Jahren die ersten künstlichen Bandscheiben implantierten. Was damals im Rahmen einer klinischen Studie an drei Wirbelsäulenzentren in Europa noch experimentellen Charakter hatte, ist heute zur Routine geworden: Die Endoprothetik an der Bandscheibe. Die Ergebnisse konnten die Hoffnungen in die neue Technologie bestätigen, Erfolgsraten von 90% sind ermutigend. „Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der sehr sorgfältigen Auswahl der geeigneten Patienten“, so Dr. Hohmann. „Wir sehen immer wieder Fälle, wo gerade dies nicht beachtet wurde und Patienten operiert wurden, für die die Bandscheibenprothetik keine ideale Lösung darstellt“. Und Dr. Wiechert fügt an: „Die enge Indikationsstellung hat sich seit den ersten Patienten vor 10 Jahren für uns praktisch nicht verändert; sicher ein wesentliches Merkmal für den Erfolg der Bandscheibenprothetik an der HP-C“.

Fotos: www.naturamed.de, Drabert, Ergonomieparcours, Bio- und Wellnesshotel Eggensberger/Hopfen am See, Boenisch Consulting, HP-C

Künstliche Bandscheibe statt Versteifung der Wirbelsäule:

Bandscheibeprothesen erhalten die **Beweglichkeit**

Bei schweren Schmerzen als Folge einer degenerativen Bandscheibenerkrankung ist heute die Implantation einer Bandscheibenprothese eine erfolgversprechende Therapie. Im Gespräch mit **hessingpark-concret** zeigen die Wirbelsäulenspezialisten Dr. Felix C. Hohmann und Dr. Karsten Wiechert die Möglichkeiten und Grenzen dieser Therapieform auf.

HPconcret: Bei welchen Patienten ist prinzipiell der Einsatz einer künstlichen Bandscheibe als sinnvoll anzusehen?

Dr. Karsten Wiechert: International gibt es noch keinen verbindlichen Konsens. Allgemein wird aber eine Bandscheibenprothese für sinnvoll erachtet, wenn eine Degeneration der Bandscheibe therapieresistente Schmerzen verursacht. Ein schwerer Verschleiß der Wirbelgelenke sollte nicht im Vordergrund stehen.

HPconcret: Wann sollte eine solche Prothese auf keinen Fall eingesetzt werden?

Dr. Felix C. Hohmann: Wir wählen an der Hessingpark-Clinic die Patienten sehr sorgfältig aus und beraten sie eingehend, denn das sind wesentliche Voraussetzungen für einen nachhaltigen Therapieerfolg. Deshalb sind eine schlechte Knochensubstanz, etwa bei Osteoporose, ein Wirbelgleiten oder Verengungen des Wirbelkanals Befunde, die wir als Kontraindikationen für eine Bandscheibenprothese ansehen. Bei Kindern und Jugendlichen unter dem 20., sowie bei älteren Menschen über dem 60. Lebensjahr ist eine künstliche Bandscheibe ebenfalls nicht angezeigt.

HPconcret: Welche Vorteile bietet die künstliche Bandscheibe im Vergleich zu einer Stabilisierung?

Dr. Hohmann: Im Gegensatz zur Stabilisierung bleibt die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhalten. Kleinere Operationsnarben, kürzere Krankenhausaufenthalte und eine schnellere Rehabilitation sind weitere unmittelbare Vorteile. Auf lange Sicht ist zu erwarten, dass es durch den Einbau einer Bandscheibenprothese zu einer Schonung der benachbarten Wirbelsegmente kommt, was aufwändige Folgeoperationen vermeiden helfen würde.

HPconcret: Welche Voruntersuchungen sind vor der Operation notwendig?

Dr. Wiechert: Zuerst erfolgt ein ausführliches Anamnesegespräch mit eingehender körperlicher Untersuchung. Anschließend wird die Wirbelsäule geröngt und im Kernspintomograph untersucht. Eine Knochendichtemessung dient zum Ausschluss einer Osteoporose. Sind die Rückenschmerzen nicht eindeutig auf die erkrankte Bandscheibe zurückzuführen, erfolgen röntgengestützte Injektionen der Wirbelgelenke.

HPconcret: Wie sieht eine sicher notwendige Nachbehandlung aus?

Dr. Hohmann: Die Patienten müssen aktiv in die Nachbehandlung eingebunden werden, das ist unabdingbar. Die Mobilisation erfolgt direkt am Morgen nach der Op, die Entlassung nach etwa einer Woche. Eine ambulante oder auch stationäre Rehabilitation kann sich anschließen. In den ersten zwei Monaten nach der Operation sollten keine schweren Lasten getragen werden. Nach drei bis sechs Wochen sind die Patienten dann wieder arbeitsfähig.

„Behandlungsziel ist ein aktives Leben ohne Einschränkung“

Heike Weiß
Heilpraktikerin /
Physiotherapeutin

Elisabeth Traut
Heilpraktikerin /
Physiotherapeutin

Silvia Dreßl
Heilpraktikerin /
Kinderkrankenschwester

Sprechzeiten:
Montag - Donnerstag:
10 - 18 Uhr
Freitag:
8 - 18 Uhr

Anmeldung:
persönlich im 1. Stock
der Hessingpark-Clinic
Telefonisch unter:
0821 / 909 - 91 16

Jeder Vierte „reagiert allergisch“:

Allergien naturheilkundlich in drei **individuellen Schritten** behandeln

Allergien haben in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen: In Deutschland sind etwa 15-25% der Bevölkerung von einer oder auch mehreren Allergien betroffen. Innerhalb von knapp zehn Jahren hat in den 90er Jahren z.B. die Zahl der von Heuschnupfen betroffenen Erwachsenen um 70% zugenommen. „Als Ursache wird die steigende Belastung durch Fremdstoffe in der Umwelt diskutiert, der steigende Konsum von Genussmitteln und industriell vorgefertigter Nahrung“, erklärt Heilpraktikerin Heike Weiß.

Wenn der Organismus „übertreibt“
Allergisches Asthma, Heuschnupfen, Neurodermitis oder Ekzem - so unterschiedlich diese Erkrankungen auch sein mögen, eines haben sie gemeinsam: Der Organismus reagiert übertrieben auf eigentlich ganz natürliche Umwelteinflüsse. Warum der Einzelne allergisch geworden ist auf das, was anderen nichts ausmacht, weiß niemand. Nach derzeitigem Kenntnisstand sind meist mehrere Faktoren beteiligt. Neben einer allergischen Prädisposition benötigt es erworbene innere und äußere Faktoren, etwa Darmstörungen, Virusinfektionen oder Störungen im Mineralstoffhaushalt. Auch darf die Psyche nicht vergessen werden.

Ursachen auf den Grund gehen
Die Diagnostik bei naturheilkundlicher Allergiebehandlung besteht aus mehreren Komponenten, wobei das Ziel der Allergienachweis und die Identifizierung der Allergene sein sollte. Wichtigster Bestandteil ist trotz hochentwickelter Labormethoden die Anamnese. Sie wird ergänzt durch die körperliche Untersuchung, klinische Labordiagnostik und energetische Verfahren wie die Kinesiologie oder die Dunkelfeldmikroskopie.

Pragmatisches Vorgehen in der Therapie
Die Behandlungsoptionen in der Naturheilkunde ermöglichen ein sehr individuelles Therapiekonzept. In der Praxis wird je nach Symptomenkomplex pragmatisch therapiert:

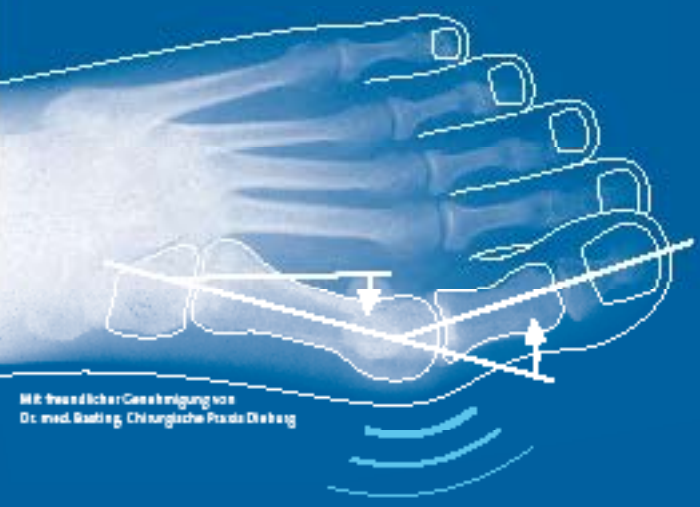
Augenjucken, Kratzen im Hals und eine verstopfte Nase: Für Allergiker sind dies leidvolle und doch vertraute Begriffe (Foto: Isotec GmbH)

– *Symptombezogene Lokaltherapie*
Zunächst erfolgt eine kurzfristige symptombezogene (Lokal)-Therapie durch individuelle Phytotherapeutika, homöopathische Mittel, Akupunktur, Vitalfeldtherapie sowie die orthomolekulare Substitution gezielter Antihistamine.

– *Mittelfristige Immunmodulation*
Im nächsten Schritt erfolgt die mittelfristige Immunmodulation. Hierbei steht die Sanierung des Millieus im Vordergrund. Dazu benötigt es eine individuelle Darmsanierung und die Anregung sämtlicher Ausscheidungsorgane, wie z.B. Leber, Niere, Lymphsystem, Schleimhäute und der Haut. Desweiteren benötigt es eine Anleitung zu einer gesunden Lebensführung und Ernährungsumstellung, sowie einer genauen Herdsuche und Herdsanierung.

– *Langfristige Stabilisierung*
Der letzte Schritt ist die langfristige Stabilisierung durch Konstitutionsbehandlung, zumeist schon vor der Allergiesaison. Hierbei kommen individuell ausgesuchte Medikamente zum Einsatz, Akupunktur und Vitalfeldtherapie, mit dem Ziel, die Konstitution der Patienten zu berücksichtigen, sowie deren Grundregulation langfristig zu sanieren.

Schmerzen im Vorfuß?



Mit freundlicher Genehmigung von
Dr. med. Basting, Chirurgische Praxis Dinburg

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 Spezial-Implantate 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.

Dank der stabilen Osteosynthese können Sie mit den bewährten DARCO Hilfsmitteln, wie z. B. dem OrthoWedge™ Vorfußentlastungsschuh oder dem MedicalSurgical™– ST Verbandschuh, sofort wieder mobilisiert werden.

Wir können helfen.

www.darco.de | www.wmt.com

DARCO

WRIGHT.

Benefizkonzert für „Ärzte ohne Grenzen“:

Meisterhände spielten **Meisterwerke**

Nach einjähriger Pause hatte die Ärzteschaft der Hessingpark-Clinic Ende des vergangenen Jahres wieder zu einem Benefizkonzert eingeladen. Solistisch und als Duo begeisterten in dem mit 360 Besuchern restlos ausverkauften Parktheater im Kurhaus Göggingen der peruanische Meisterpianist Juan José Chuquisengo und der Handchirurg Dr. Ulrich Frank das Auditorium. „Die beiden haben musikalische Meisterwerke meisterlich interpretiert“, begeisterte sich eine Zuhörerin. Dem lange anhaltenden Applaus nach zu urteilen, blieb die Dame mit ihrer Einschätzung nicht alleine.

Filigranes Zusammenspiel

Der Handchirurg und begeisterte Pianist Dr. Ulrich Frank ist seit langen Jahren ein enger Freund von Juan José Chuquisengo und seit sechs Jahren dessen Schüler. Schon bei vorangegangenen Konzerten im Foyer der HP-C waren die beiden zum Schluss des Abends gemeinsam an den Konzertflügel getreten. Diesmal hatten sie sich aber einer ganz besonderen Herausforderung angenommen: Der Abend sollte im Wechsel von den beiden gemeinsam - und als Höhepunkt - vierhändig gestaltet werden. Letztlich hatten sich die vielen Stunden des Übens und Einstudierens aber gelohnt, denn nicht nur beim „Streichquartett B-dur in der Fassung für Klavier zu vier Händen op. Nr. 18.6“ von Ludwig van Beethoven erhielt das Duo minutenlangen Applaus für sein filigranes Zusammenspiel.

6.000 Euro für „Ärzte ohne Grenzen e.V.“

Nicht nur die Zuhörer freuten sich über einen gelungenen Konzertabend von höchster künstlerischer Qualität, sondern auch die gemeinnützige Organisation „Ärzte ohne Grenzen“. Sie erhielt den kompletten Erlös von 6.000 EUR aus dem Verkauf der Eintrittskarten plus einer Spende des Ärztekollegiums der HP-C.

„Wir freuen uns sehr über den hohen Erlös zugunsten von „Ärzte ohne Grenzen“

Weltgrößte Fachgesellschaft für Wirbelsäulenspezialisten (AOSpine):

Dr. Wiechert neu im **Vorstandsteam**

Eine ehrenvolle Aufgabe wurde Dr. Karsten Wiechert zuteil: Der Wirbelsäulenexperte an der Hessingpark-Clinic in Augsburg wurde neu in den Vorstand („International Board“) der AOSpine gewählt. Die AOSpine ist die weltgrößte Fachgesellschaft von Wirbelsäulenspezialisten und hat ca. 10.000 Mitglieder. Vor seiner Wahl hatte Herr Dr. Wiechert denselben Verantwortungsbereich in der Region Europa inne, seine 3-jährige Amtszeit begann Ende April.

Weltweite Perspektive gefragt

Dr. Wiechert hat als Vorsitzender der „Scientific Marketing Commission“ einen weit gestaffelten Verantwortungsbereich. Dieser umfasst nicht nur das Marketing der Organisation, die Pflege des Internetauftrittes und die Betreuung der zahlreichen Publikationen, sondern auch die laufende Entwicklung von neuen Produkten und Angeboten. „Die Herausforderung, hierbei immer eine globale Perspektive zu haben, ist das spannende an dieser Aufgabe“, so Dr. Wiechert. „Man muss die Bedürfnisse eines Chefarztes in Europa genauso im Blickfeld haben wie die eines Assistenzarztes in Indien oder eines Wirbelsäulenspezialisten an der amerikanischen Uniklinik“. Als Beispiel hierfür nennt er die „CaseBase“ im Internet. Auf dieser Plattform stellen AOSpine Mitglieder weltweit interessante oder schwierige Fälle anonymisiert ins Netz und tauschen sich mit ihren Kollegen in aller Welt aus, um die besten Behandlungsstrategien zu finden.

Fortbildung ohne Reisen

Die Fachgesellschaft AOSpine ist weltweit auch der größte Veranstalter von Fortbildungsveranstaltungen für Wirbelsäulenchirurgen. „Wir haben es schon seit einiger Zeit ermöglicht, dass die wissenschaftlichen Vorträge von den größten Veranstaltungen online anzusehen sind. Man kann hier die weltweit führenden Wirbelsäulenspezialisten erleben, ohne dass man viel reisen muß“, so Dr. Wiechert.

Dr. med.
Karsten Wiechert
Facharzt für Orthopädie

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

Öfter mal frischen See- oder Süßwasserfisch auf den Tisch:

Hochwertige **Eiweiße** machen alle **Fischgerichte** so wertvoll

See- und Süßwasserfische sind ernährungsphysiologisch sehr hochwertige Lebensmittel. Ihr Wert liegt vor allem in dem hohen Gehalt an tierischem Eiweiß. Der menschliche Körper ist auf eine Reihe von Eiweißbausteinen (Aminosäuren) aus der Nahrung angewiesen, weil er sie selbst nicht aufbauen kann und zum Erhalt und zur Durchführung lebensnotwendiger Vorgänge im Körper benötigt werden. Die Fettzusammensetzung, vor allem bei Meeresfischen (z.B. Makrele, Lachs, Hering und Thunfisch), ist besonders wertvoll und kann die Entstehung von ernährungsabhängigen Krankheiten verringern. Nachdem Fischfleisch kaum Bindegewebe enthält ist es nicht so fest und kann dadurch leichter und schneller verdaut werden. Außerdem enthält Fisch viele Mineralstoffe, z.B. Jod und Selen. Gerade in Bayern ist es notwendig ausreichend Seefisch zu verzehren (mindestens 1-2 Mal pro Woche), weil die Regionen Süddeutschlands Jodmangelgebiete sind.

So muss er aussehen ...
Leuchtend rote Kiemenbäckchen (weder fleckig noch verschleimt), pralle und glasklare Augen und natürlich ein frischer Fischgeruch - daran erkennt nicht nur der sternedekorierte Spitzenkoch wirklich frischen Fisch!

... und so wird er schonend zubereitet!
Fisch kann auf viele verschiedene Arten zubereitet werden: als Filet, Steak oder auch als ganzer Fisch - je nach Gusto! Die beliebtesten und schonendsten Zubereitungsmethoden haben wir für Sie nachfolgend einmal aufgelistet:
- Pochieren (garen bei niederer Temperatur)
- Braten (natur oder paniert)
- Garen in Pergamentpapier, in der Bratfolie oder in Papier
- Salzmantel
- Dämpfen

Fischveloute – mit dieser Soße wird jeder Fisch zum absoluten Gaumenschmaus
Fein gehackte Schalotten in Butter anschwitzen und leicht mit Mehl bestäuben. Anschließend mit Fischfond aufgießen und eine halbe Stunde köcheln lassen. Mit etwas Sahne und Butter würzen und aufmixen.

Variationsmöglichkeiten:
verfeinern mit Noilly Prat, Pernot (Wermut), Estragon, Dill, verschiedene Kräuter und Safran.

Diätassistentin Hanna Kremers mit Chefkoch Lorenz Eschenlauer

Fischfond, einfach gemacht:

Fischkarkassen grob zerkleinern, gründlich ausspülen; Butter zerlassen, Karkassen darin 3-4 Min. unter ständigem Wenden ziehen lassen; Schalotten, Lauch, Fenchel, Petersilienwurzel und Staudensellerie putzen, in kleine Stücke schneiden und zugeben; mit trockenem Weißwein aufgießen und kurz köcheln lassen; kaltes Wasser und Gewürze zugeben (Lorbeer, Thymian, weißer Pfeffer); aufkochen lassen, Schaum abschöpfen; Brühe abseihen und nochmals 20-30 Min. leise köcheln lassen; zum Schluss Brühe durch ein Tuch passieren und klären.

„In Süddeutschland sollte mindestens einmal die Woche Seefisch auf den Tisch kommen“

Fotos: Deutsche See, HP-C

Bewegung dokumentieren, analysieren und verbessern:

Richtig laufen mit der **Laufanalyse**

Eine Laufanalyse hilft Freizeit- und Leistungssportlern, durch Fehlhaltungen entstehende Überbelastungen zu vermeiden, um wieder mehr Spaß an der Bewegung zu erleben. Immer mehr beruflich stark beanspruchte Menschen nutzen deshalb das Verfahren zu einer Optimierung ihres natürlichen Bewegungsablaufes.

hessingpark-concret sprach mit Steffen Rodefeld, Leitender Dipl.-Sportwissenschaftler bei Hessingpark-Training, über die diagnostischen Möglichkeiten der Laufanalyse.

Interview mit Steffen Rodefeld

Steffen Rodefeld
Dipl.-Sportwissenschaftler

Spezialgebiete:
- Trainingskonzeption und -betreuung für Freizeit-/Spitzensportler

„Wir setzen auf eine individuelle Betreuung“

HPconcret: *Laufen ist doch eine natürliche Angelegenheit. Kann man da so vieles falsch machen, dass es einer Laufanalyse bedarf?*

Steffen Rodefeld: Beim „Laufen“ findet, anders als beim Gehen, kein Abrollen von der Ferse her, sondern eine Belastung des äußeren Fußrandes und danach das Abrollen über den Großzehenballen statt. Fußgewölbe und Wadenmuskulatur müssen dabei eine Kraft entwickeln, die bis zum 3-fachen des Körpergewichts betragen kann. Insofern wird vielleicht klar, dass die Automatismen zwar natürlich, andererseits aber komplex sind und ein „g‘schlamperter“ Lauf schon zu erheblichen Beschwerden führen kann. Gerade Rückenschmerzen können ihre Ursache auch in Muskeldysbalancen, Fehlstellungen der Beinachsen und Instabiltäten des Beckens haben.

HPc: *Das ist doch sicher nur für Leistungssportler von ausschlaggebender Bedeutung?*

Steffen Rodefeld: Ganz im Gegenteil, denn auch bei Otto Normalgeher und Fritzchen Durchschnittsläufer wird neben den Hauptbelastungszonen beim Fußaufsatz zusätzlich unterschieden nach Rückfuß-, Mittelfuß- und Vorfußläufer. Die mechanische Belastung des Läufers wird in erster Linie durch den spezifischen Bewegungsablauf vorgegeben. So ist z.B. bei den Rückfuß-/Fersenläufer das Knie beim Aufsatz gestreckt, bei Vor-/Mittelfußläufern aber gebeugt. Daraus können sich dann entsprechende Überlastungsprobleme ergeben, vor allem wenn ich zusätzlich an den Laufstil der meisten Laufanfänger denke: den plattfüßigen Laufstil.

HPc: *Wann ist eine solche Analyse zu empfehlen?*

Steffen Rodefeld: Prinzipiell allen Menschen, ob sportlich aktiv oder eher nicht, denn Knie- und Fußgelenke machen nicht nur Spitzensportlern zu schaffen. Die Analyse kann individuelle geh- und laufspezifische Defizite aufdecken - noch ehe es zu Beschwerden kommt.

HPc: *Wie gestaltet sich die Laufanalyse?*

Steffen Rodefeld: Zentrales Element ist, von der körperlichen Begutachtung der Körperstatik und des Laufverhaltens durch den Therapeuten abgesehen, eine Videoanalyse. Sie konzentriert sich auf besondere Merkmale des Laufens, z.B. Stand-Schwungphase, Schrittlänge und Kniewinkel und beinhaltet entsprechende Messungen. Die Laufanalyse, die sich vorwiegend auf den Fitness- und Sportbereich konzentriert, dient z.B. auch dazu, Sportlern Empfehlungen für den passenden Laufschuh zu geben. Eine dreidimensionale Laufanalyse mit ausführlicher Beratung dauert etwa eine Stunde.

HPc: *Was ist der praktische Nutzen im Alltag?*

Steffen Rodefeld: Die Videoaufnahme mit anschließender Computervermessung deckt bestehende Fehlbelastungen und Instabilitäten auf. Durch das Bewegungsverhalten werden Haltungsschwäche und Muskeldysbalancen erkannt und können gezielt therapiert werden.

HPc: *Vielen Dank für das interessante Gespräch.*

Gyrotonic Expansion System®:

Ein harmonisches **Work-out** in einer **neuen Dimension**

Daniela Janosi
Physiotherapeutin
Gymnastiklehrerin
Gyrotonic®-Trainerin

Leistungssportler wie DFB-Nationaltorhüter Timo Hildebrand, Schauspieler und Showstars wie Madonna, Gwyneth Paltrow und Udo Jürgens schwören auf das Training mit den harmonischen Bewegungsabläufen an den Geräten des Gyrotonic Expansion System®. Bewegungselemente aus dem Tanz, von Yoga, Tai Chi und Schwimmen finden sich in dieser recht jungen Art des körperlichen Work-out wieder. Auch immer mehr Physiotherapeuten nutzen das vielseitige Übungssystem für die Therapie oder zum Training.

Kreisend den Körper entfalten

Kreisend bewegen und so den Körper entfalten, expandieren gegen Gravitation, Involution und Implosion - das ist das Credo, das der ehemalige Profiturner und -tänzer Juliu Horvath seinem von ihm entwickelten System mit auf den Weg gegeben hat. Es vereinigt auf einzigartige Weise fernöstliches Wissen von Körperenergie mit moderner Bewegungslehre. Der Name Gyrotonic® stammt aus dem Griechischen (Gyros = Kreis) und steht für den gemeinsamen Anfangs- und Endpunkt eines Bewegungsablaufes.

Neu den Körper wahrnehmen

„Das Gyrotonic Expansion System® bietet unseren Patienten eine völlig neue Art der Körperwahrnehmung“, schwärmt Daniela Janosi, staatlich anerkannte Physiotherapeutin und ausgebildete Gyrotonic®-Trainerin. Das Gyrotonic Expansion System® ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das den menschlichen Körper als Einheit und die Wirbelsäule als dessen zentralen Träger betrachtet. „Von der Körpermitte geht alles aus. Die Wirbelsäule ist das physische Epizentrum“, erklärt die Trainingsexpertin. Aus der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kommt der Bewegungsimpuls. Gyrotonic® verwendet dreidimensionale Bewegungsabläufe, die in sich geschlossen und ohne Unterbrechung gegen einen gleichförmigen Widerstand durchgeführt werden. Jede Bewegung wird mit einem korrespondierenden Atemmuster synchronisiert und rhythmisch ausgeführt. Gyrotonic® Geräte ermöglichen völlige Bewegungsfreiheit und haben keine Einschränkungen bezüglich Bewegungsvielfalt und Intensität. Andere Übungssysteme, z.B. Pilates, kennen nur einachsige Bewegungen. Gyrotonic® ist je nach Belastung und Geschwindigkeit für alle Alters- und Leistungsgruppen geeignet!

„Gyrotonic® Geräte ermöglichen eine völlige Bewegungsfreiheit“

Harmonische Bewegungsabläufe kennzeichnen das Training am Gyrotonic Expansion System®.

Mit Gyrotonic® gezielt trainieren bei:

Rückenschmerzen
Verspannungen
Arthrosen
Muskulären Dysbalancen
Schwangerschaft
Beckenbodenschwäche
Bewegungsproblemen im Alltag

„Für das Training mit Gyrotonic® ist man selten zu jung und nie zu alt“

Gyrotonic® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Gyrotonic Sales Corp. und wird mit deren Einverständnis verwendet.

Chirurgische Innovationen
sind unsere Leidenschaft

Unsere Instrumente genießen weltweit einen guten Ruf. Und das bereits seit über 80 Jahren. Als ein international führender Anbieter präsentiert KLS Martin Chirurgen, Operateuren und dem medizinischen Fachpersonal ein Repertoire der Spitzenklasse. Von chirurgischen Instrumenten über OP-Leuchten und Implantatsystemen bis hin zu medizinischen Laser- sowie Elektrochirurgiegeräten.

So haben wir immer wieder Maßstäbe gesetzt und neue Standards etabliert. Dort, wo alle Instrumente perfekt zusammenspielen müssen – im OP. Denn chirurgische Innovationen sind unsere Leidenschaft.

Gebrüder Martin GmbH & Co. KG
Ein Unternehmen der KLS Martin Group
Ludwigstaler Str. 132 · D-78532 Tuttlingen
Tel. +49 7461 706-0 · info@klsmartin.com

www.klsmartin.com

KLS martin
GROUP

„Gesundheit allein ist Sieg“

(Thomas Carlyle)

1 2 3 4 5 6

1
„Kleiner Mozart“:
So nennen die Fans den seit Monaten verletzten tschechischen Nationalspieler Tomas Rosicky, der hart für sein Comeback beim englischen Erstligisten FC Arsenal schuftet.

2
„Spritzige Hüfte“:
Nur wenige Wochen nach seiner Hüftoperation geht Hotelier Bert Deiberl in seiner Wahlheimat Florida seinem Lieblingssport nach. (Foto: Privat)

3
„Feiner Sinn“:
Gaumen und Nase sind die Sinne, mit denen Weinhändler Josef Bayerl die „Grand Crus“, die „Großen Gewächse“, für seine Kunden aufspürt. (Foto: Privat)

4
„Everybodys Darling“:
Nicht nur bei den Damen der HP-C steht Mittelfeldspieler Sami Khedira vom VfB Stuttgart hoch im Kurs - neben den Schwaben „himmeln“ auch einige andere Bundesligisten den Jung-Nationalspieler an.

5
„Gewichte Angelegenheit“:
Keine Angst, Abwehrrecke Ingo Hertzsch vom FC Augsburg will nicht auf Gewichtheber „umschulen“, sondern sich einfach nur rundum fit machen.

6
„It‘s only Rock‘n Roll“:
Dribbelt und „rockt“ mittlerweile bei den Blackburn Rovers in der Englischen Premier League: der Ex-Bayern Profi und begeisterte Amateur-Rockgitarrist Roque Santa Cruz.

hessingpark
CONCRET

Golf und Gyrotonic®-Training:

Runde **Bewegung**, weicher **Schwung**

Gyrotonic®-Training verbessert den Bewegungsablauf beim Golf. Davon ist der PGA-Trainer David Rasmussen (USA) felsenfest überzeugt.

Dreidimensionales Training

„Auf den ersten Blick mag es etwas verwundern, aber wie das Golfspiel, basieren die Übungen beim Gyrotonic®-Training auf dreidimensionalen Bewegungsabläufen. Eine flexible Wirbelsäule und eine stützende Bauch- und Rückenmuskulatur verbessern einen weichen und durchschwingenden Golfschlag erheblich.

Aus seiner langjährigen Erfahrung betrachtet David Rasmussen das Gyrotonic® -Training als „bestmögliches Zusatztraining“: „Mit dem begleitenden Gyrotonic®-Training spielten meine Schüler konstanter, schlugen den Ball weiter und zielgerichteter, spielten verletzungsfreier und mit mehr Freude. So lässt sich mit Kreis- bzw. Spiral-Bewegungen, die den Abläufen des Körpers folgen und erweitern, Kraft, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit steigern“. Von Gyrotonic® kann jeder Golfspieler profitieren. Der beste Weg es herauszufinden, ist es auszuprobieren.

Rotationsfähigkeit verbessern

Im Lendenwirbelsäulenbereich tritt etwa die Hälfte aller golftypischen Verletzungen auf. Eine häufige Ursache: Ein zu breiter Stand in der Ansprechposition vermindert die Rotationsfähigkeit des Körperstammes. Viele Golfer versuchen das zu korrigieren, indem sie sich in der Wirbelsäule „überdrehen“. Während des Schwungs entstehen in der Hüftregion zudem enorme Belastungen: In der Ausholbewegung dreht sich der Körper wie eine Spiralfeder auf, beim Durchschwung federt er in die entgegen gesetzte Richtung und im Ausschwung dann wieder mehr oder minder stark zurück. Rodefeld: „Da ist es besonders wichtig, dass die Wirbelsäule maximal beweglich ist.

Die Kreis- und Spiralbewegungen, die Daniela Janosi und Steffen Rodefeld am Gyrotonic Gerät demonstrieren, stützen Bauch und Rücken (Fotos: G. Boenisch)

Hessingpark Pro-Am Turnier am 07. Juni:

Mit den **Profis** um die Wette **putten**

Den Auftakt zu den Augsburg Classics des Golfclubs Augsburg, der in diesem Jahr das vierte Mal Gastgeber für ein Turnier im Kalender der Renault EPD Tour (European Professional Development Tour) der besten europäischen Nachwuchsgolfer ist, bildet am Sonntag, 7. Juni (Start: 11 Uhr), auf der Anlage in Burgwalden das „Hessingpark-Clinic Pro-Am Turnier“: Ein Profi tritt mit drei Amateuren an. Insgesamt wird es 28 Pro-Am Teams geben. Die HP-C, die als Titelsponsor des Turniers ihre sportmedizinischen Kompetenzen auch auf dem Sektor Golf demonstrieren will, wird in diesem Jahr mit drei Teams vertreten sein.

Herausforderung für kommende Stars

Die RENAULT EPD Tour wird von der European Tour als Zugangs-Tor zur Challenge Tour anerkannt und ist damit eine von vier offiziellen Satellite Touren. Heißt: Wer am Saisonende einen der ersten fünf Plätze der RENAULT EPD Tour Order of Merit belegt, erhält für das Folgejahr die Spielberechtigung auf der Challenge Tour. Außerdem ist er von Stufe 1 der Qualifying School befreit und hat damit die erste Hürde auf dem Weg zur 1. Liga des Golfsports, der European Tour, bereits genommen. Nicht zuletzt der Zuspruch hervorragender internationaler Spieler bestätigt, dass die RENAULT EPD Tour von Jahr zu Jahr beliebter wird und einen hervorragenden Ruf als professionelles Zugangstor zur Challenge Tour genießt.

2008 gab es „Golf aus dem Lehrbuch“

Im vergangenen Jahr triumphierte der deutsche PGA Professional Richard Porter bei der Augsburg Classic. Er setzte sich nach drei Runden mit 11 unter Par durch und bot dabei - so die einhellige Meinung der Experten - „Golf wie aus dem Lehrbuch“.

Vier Stärken, die dafür sprechen, jetzt Kunde der Augusta-Bank eG Raiffeisen-Volksbank zu sein:

1. Genossenschaftsidee.

Von unseren Kunden ist ca. jeder 2 Kunde Mitglied, also Teilhaber, unserer Bank. Die Mitgliedschaft begründet nicht nur die Rechtsform der „eingetragenen Genossenschaft“ (eG). Sie gibt der Genossenschaftsbank zugleich den konkreten Auftrag der Mitgliederförderung.
Dazu bietet die Augusta-Bank eG Raiffeisen-Volksbank gerade auch dem Mittelstand eine breite Palette an Finanzdienstleistungen aus einer Hand an. Ermöglicht wird dies durch die enge Zusammenarbeit mit leistungsfähigen Spezialinstituten im genossenschaftlichen FinanzVerbund.

2. Unabhängigkeit.

Die Augusta-Bank eG Raiffeisen-Volksbank ist wirtschaftlich unabhängig und muss sich nach den Wünschen Ihrer Mitglieder richten. Die sind es auch, die als Teilhaber der eigenen Bank vom erwirtschafteten Erfolg profitieren. Und sie sind es, die dank ihres Mitspracherechts auch in Zukunft gleichberechtigt den unabhängigen Kurs der Augusta-Bank eG Raiffeisen-Volksbank mitbestimmen. Das macht uns zu einer echten Alternative, gerade in Zeiten globaler Märkte.

3. Stabilität.

Das Vertrauen der Bankkunden in die Sicherheit ihrer Einlagen ist ein hohes Gut. Darum gehen die freiwilligen Sicherungssysteme der Bankenverbände über den gesetzlichen Mindestschutz hinaus. Zu dem besonderen, garantierten 100-%-Schutz, den alle Einlagen der Augusta-Bank eG Raiffeisen-Volksbank genießen, informiert die Sicherungseinrichtung des Bundesverbandes der Deutschen Volksbank und Raiffeisenbanken unter: www.bvr.de/SE.

4. Nähe.

Unsere Mitarbeiter in den 26 Bankfilialen garantieren Ihnen beständige und nahe Beratung vor Ort. Unsere Kunden müssen sich so nicht ständig an neue Gesichter und Namen gewöhnen. Auch erreichen Sie uns nicht nur im Internet, sondern persönlich vor Ort.

Augusta-Bank
Ihre Raiffeisen-Volksbank

Telefon 0821/50 400
kundenservice@augusta-bank.de
www.augusta-bank.de

VIEL MEHR BANK

10 Jahre Triathlon Festival am Kuhsee:

Die **HP-C** ist wieder begeistert **mit dabei**

Wo sonst Jogger ihre Runden drehen, Sonnenanbeter in den Fluten des Lechwassers Abkühlung suchen und Radler den Uferdamm entlang strampeln, dort ist seit zehn Jahren die Naturarena für das Triathlon Festival am Kuhsee. Diesmal steigt der beliebte Triathlon für Freizeitathleten aller Altersklassen am Sonntag, 26. Juli.

Hessingpark-Clinic wieder Titelsponsor

Auch in diesem Jahr wieder als Hauptsponsor mit dabei ist die Hessingpark-Clinic. „Für uns ist es fast schon selbstverständlich, dass wir dieses Familienfest unterstützen und dass wir mit diesem Engagement unsere Kompetenz als eine der ersten Anlaufstellen im Großraum Augsburg in Sachen Sportmedizin gut präsentieren“, sagt Dipl.-Kaufmann Philipp Einwang, Berater der Hessingpark-Clinic für Marketing und Unternehmensentwicklung. „Wir wollen nicht nur für den Spitzensport ein kompetenter Partner sein, sondern auch einen Beitrag zur Förderung des Breitensports in unserer Region leisten“.

Größtes Breitensportfestival in der Region

Zum 10. Mal lädt Katja Mayer, vor wenigen Jahren noch selbst erfolgreiche Profi-Triathletin und mittlerweile Chefin der KM-Sportagentur sowie stolze zweifache Mutter, in diesem Jahr zum größten Breitensportfestival in der Region ein. Die erwachsenen „Iron Männer und Damen“ werden eine Schwimmrunde von 500 Metern, 18 Kilometer auf dem Rad und fünf Kilometer im Laufschritt in Angriff nehmen. Bei den Kindern sind die Strecken 100m, vier Kilometer und 1000 Meter.

1. Augsburger Nachtlauf

Erstmals gestartet wird im Rahmen des Festivals der 1. Augsburger Nachtlauf. Am Samstag, 25. Juli, um 22 Uhr fällt der Startschuss, Start und Ziel der fünf Kilometer langen Strecke ist am Südende des Kuhsees. Der Clou: Die Strecke ist komplett mit Fackeln beleuchtet! Neben dem Sport wird aber auch die Unterhaltung im Mittelpunkt stehen. Die Veranstalter präsentieren ein spektakuläres Rahmenprogramm mit tollen Aktionen, etwa dem Heißluftballonglühen der LEW mit Ballontaufe.

Fotos: Gunther Boenisch

hessing forum
medical wellness

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Das Gesundheitsnetzwerk der Hessing Stiftung mit den Kompetenzpartnern:
Hessingpark-Training / Funktionsdiagnostik | Gyrotonic Expansion System® | Alternative Heilmethoden | Chinesische Medizin | Beauty & Wellness | Coaching & Beratung | Individueller Stressabbau | Technische Orthopädie/ortho shop | MBT®-Masai Barfuss Technologie | Fußpflege | Kursangebote | Therapieangebote | Memory Klinik | Neurorehabilitative Ambulanz | Ernährungsberatung | Ärztliche Beratung | Gesundheitsvorträge | Medizinische Diagnostik-& Präventivpackages | Kinderbetreuung für Gäste unseres Wellnessbereichs auf Anfrage

Telefon 0821/909-365 | Fax 0821/909-207
Hessingstraße 17 (Einfahrt Butzstr.) | 86199 Augsburg
www.hessing-stiftung.de | forum@hessing-stiftung.de

Sag beim Abschied (gar nicht) leise Servus:

Klassenerhalt des **FCA** gefeiert, **Rosenaustadion** verabschiedet

Als „VIPs“ waren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Hessingpark-Clinic vom Kooperationspartner FC Augsburg zum letzten Heimspiel der Zweitligasaison 2008/09 gegen den Absteiger SV Wehen-Wiesbaden eingeladen gewesen.

Historischer Moment: „Ciao Rosenau“

Dabei ging es für die Gastgeber aber nicht nur um die entscheidenden Punkte für den Klassenerhalt. Bei dem Match gegen den SVWW hieß es auch: „Ciao Rosenau“, denn es waren die letzten 90 Spielminuten in der Augsburger Traditionsarena. Für die „VIPs“ von der HP-C war das Remis gegen die Hessen, das den Augsburgern den Klassenerhalt endgültig sicherte und das von den Fans im Stadion lautstark bejubelt wurde, sicher ein Highlight. Ein weiteres, mindestens genauso aufregendes, war die Jagd nach Autogrammen. Dabei zeigten sich Manager Andreas Rettig und die Spieler sehr fanfreundlich und posierten immer wieder für die begehrten Erinnerungsfotos.

Ab Herbst in der neuen „Impuls-Arena“

Wenn im Herbst in der neuen „Impuls-Arena“ die Saison 2009/10 angepfiffen wird, sind Hessingpark-Clinic und Hessingpark-Training auch wieder dabei. Vor wenigen Wochen hat der FCA den Vertrag über die medizinische Kooperation mit der HP-C für ein weiteres Jahr verlängert.

„Die Erleichterung ist riesengroß“

FCA-Trainer Luhukay nach dem Spiel gegen den SVWW

Fotos: HP-C

Arztgespräch

Geburtstage, die Taktstriche der Lebensmelodie
(Hermann Lahm)

hessingpark-concret sagt:
„Happy Birthday“

14.02. Lars Pamler
Pförtner (30)

04.04. Julia Stroh
OP-Schwester (30)

27.05. Kerstin Markgraf
OP-Schwester (30)

11.06. Thomas Jakob
Physiotherapeut (30)

22.06. Monika Roth-haupt-Singer
FS Anästhesie (50)

hessingpark-concret sagt:
„Willkommen“

16.03. Sarah Wagner

02.04. Felix Esemann

Wertvolle Preise zu gewinnen!

1. Preis:
PC-gestützte Laufanalyse

2. Preis:
Functional Movement Screen

3. Preis:
Buch „Sportfreizeitführer Augsburg“

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

So geht`s:

10 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 zahlreiche wertvolle Preise.

1. Kniegelenkknorpel
2. Ärztliche Tätigkeit
3. Teil der Schulter
4. Anschwellung im Hals
5. Teil des Beines
6. Untersuchungsmethode
7. Sehne am Wadenmuskel
8. Pfropfen im Blutgefäß
9. Bildgebende Untersuchungsmethode
10. Gliederreißen

Charmante Assistenz nicht nur beim Operieren

Dass sie nicht nur im Operationssaal der Hessingpark-Clinic ein charmantes und geschicktes Händchen haben, zeigten die beiden OP-Schwestern Katharina Wech (li.) und Julia Stroh (re.) bei der Ziehung der Preisträger unseres Rätsels von **hessingpark-concret** / Ausgabe 02/2008 (Lösungswort: Rheumatismus).
Allen Preisträgern herzlichen Glückwunsch!

1. Preis: Heinz Präuer, München
2. Preis: Claudia Kerner, Augsburg
3. Preis: Severin Mayr, Schwabmünchen

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: 31.08.2009 (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
orthopädische Chirurgie

Fuß- und Sprunggelenkschirurgie
Handchirurgie
Hüftchirurgie
Kniechirurgie
Schulterchirurgie
Wirbelsäulentherapie

Anästhesie und Schmerztherapie
Kernspintomographie
Naturheilverfahren
Rheumatologie
Prävention
Trainings- und
Rehabilitationszentrum

Sprechzeiten:
Montag – Freitag
und nach Vereinbarung

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

Telefon: 0821/909 9000
Fax: 0821/909 9001
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 aktuellen 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 CLINIC

Hier ausschneiden!

Absender:

_____

_____

_____

Lösungswort:

hessingpark-concret Ausgabe 01/09

hessingpark CONCRET

Bitte ausreichend frankieren!

Hessingpark-Clinic

Redaktion: hessingpark-concret

Hessingstraße 17

D-86199 Augsburg