

C O N C R E T

„BUCHSTABENSALAT“:

Neue Kennzeichnungsvorschriften sollen Appetit nicht verderben



FALL FÜR ZWEI:

Hand- und Schulterchirurg machen am Ellenbogen verstärkt gemeinsam komplexe Operationen



VISITE „ROYALE“:

Dr. Jesús Olmo, Arzt von Real Madrid, lud Dr. Ulrich Boenisch zum „Hausbesuch“ bei den Königlichen ein



**Dr. med.
Ulrich Boenisch**

Facharzt für Orthopädie

Ärztlicher Leiter der
Hessingpark-Clinic

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Unglaublich, wie die Zeit vergeht! Schon wieder sind wir mitten drinnen im Jahr und – NEIN, ich will jetzt nicht an den Einkauf von Weihnachtsgeschenken erinnern. Wir haben viel interessantere Themen als „Rezepte für Zimsterne und Glühwein zur Frühlingszeit“ in unserem Periodikum *hessingpark-concret* für Sie zusammengestellt.

Ja, wie die Zeit vergeht (I)!

Mit dieser Ausgabe wird unsere Hauszeitschrift *hessingpark-concret* zehn Jahre „jung“ und 21 Ausgaben „alt“. Als wir uns vor einer Dekade an die erste Ausgabe gemacht haben, gab es durchaus auch kritische Stimmen, die meinten: „So viel Arbeit für was und wen?“ Längst sind die Kritiker verstummt, denn unser „Blatt“ ist zu einem Bestandteil der Marke HP-C geworden. Es ist sowohl im Umfang als auch in der Auflage kontinuierlich gewachsen und erreicht heute eine breite Leserschaft auch jenseits der Augsburger Stadtgrenzen. Wir haben über die Jahre viele positive Rückmeldungen bekommen, aber auch konstruktiv kritische. Beides ist

uns Ansporn und Ermunterung, dass wir mit Ihnen über ein Druckerzeugnis in Kontakt treten. Allerdings nutzen wir auch die modernen Kommunikationsmittel. So können Sie auf unserer Homepage sämtliche bisher erschienenen Ausgaben digital ansehen und herunterladen.

Ja, wie die Zeit vergeht (II)!

Mit Freude und Dank verweisen wir darauf, dass es bei unserem 5. Benefizkonzert an Weihnachten wieder ein „volles Haus“ im Kurhaus Parktheater gab. Dadurch ging wieder ein stattlicher Betrag an die Hilfsorganisation „Ärzte ohne Grenzen e.V.“: Stolze 9.566 Euro konnten wir dank Ihrer Unterstützung dieses Mal überweisen!

Ich hoffe, Sie finden in unserem Periodikum wieder viele interessante Neuigkeiten zu unserem Haus.

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, Ertstr. 6, 65201 Wiesbaden, Tel. 0172 / 613 - 68 73, E-Mail: boenisch-lyon(at)wanadoo.fr **Lektorat:** Jan Schuster **Layout & Grafik:** Heidi Eichner, www.heidisign.de **Druck:** deVega Medien GmbH, Augsburg; klimaneutral gedruckt, Papier mit FSC Umweltzertifikat **ISSN:** 1861-2539 **Copyright 2005-2015 by Hessingpark-Clinic GmbH**

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Hessingpark-Clinic GmbH.

Keine Haftung für unaufgefordert eingesandte Manuskripte.



NEWS

10 Jahre „jung“ und 21 Ausgaben „alt“:



hp-concret

„Jetzt neu: Das Magazin“ so stand es optimistisch auf dem Titel der ersten Ausgabe unseres Periodikums *hessingpark-concret* im Jahr 2005. Geblieben sind sie beide: die Stühle im Wartebereich und der Optimismus. Auf in die nächste Dekade!



Kunst als Form der Begegnung

Veronika Hemme, Dipl.-Ing. (FH) für Architektur und Kunsttherapeutin, stellt in einer Vernissage am 21.05.2015 in der HP-C ihre Werke vor. Diese sind dann zu den üblichen Öffnungszeiten in den Räumen der HP-C zu besichtigen.

... eine Clinic, die gerne ihre Gäste empfängt:



Der Fußexperte Dr. Martin Jordan (li.) und der Kniespezialist PD Dr. Florian Elser (re.), im „Nebenjob“ auch Mannschaftsarzt der Bundesligamannschaft des FC Augsburg, bei den Dreharbeiten zu „Sportverletzungen konkret“. Ein Team der KG Media Factory GmbH aus Unterföhring filmte die beiden Orthopäden für eine siebenteilige Dokumentation des Fernsehsenders Sky.

HP-C wieder einmal Schauplatz für eine Fernsehproduktion zu Sportverletzungen

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

HP-C Experten gefragte Ansprechpartner

Immer wieder sind die Mediziner der HP-C von Print-, TV- und Online-Medien gerne konsultierte Gesprächspartner, wenn es um Sportverletzungen geht. Diesmal filmte ein Produktionsteam der KG Media Factory GmbH aus Unterföhring den Fußexperten Dr. Martin Jordan und den Knie- und Schulterspezialisten PD Dr. Florian Elser. Im Auftrag des Fernsehsenders Sky produzierte das Unternehmen einen Siebenteiler mit dem Titel „Sportverletzungen konkret“.

Ausstrahlung bei konkreter Verletzung

Die Themen der jeweils 2:30 Minuten langen Beiträge drehen sich um die häufigsten Sport-



verletzungen, etwa Kreuzbandrisse, Risse des Syndesmosebandes, Verletzungen des Sprunggelenkes oder der Menisken. Der Fernsehsender Sky wird immer dann einen der Beiträge im Rahmen seiner Sportberichterstattung senden, wenn sich ein konkreter Verletzungsfall zugetragen hat. Deshalb sind die beiden Fernsehdoktoren auch gar nicht so wild drauf, möglichst oft im TV präsent zu sein.

Wenn es Winter wird ...

... dann dreht sich an der HP-C seit bald einer Dekade alles um den Rücken. Dann laden die Wirbelsäulenexperten Dr. Felix C. Hohmann und Dr. Karsten Wiechert zusammen mit den Spezialisten von HP-C Therapie und Training zum „Wirbelsäulenwinter“. Das von Jahr zu Jahr zunehmende Besucherinteresse (auch 2014/15 kamen wieder mehr Zuhörer als im Jahr zuvor) zeigt, dass es auch 2015/16 wieder einen „WiWi“ an der HP-C geben sollte.



Sportverletzungen unterscheiden nicht zwischen Profi und Amateur:

Knie- und Schultergelenke sind sehr häufig die anatomischen Problemzonen beim Sport



**Dr. med.
Ulrich Boenisch**

Facharzt für Orthopädie

Spezialgebiete:

- Sportverletzungen
- Knie- und Schulterchirurgie

Sport ist gesund. Meistens zumindest. Allerdings gibt es auch die Fälle, in denen sportliche Aktivitäten mit einer Verletzung enden. Häufig sind davon Knie und Schulter betroffen, nicht nur bei Profis, sondern auch bei vielen Freizeitsportlern. *hessingpark-concret* sprach mit dem Kniespezialisten Dr. Ulrich Boenisch über diese „Problemzonen“.

hessingpark-concret: Fußball, Skilaufen, Tennis oder Volleyball - welche Sportarten „ärgern“ besonders häufig das Knie?

Dr. Boenisch: Fußball und Skilaufen sind in unseren Breiten sicher die risikoreichsten Sportarten für das Knie. Eine Untersuchung mit mehr als 200.000 Sportverletzungen zeigt, dass davon etwa zwei Drittel der Verletzungen vom Fußball, Hand- und Basketball sowie vom Skilaufen resultieren.

hp-c: Welche Sportverletzungen kommen Ihnen in der HP-C am häufigsten unter?

Dr. Boenisch: Akute bzw. chronische Knie- und Schulterprobleme. Im Knie betrifft es vorwiegend Knorpel, Menisken und Bänder. In der Schulter sind es zumeist Überlastungssyndrome, Verrenkungen oder Sehnenabriss, im Winter auch Brüche.

hp-c: Welche Therapien haben Sie bei solchen Verletzungen heute? Wieso setzt ein Kreuzbandriss heute einen Sportler vielleicht nur noch sechs Monate außer Gefecht?

Dr. Boenisch: Stop, langsam! Das kann so nicht stehen bleiben, da werden ansonsten unrealistische Erwartungen aufgebaut. Die Op-Methoden sind heute gewebeschonender als noch vor 10 Jahren. Das bedeutet aber nicht automatisch eine kürzere Reha. Als Behandler unterstützen wir lediglich die Natur und die Natur, sprich die Heilung, lässt sich nicht so einfach beschleunigen. Wichtig ist zu wissen, dass bis zu 70% der Sportler wieder das vorherige Leistungsniveau erreichen, ein Drittel eben nicht. Noch immer sollte man einen Kreuzbandriss nicht als Lapalie betrachten.

hp-c: Wann raten Sie zu einem konservativen Vorgehen, wann zur Operation?

Dr. Boenisch: Das ist immer eine Einzelfallentscheidung. Wir als Ärzte beraten und machen Empfehlungen entsprechend der evidenzbasierten Lehrmeinung und der eigenen Erfahrungen. Gemeinsam mit den Patienten wird dann die Behandlungsstrategie erarbeitet.

hp-c: Wie ist das Risiko für eine Re-Verletzung nach einem erfolgreich überwundenen Kreuzbandriss?

Dr. Boenisch: Studien berichten von einer Rerupturrate nach vorderer Kreuzbandplastik von 12-24%. Diese Thematik wird in den Medien bei Berichten über Spitzensportler meist außer Acht gelassen und steigert die Erwartungshaltung bei Freizeitsportlern. Zudem liegt die Gefahr eines Kreuzbandrisses auf der Gegenseite bei etwas über 10%.

hp-c: Wer ist davon häufiger betroffen: Freizeit- oder Profisportler?

Dr. Boenisch: Profis trainieren und arbeiten unter ganz anderen Voraussetzungen als Breitensportler. Was Muskelaufbau oder die Wiedererlangung der Koordinationsfähigkeit nach einer solchen Verletzung betrifft, sind die Profis klar im Vorteil – schon alleine durch den körperlichen Zustand vor der OP und die Möglichkeit zur intensivsten Reha mit eigenen Trainern. Was allerdings die biologischen Faktoren, z. B. das Einheilen eines Kreuzbandtransplantates angeht, kann auch ein Profisportler einen Max Mustermann nicht überholen. Das braucht eben immer seine Zeit und ist nicht beeinflussbar. Der Profi geht dann vielleicht bewusst ein kalkuliertes Risiko ein, wenn er sehr früh wieder seinem Beruf nachgeht. Den Zeitpunkt des Wiedereintritts in das Berufsleben, sowohl im Amateurbereich als auch im Profisport, müssen wir durch Tests bestimmen. Ziel für beide Gruppen muss es sein, eine optimale physische aber auch mentale Stärke zum Zeitpunkt der Reintegration zu erreichen.





**PD Dr. med.
Florian Elser**

Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie

Mannschaftsarzt
FC Augsburg

Spezialgebiete:

- Sportverletzungen
- Knie- und Schulterchirurgie
- Endoprothetik an der Schulter
- Ellenbogenchirurgie

Risse der Subscapularissehne nicht auf „leichte Schulter“ nehmen: Damit der Innenrotator nicht ausfällt

Als Besonderheit im Aufbau besitzt die Schulter eine innere Muskel-Sehnen-Manschette, die sogenannte Rotatorenmanschette. Diese ist vor allem für die Funktion der Schulter bedeutsam.

Vorne am Oberarmkopf setzt die Subscapularissehne als Teil der Rotatorenmanschette am Oberarmkopf an. Aufgrund ihres Verlaufs ist sie ein Innenrotator im Schultergelenk. Deswegen äußern sich Verletzungen der Sehne mit Problemen bei der Innenrotation, zum Beispiel mit Schmerzen oder vielleicht Schwierigkeiten, das Hemd hinten in den Hosensack hinein zu stecken.

Verletzungen der Subscapularissehne können traumatisch, also durch einen Unfall, oder degenerativ durch Verschlechterung der Sehnenqualität entstehen. Als Besonderheit kann auch eine

Instabilität der benachbarten langen Bizepssehne zu einem Einschneiden und somit zu Verletzungen der Subscapularissehne führen.

Neben ihrer Funktion als Innenrotator besitzt die Subscapularissehne auch eine Stabilisierungsfunktion im Bereich der Schulter. Bei großen Rissbildungen kann sich demnach neben einem Funktionsdefizit auch eine Schulterinstabilität entwickeln.

Fortschreiten des Risses vermeiden

Kleinere Risse der Subscapularissehne können konservativ mit Physiotherapie und gezielter Muskelkräftigung behandelt werden. Ein Fortschreiten der Rissbildung muss im Verlauf jedoch ausgeschlossen werden, da sich die Subscapularissehne schneller als die restlichen Sehnen der Rotatorenmanschette von ihrem Ansatzort am Ober-

armkopf zurück zieht. Je nach Ausmaß der Retraction (des Zurückziehens) kann eine spätere operative Versorgung erschwert oder im Extremfall sogar unmöglich sein.

Größere Risse operativ versorgen

Mittlere und größere Risse sollten primär operativ versorgt werden. Dies ist in der Regel in einer Schlüssellochtechnik (Arthroskopie) möglich. Hierzu wird der Ansatzbereich am Oberarmkopf angefrischt um ein Heilbett zu schaffen. Anschließend werden Fadenanker in den Knochen eingebracht und die Fäden der Anker mit speziellen Nahttechniken durch die gerissenen Sehnenanteile geführt und verknotet.

Die Nachbehandlung umfasst eine Schonphase von ca. 6 Wochen. Mit der Physiotherapie wird ab dem ersten postoperativen Tag begonnen.



Keime lauern immer und überall:

Infektionen im Krankenhaus – ein vermeidbares Risiko?



**Dr. med.
Ralf Stapelfeldt**

Facharzt für Orthopädie
und Rheumatologie

Spezialgebiete:

- Konservative und präventive Orthopädie
- Rheumatologie

„Die HP-C betreibt eine intensive und aufwändige Infektionsprophylaxe“

In den Medien sind Infektionen in Krankenhäusern ein Thema, das Aufmerksamkeit generiert. Gerade bei der Frage „Operation und Infektionsrisiko“ fühlen sich viele Patienten verunsichert. *hessingpark-concret* sprach mit Dr. Ralf Stapelfeldt über dieses wichtige Thema und über die Maßnahmen zur Infektionsvermeidung an der HP-C.

hp-concret: Herr Dr. Stapelfeldt, warum wird so viel über Infektionen berichtet?

Dr. Stapelfeldt: Infektionen sind ernste Komplikationen in der Medizin. Jährlich werden ca. 18 Mio. Menschen in Deutschland stationär behandelt, bei ca. 2-4% kommt es zur Infektion. Durch konsequente Hygiene wären vermutlich 20-30% davon vermeidbar! Da ist es gut, darüber zu informieren.

hp-c: Wie entstehen Infektionen?

Dr. Stapelfeldt: Das ist sehr komplex! Vereinfacht gesagt werden Infektionen durch Keime hervorgerufen, z.B. Bakterien, Viren oder Pilze. Diese finden sich überall und sind Bestandteil unserer Umwelt. Keime gehören zum Leben und sichern unser Überleben. Eine Vielzahl von „gesund erhaltenden“ und „krank machenden“ Keimen stehen normal in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander. Überwiegen „krank machende“, kommt es zu einer Infektion.

hp-c: Was begünstigt eine Infektion?

Dr. Stapelfeldt: Die Immunabwehr kann z.B. durch Krankheit, Alter, Medikamente, Art und Dauer der Op beeinträchtigt sein. In Kliniken, besonders auf Intensivstationen, steigt der Verbrauch von Antibiotika, was zur Verschiebung des Keimspektrums bzw. zur Zunahme von Resistenzen führen kann. Zudem sind Hygienemängel ein ursächlicher Grund.

hp-c: Lassen sich Infektionen vermeiden?

Dr. Stapelfeldt: Das Auftreten einer Infektion lässt sich in keinem Krankenhaus und bei keiner OP ganz ausschließen. Unser Ziel ist es, durch strikte Hygiene und einen umsichtigen Umgang mit Antibiotika das Auftreten von Infektionen möglichst zu verhindern. Weiter gilt es, eine Infektion im Frühstadium zu erkennen und deren Ausbreitung durch

konsequentes Handeln abzuwenden. Infektionen werden aber immer zu den Risiken gehören. Darüber müssen Patienten offen, aber mit der gebotenen Sachlichkeit aufgeklärt werden.

hp-c: Was unternimmt die HP-C gegen Infektionen?

Dr. Stapelfeldt: Es gibt ein Infektionsschutzgesetz, dessen konsequente Umsetzung sehr ernst genommen wird. Im OP haben wir einen modernen Sterilisator und spezielle Schutzkleidung. Es finden regelmäßig Fortbildungen, z.B. zur Händehygiene, Reinigung und Desinfektion, mit Hygienefachkräften und einem externen Krankenhaushygieniker statt. Das ist aufwändig und kostenintensiv, senkt aber das Infektionsrisiko signifikant.

hp-c: Wie wird an der HP-C die Einhaltung der Hygienemaßnahmen kontrolliert?

Dr. Stapelfeldt: Wir haben eine Hygienekommission. Dieses Gremium setzt sich zusammen aus Ärzten, Hygienefachkräften und -beauftragten, Pflegedienstleitung, Vertretern von OP und Technik, Betriebsärzten, einem externen Krankenhaushygieniker, Klinikleitung und dem Gesundheitsamt. Sie kontrollieren die Durchführung aller Maßnahmen für eine bestmögliche Hygiene. Im ganzen Haus finden Begehungen und Kontrollen durch Amtsärzte und Hygienefachkräfte statt. Es wird penibel darauf geachtet, dass jeder Mitarbeiter den geforderten Standard einhält. Ausnahmen werden nicht geduldet! Die letzten Jahre lag unsere Wundinfektionsrate bei durchschnittlich 0,30%, weit unter der vergleichbarer Kliniken. Bis dato haben wir keinen sog. „Problemkeim“ und wir setzen alles daran, dass dies so bleibt.

hp-c: Wir danken Ihnen für die Informationen und das ausführliche Gespräch!

Therapieziele und -konzepte in der Endoprothetik großer Gelenke: So gelingt eine möglichst schnelle und sichere Genesung nach Gelenkersatz

Zur Kernkompetenz der Hessingpark-Clinic gehört die Endoprothetik an den großen Gelenken, also Knie, Hüfte und Schulter. „Dabei geht es nicht alleine darum, mal schnell ein Gelenk auszuwechseln“, sagt Dr. Christian Griesmann, auf Endoprothetik spezialisierter Orthopäde. „Unser Ziel ist es, den Ablauf der Behandlung für unsere Patienten so zu optimieren, dass bereits wenige Tage nach der Operation die Entlassung aus der Klinik möglich ist, dass sie erfolgreich die Rehabilitation absolvieren können und dass sie bald wieder in den gewohnten Alltag integriert sind“.

Patienten als aktive Partner

„Die Ziele werden erreicht, wenn die Patienten nicht nur im Mittelpunkt aller Behandlungen stehen, sondern als aktive Partner die Behandlung auch selbst mit gestalten. Eine umfassende Information ist eine bedeutende Voraussetzung für eine erfolgreiche Operation und Genesung“, so Dr. Griesmann. Vor jeder Operation hat der Patient eine Reihe von Fragen, Unsicherheiten und Sorgen. Diese werden in gründlichen Vorbesprechungen mit dem Operateur, mit Narkoseärzten, Pflegepersonal, Physiotherapeuten und Mitarbeitern des Sozialdienstes besprochen und geklärt. Je besser informiert die Patienten sind, desto besser gelingt eine Therapie frei von Ängsten und oft unbegründeten Sorgen.

Frühzeitige Mobilisation nach der Operation

Schonende Operationstechniken und technisch hochwertige Implantate ermöglichen es den Patienten, z. B. ihr Bein nach einer Hüft- oder Kniepro-

these unmittelbar voll zu belasten. Spätestens am Morgen nach der Operation werden sie bereits darin unterstützt, selbstständig aufzustehen und sich mit Unterstützung durch das Pflegepersonal selbstständig zu waschen und anzukleiden. Gehstützen werden verwendet, um eine ausreichende Gangsicherheit zu gewährleisten. Sie sind aber bei den meisten Patienten bereits nach sehr kurzer Zeit verzichtbar. „Eine kontinuierliche Schmerzmessung und Schmerzbehandlung unterstützt die sofort einsetzende Behandlung durch unsere Physiotherapeuten auf Station“, sagt Dr. Griesmann.

Schnell wieder nach Hause

Die Entlassung der Patienten aus der stationären Behandlung ist möglich, sobald sie gelernt haben, sicher zu gehen, Treppen zu steigen und das Ein- und Aussteigen in einen PKW sicher beherrschen. Vor der Entlassung werden alle Patienten über den bisherigen Verlauf und das weitere Vorgehen bei der Nachbehandlung eingehend informiert. Entlassungsbrief, Operationsbericht mit Nachbehandlungsplan und Röntgenbilder für die Patienten selbst, den Hausarzt oder niedergelassenen Orthopäden und die Rehabilitationseinrichtung bekommen sie in 3-facher Ausfertigung ausgehändigt. Für noch benötigte Medikamente und physiotherapeutische Behandlungen erhalten die Patienten Rezepte, ebenso für alle entsprechenden Hilfsmittel. Folgetermine zur Nachschau werden gleich bei der Entlassung vereinbart. „Auch verfügt jeder Patient über eine Telefonnummer, über die er die Behandler und Ärzte von zu Hause aus erreichen kann“, unterstreicht Dr. Griesmann den Servicegedanken der HP-C.



Dr. med. Christian Griesmann

Facharzt für Orthopädie
und Rheumatologie,
Osteologie DVO

Spezialgebiete:

- Knie- und Hüftendo-
prothetik
- Schulterendoprothetik
- Osteologie
- Rheumatologie

„Je besser
informiert
die Patienten
sind, desto
besser gelingt
eine Therapie
frei von
Ängsten“





**Dr. med.
Ulrich Frank**

Facharzt für Orthopädie
Handchirurgie

Spezialgebiete:

- Komplette Hand- und Handgelenkschirurgie
- Unterarm- und Ellenbogenchirurgie



**PD Dr. med.
Florian Elser**

Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie

Spezialgebiete:

- Sportverletzungen
- Knie- und Schulterchirurgie
- Endoprothetik an der Schulter
- Ellenbogenchirurgie



Dieser komplizierte Ellenbogenbruch (oben) wurde an der HP-C mit zwei neuartigen Spezialplatten refixiert.



„In Deutschland wird die Ellenbogenchirurgie noch stiefmütterlich behandelt“

Interdisziplinär einen komplizierten Ellenbogenbruch versorgt:

Dr. Ulrich Frank und PD Dr. Florian Elser werden gemeinsam an der HP-C die Chirurgie am Ellenbogen ausbauen

Es war ein kleiner Moment der Unachtsamkeit. Eigentlich wollte Herr B. nur zum Postkasten gehen, da rutschte er auf der vereisten Haustreppe aus. Ein dumpfer Schlag auf den Ellenbogen und er wusste sofort, dass irgendetwas gebrochen ist. Eine halbe Stunde später wurde es in der HP-C zur Gewissheit: Dr. Ulrich Frank zeigte ihm anhand des Röntgenbildes einen komplexen Bruch des gelenktragenden Anteils der Elle.

Dicker Ellenbogen, moderater Schmerz

Die Fachleute sprechen bei so einer Verletzung von einer Olecranonfraktur. Erstaunlicherweise war der Schmerz gar nicht so stark, aber bereits nach kurzer Zeit schwoll der Ellenbogen grotesk an. „Frakturen dieses Schweregrades können gerade dann, wenn auch das Gelenk beteiligt ist, nur operativ zufriedenstellend behandelt werden“, erklärt Dr. Frank, der zusammen mit PD Dr. Florian Elser den Fachbereich für Ellenbogenchirurgie verantwortet. Im Fall von Herrn B. wurden aufgrund der Vielzahl an Bruchstückchen zwei Spezialplatten eingesetzt. Diese sind erst seit wenigen Monaten auf dem Markt, aber wie geschaffen für Brüche dieser Art. „Normalerweise kann man Brüche des Olecranons mit 2 Drähten und einer Cer-

clage lehrbuchmäßig versorgen, aber dies war in diesem Fall nicht möglich“, so PD Dr. Florian Elser.

Ellenbogenchirurgie wird ausgebaut

Während es für fast jedes Gelenk einen Spezialisten gibt, wird – zumindest in Deutschland – die Ellenbogenchirurgie noch stiefmütterlich behandelt. Deshalb haben Dr. Ulrich Frank und PD Dr. Florian Elser beschlossen, diese Lücke zu schließen und künftig gemeinsam ihre Erfahrung zur Behandlung der Erkrankungen am Ellenbogen einzubringen. Die Versorgung des geschilderten Olecranonbruchs war sozusagen der Startschuss für die zukünftigen Aktivitäten. Schwerpunktmäßig wird PD Dr. Elser die minimalinvasiven Verfahren anbieten, während Dr. Frank das Augenmerk auf offene Verfahren richtet. Dr. Ulrich Frank: „Wir freuen uns darauf, unsere Expertise in Zukunft gemeinsam ausschöpfen zu können“.

Herr B. befindet sich derzeit auf einem guten Weg der Besserung. Nach einem dreitägigen stationären Aufenthalt ist er voll in die Reha integriert und bewegt den Ellenbogen schon erstaunlich gut. Er darf damit rechnen, dass die ursprüngliche Beweglichkeit (bald) wieder erreicht sein wird.



Bandverletzungen an den kleinen Fingergelenken:

„Skidaumen“ wieder fest „verankern“

Viel häufiger als allgemein vermutet treten Bandverletzungen an den kleinen Fingergelenken auf. Zu oft werden diese meist beim Sport erlittenen Schäden auf die leichte Schulter genommen und als „Verstauchung“ abgetan. Sind einige Wochen vergangen, werden doch viele Patienten stutzig und wundern sich, warum Schwellung, Schmerz und Bewegungseinschränkung noch immer anhalten, sich häufig sogar verstärken. Dann ist guter Rat teuer, denn inzwischen hat die Natur zur Selbsthilfe gegriffen und funktionell störende Narben gebildet.

Zeitnah die Handsprechstunde aufsuchen

„Unsere Empfehlung ist daher, bei Verletzungen der Fingergelenke zeitnah die handchirurgische Sprechstunde aufzusuchen“, sagt der Handchirurg Dr. Ulrich Frank. Besteht bei der klinischen Untersuchung der Verdacht auf eine Bandverletzung, bringt eine hochauflösende MRT-Untersuchung Klarheit. Das Röntgenbild allein reicht nicht aus, da hier lediglich die viel selteneren knöchernen Bandabrisse zu erkennen sind. Bestätigt sich der Verdacht einer Bandruptur, kann in den meisten Fällen konservativ behandelt werden. Die Verordnung einer Spezialschiene für 14 Tage, das Anlegen von Doppelkompressionsfingerlingen und die Verordnung von Krankengymnastik führen meist zu einem guten Ergebnis.

„Palmare Platte“ und „Skidaumen“ operieren

Bestimmte Verletzungsmuster lassen sich jedoch besser durch minimal-invasive operative Verfahren behandeln. Hierzu zählen der Abriss der sogenannten palmaren Platte und der Abriss des ulnaren Seitenbands am Daumen, besser unter dem Begriff „Skidaumen“ bekannt. Die palmare Platte ist eine



derbe Bindegewebsschicht, die jedes Fingergelenk an der Beugeseite gegen übermäßige Überstreckung schützt. Ist die Wucht der Verletzung zu groß, überstreckt das Gelenk und kann luxieren, also herauspringen. In diesem Falle reißt die palmare Platte meist an ihrem Ansatzpunkt aus und das Gelenk wird instabil. „Wir raten dann zu einer Refixation der Platte mithilfe eines kleinen Titanankers. Dieser Anker ist kaum stecknadelkopfgroß und wird wie ein Dübel im Knochen fixiert“, so Dr. Ulrich Frank. Nach einer Ruhigstellung von 14 Tagen kann bereits mit Fingerübungen begonnen werden, in der Regel ist das Gelenk nach etwa 4 Wochen belastungsstabil. Dieselbe Operationstechnik wird beim sogenannten „Skidaumen“ angewandt. Das innen gelegene Seitenband am Daumengrundgelenk ist beim Menschen hoher Belastung ausgesetzt. Es wird durch den Daumen-Zeigefingergriff in besonderem Maße beansprucht und ermöglicht z. B. stundenlanges, ermüdungsfreies Schreiben. Daher ist die Unversehrtheit dieses Bandes von großer Bedeutung. Beim Skifahren kann nämlich durch falschen Stockeinsatz der Daumen soweit abgespreizt werden, dass das Band der Belastung nicht mehr standhält und reißt.

Funktionsdefizite nicht unterschätzen

„Es ist eindrucksvoll, wie weit der Daumen bei einem Skidaumen ‚aufgeklappt‘ werden kann und wie erheblich die funktionellen Einschränkungen sein können“, wundert sich Dr. Ulrich Frank. So muss z. B. das Halten eines Schreibgeräts geändert werden: nicht Daumen und Zeigefinger, sondern Daumen und Mittelfinger werden zur Fixierung benutzt. Auch das Öffnen einer Flasche gelingt oftmals nicht mehr; es wird dann die unverletzte Hand eingesetzt. Selbst bei alten Verletzungen kann das Band in vielen Fällen noch rekonstruiert werden.

Dr. med. Ulrich Frank

Facharzt für Orthopädie Handchirurgie

Spezialgebiete:

- Komplette Hand- und Handgelenkschirurgie
- Unterarm- und Ellenbogenchirurgie



Stabilitätstest



Chronische Instabilität



Titananker



**Dr. med.
Manfred Thomas**

Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie



**Dr. med.
Martin Jordan**

Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie

Spezialgebiete:

- Fuß- und Sprunggelenkschirurgie
- Operative und konservative Behandlung von Fuß- und Sprunggelenkerkrankungen



Ist der Gang normal, verteilt sich der Druck beim Gehen relativ flächig über den Vorderfuß.

Metatarsalgien durch Fehlbelastung und andere Erkrankungen:

Schmerzen in den Fußballen haben nicht selten sehr verdeckte Ursachen

Schmerzen im Bereich des Fußballens gehören zu den häufigsten Konsultationsgründen im klinischen Alltag des Orthopäden und Fußchirurgen.

Diese unter dem weiten Oberbegriff „Metatarsalgie“ zusammengefassten Beschwerden können vielfältige, oft nicht unmittelbar erkennbare Ursachen haben und in fast jedem Lebensalter auftreten.

Viele Ursachen lassen Ballen schmerzen

Unfallbedingte Ursachen mit akutem Schmerzbeginn sind möglich, meist ist der Beschwerdeverlauf jedoch eher langwierig und teilweise auch chronisch. In der Praxis werden primäre von sekundären Metatarsalgien unterschieden. Unter einer „primären Metatarsalgie“ werden Vorfußschmerzen meist aufgrund einer mechanischen Be- oder Überlastung verstanden. Eine „sekundäre Metatarsalgie“ entsteht bei Primärerkrankungen an anderer Stelle, die aber direkt oder indirekt einen Vorfußschmerz verursachen können. Zur letztgenannten Gruppe gehören Entzündungen oder meist gutartige Auftreibungen von Nerven, etwa das so genannte Morton-Neurom, Verletzungen oder Risse in der Gelenkkapsel eines Mittelfuß-Zehengelenkes, der so genannten plantaren Platte, chronische Entzündungen, die rheumatoide Arthritis oder ein Absterben des Knochens im Bereich des Mittelfußköpfchens (M. Köhler II). Auch durch fehlgeschlagene Operationen können Schmerzen im Ballenbereich entstehen.

Dreipunkttheorie mittlerweile überholt

Zum Verständnis des Entstehens dieser Schmerzen im Ballenbereich – also wie man richtig auftritt – gehört das Wissen über die normale, physiologische Lastverteilung. Während sich in der Medizin bis weit in das 20. Jahrhundert hartnäckig die sogenannte Dreipunkttheorie hielt, ist diese heute eindeutig widerlegt. Vielmehr wird die Last im Ballenbereich relativ flächig verteilt. Das ist auch viel logischer, denn eine der Hauptaufgaben des Fußes ist es ja, die großen Lasten, die auf ihn bei jedem Schritt einwirken, möglichst schonend für den ganzen



Bewegungsapparat aufzufangen und weiterzuleiten. Zum besseren Verständnis ist die oben eingebettete Illustration gedacht: Auf dem Foto oben ist ein Fuß mit typischen Zeichen für eine Fehlbelastung im Ballenbereich zu sehen. Die Pinzette zeigt auf ein großes Areal mit einer schmerzhaften Mehrbeschwellung durch eine ungleiche Druckverteilung im Ballen.

Nicht nur den Fuß untersuchen

Zur Abklärung der Schmerzursachen hilft dem Orthopäden neben einer gründlichen Untersuchung des Fußes auch die Untersuchung des gesamten Bewegungsapparates, inklusive Rumpf und Becken, denn auch Erkrankungen an einer ganz anderen Stelle des Körpers können sich auf den Fuß und seine Stellung zum Boden deutlich auswirken. Weitere hilfreiche Informationen liefert eine Fußdruckmessung bzw. medizinische Ganganalyse und in den meisten Fällen auch eine Röntgenaufnahme. Eine Kernspintomografie kann Hinweise auf einen möglichen Nerventumor, Veränderungen im Knochen oder z. B. einen Einriss der plantaren Platte liefern, die sonst unentdeckt blieben.

Ursachen bestimmen die Therapie

Die Behandlung richtet sich gezielt nach den mannigfaltigen Ursachen der Metatarsalgie. Dabei spielt die konservative Therapie eine große Rolle. In enger Zusammenarbeit zwischen Orthopäde und Orthopädienschuhtechniker bzw. Orthopädietechniker können u. a. spezielle Einlagen zur Lastumverteilung oder Schuhzurichtungen angefertigt werden – immer mit dem Ziel, die Last im Ballenbereich von der schmerzhaften Stelle zu nehmen und möglichst

flächig auf den gesamten Ballenbereich zu verteilen. Bei muskulären Auffälligkeiten kann eine krankengymnastisch gestützte Trainingstherapie helfen, die muskuläre Balance wieder herzustellen und so einen stabilen, schmerzfreien und sicheren Stand und Gang zu gewährleisten.

In einigen Fällen muss bei erfolgloser konservativer Therapie ein operatives Vorgehen erwogen werden. Auch hier richtet sich das Op-Verfahren genau nach der Ursache der Metatarsalgie. Es kann so z. B. nötig

sein, einen ausgeprägten Spreizfuß und Hallux valgus mit zu korrigieren, obwohl dort nur wenig Schmerzen auftreten, denn auch hier kann es zu einer deutlichen Lastverschiebung im Ballenbereich mit Schmerzen kommen. Durch die in der HP-C erfolgreich angewandten minimal-invasiven Therapieverfahren ist es seit einigen Jahren möglich, manche Ursachen des schmerzhaften Ballens so gewebeschonend zu operieren, dass der Patient sofort nach der Operation in einem speziellen Schuh voll auf das operierte Bein auftreten darf.

„Lastverschiebungen können zu Schmerzen im Ballen führen“



Dr. Martin Jordan bei seinem Vortrag (re.) und im regen Diskurs mit Kollegen der Med. Hochschule Hannover und der Charité Berlin (li.).



Ein Symposium mit „Hand und Fuß“ für mehr als 160 Hand- und Fußchirurgen

Mitte März wurde die Bundeshauptstadt zu einem Magneten für Hand- und Sprunggelenkschirurgen aus der gesamten Bundesrepublik. Auf Initiative des Medizinischen Versorgungszentrums MEVIVA - für Orthopädie und Unfallchirurgie und mit technischer Unterstützung durch die Juzo®-Akademie der Aichacher Firma Julius Zorn machten sich mehr als 160 Hand- und Fußexperten auf den Weg zum interdisziplinären Symposium „Moderne Hand- und Sprunggelenkschirurgie“. „Der Zuspruch zu diesem Symposium war wahrscheinlich auch deshalb so enorm, weil die interdisziplinäre Konstellation ‚Hand und Fuß‘ in einem gemeinsamen Kongress eher selten ist“, stellte Dr. Martin Jordan fest. Der Experte für Fuß- und

Sprunggelenkschirurgie an der HP-C war einer der Referenten der Veranstaltung. Er bezeichnete das „Symposium als sehr bereichernd für beide Spezialistengruppen, denn an Hand und Fuß gibt es vergleichbare Op-Techniken, aber auch unterschiedliche Herangehensweisen für ähnliche Probleme. Dazu gab es vor allem Denkanstöße durch den Blick über den Tellerrand des eigenen Spezialgebietes hinaus“.

Gelenkinstabilitäten vermeiden

Der erste Tag stand im Zeichen von Fachvorträgen. Dr. Martin Jordan konzentrierte sich in seinem Beitrag auf die spezielle Anatomie am oberen und unteren Sprunggelenk

„Eher selten: Hand und Fuß in einem Symposium“

(OSG, USG), auf die Therapie von Bandinstabilitäten und Sehnenverletzungen sowie auf Knorpel-Knochendefekte. Der Fußchirurg wollte mit seinem Beitrag den Kollegen aufzeigen, „wie wichtig es ist, die

häufigen Instabilitäten am Sprunggelenk zu diagnostizieren und die Patienten adäquat zu therapieren, um lange Leidenswege bzw. Folgeschäden bis zur Sprunggelenksarthrose zu verhindern“.

Präparationskurs in der Charité

Im Anatomischen Institut der Berliner Charité konnten die Teilnehmer am zweiten Tag bei Liveübertragungen und praktischen Übungen ihr theoretisches Wissen dann gleich in die Tat umsetzen und vertiefen.



Dr. med.
Felix C. Hohmann

Facharzt für Orthopädie



Dr. med.
Karsten Wiechert

Facharzt für Orthopädie

Spezialgebiete:

- Mikrochirurgische Hals- und Lendenwirbelsäulenchirurgie
- Verengung des Wirbelkanals
- Bandscheibenvorfälle
- Rückenschmerzen
- Ischiasschmerzen
- Bandscheibenverschleiß
- Instabilität der Wirbelsäule
- Künstl. Bandscheiben an HWS und LWS

Schmerzfrei nach minimal-invasivem Eingriff bei spinaler Stenose:

Wieder mit Freude aktiv sein

Wer lässt sich seine Beschwerden schon gerne anmerken? Zumal, wenn sie immer häufiger auftreten und am Ende alltägliche Aktivitäten zu einer schier unüberwindlichen Hürde werden lassen? Menschen mit einer spinalen Stenose (Wirbelkanalverengung) lassen sich einiges einfallen, um unerträgliche Schmerzen im Rücken, das leidvolle Ziehen in Gesäß oder Oberschenkeln zu lindern. Erst wenn Schmerzmittel und Krankengymnastik keine dauerhafte Erleichterung mehr bringen und der Alltag zunehmend vom Schmerz überschattet wird, suchen Betroffene Rat beim Spezialisten. Die beiden Wirbelsäulenspezialisten Dr. Felix Hohmann und Dr. Karsten Wiechert kennen die Ursachen und die entsprechenden Behandlungsmethoden.

Schmerz macht erfinderisch

Die beiden Fachmänner sind spezialisiert auf die Behandlung der spinalen Stenose. „Der Schmerz macht Menschen erfinderisch,“ sagt Dr. Felix Hohmann und erklärt, was bei Betroffenen dann abläuft: „Wenn das Anstehen beim Bäcker um die Ecke zur Qual wird, verlegen Schmerzgeplagte ihren Einkauf in den Supermarkt. Hier können sie sich wie beiläufig auf den Einkaufswagen stützen. So, leicht nach vorn gebeugt, lässt der Schmerz meist sofort etwas nach und sie können ihren Einkauf halbwegs erträglich gestalten.“

Gut zuhören und nachhaken

Die Schmerzursache ist vielen Patienten häufig nicht klar. Immer wieder sprechen Patienten davon, „dass wohl ein Nerv eingeklemmt sei.“ Gemeint ist der Ischiasnerv, der von der Lendenwirbelsäule ins Bein zieht. Er versorgt das Bein mit muskulärer Kraft und Gefühl. Er ist es, der ‚Schmerz‘ signalisiert, wenn etwas nicht stimmt. Die genauen Symptome der Patienten erfährt Dr. Felix Hohmann allerdings erst bei intensivem Nachfragen. So klagten Patienten häufig über schwere Beine, ein unangenehmes Einschlafen der Beine oder ein Ameisenkribbeln. Das Gehen falle oft so schwer, dass sie stehen bleiben oder sich setzen müssen. Auch nächtliche Waden- oder Fußkrämpfe werden als Beschwerden geäußert.

„Die Verengung des Wirbelkanals wird unter dem Operations-Mikroskop ganz präzise entfernt“



1. Der Wirbelkanal ist durch Knocheneinlagerung so eng geworden, dass der Nerv zusammengedrückt wird. Schmerzen in Rücken und Bein sind die Folge.

2. Nach dem operativen Eingriff ist der Wirbelkanal wieder frei und weit. Der Ischiasnerv hat wieder genügend Platz.

Forschen nach Ursachen

Diese Symptome sind typisch für eine Spinalstenose im bereits fortgeschrittenen Stadium. In der frühen Phase bleibt die degenerative Erkrankung meist beschwerdefrei und damit unentdeckt. Auslöser für Verengungen sind meist altersbedingte Abnutzungen oder Vererbung. Die Bandscheibe wird weniger stabil und der Körper beginnt, Knochen im Wirbelkanal zur Stabilisierung anzubauen. Oft kommen gleich mehrere degenerative Veränderungen zusammen: Abgenutzte Bandscheiben, die zur Verschiebung der Wirbelkörper führen können; eine Überlastung und Verdickung des Bandes, das die Wirbelbögen miteinander verbindet oder eine fortschreitende Arthrose der kleinen Wirbelgelenke. Sie alle können Ursachen für eine Einengung des Wirbelkanals sein. Sehr häufig führt diese nicht nur zu Nervenschmerzen, bei zu später Behandlung können die Nerven auch dauerhaft Schaden nehmen.

Sorgfalt ist das „A“ und „O“

Ob Patienten mit unklaren Beschwerden vorsprechen oder einen MRT-Bericht inklusive fix und fertiger Diagnose vorlegen – in jedem Fall wird der Patient nochmals intensiv nach seiner Krankengeschichte befragt und sorgfältig untersucht. „Wir schauen uns den Patienten von Kopf bis Fuß an.“ Denn bei den beiden Wirbelsäulenspezialisten gilt der alte Medizinerspruch: Keine Diagnose durch



die Hose. Mehr als zehn Jahre Erfahrung bei der Behandlung der spinalen Stenose an der HP-C bestätigen den hohen Stellenwert des Patientengesprächs und der körperlichen Untersuchung neben der bildgebenden Diagnose.

Operative Therapie

Führt eine konservative Therapie mit Schmerzmitteln, Kortison-Spritzen und Krankengymnastik nicht zu einer deutlichen Schmerzlinderung oder zeigen sich dauerhaft Gefühlsausfälle und Lähmungs-

erscheinungen, sollte eine Operation in Betracht gezogen werden. Nur so können bleibende Schäden oder chronische Schmerzen langfristig vermieden werden. Ein operativer Eingriff führt zu einer wesentlichen Verbesserung der Lebensqualität, in vielen Fällen zu völliger Schmerzfreiheit.

Schonend und gut verträglich

Die operative Therapie der Spinalstenose wurde an der HP-C entscheidend weiterentwickelt. „Der Eingriff ist minimalinvasiv, d.h. gewebeschonend und gut verträglich

– und, was entscheidend ist, die Wirbelsäulenstabilität bleibt erhalten“, betont Dr. Felix Hohmann. „Unsere Patienten kommen morgens, werden operiert und stehen bereits drei Stunden nach der OP auf, können sitzen, stehen und gehen. Bei einer verengten Wirbeletage dauert der Eingriff etwa eine halbe Stunde. Nach zwei bis drei Tagen können die Patienten nach Hause gehen. Da sind viele von ihnen bereits beschwerdefrei. Bei chronischen Verläufen kann es etwas länger dauern“, beschreiben die beiden Experten den Ablauf.

Zysten im Spinalkanal:

Nach dem Schmerz kommen die „Ameisen“

Ist der Ischias immer nur durch die Bandscheibe gereizt? „Keinesfalls“, betonen Dr. Karsten Wiechert und Dr. Felix C. Hohmann. „Ischiasschmerzen können Dutzende Ursachen haben.“ Während die Spinalstenose und Bandscheibenvorfälle häufige Erkrankungen sind, gehören Zysten im Wirbelkanal zu den selteneren Ursachen für Ischiasschmerzen. Aber wie können sich dort Zysten bilden?

Verschleiß fördert Zystenbildung

Die Lendenwirbelsäule (LWS) ist einer der beweglichsten Abschnitte der Wirbelsäule. Mitentscheidend für die Beweglichkeit und Belastbarkeit der LWS sind die Wirbelgelenke. Sie liegen auf beiden Seiten des Wirbelbogens und verbinden die Wirbelkörper miteinander. Gemeinsam mit der Bandscheibe ermöglichen sie die stabile Bewegung des Wirbelsäulenabschnitts. Im Rahmen eines Verschleißes können sich dort häufig Zysten bilden. Das sind Aussackungen der Gelenkkapsel, die mit Gelenkflüssigkeit gefüllt sind. Sie füllen sich allmählich und können schließlich massiv auf die Nerven im Wirbelkanal drücken. „Die Patienten haben deutlich zunehmende, ischiasartige Schmerzen im Bein. Diese entwickeln sich typischerweise im Laufe von einigen Wochen“, schildern Dr. Felix C. Hohmann und Dr. Karsten Wiechert die Symptome. „Anders als beim Bandscheibenvorfall, der akut und plötzlich schmerzt, nimmt der Schmerz durch Gelenkzysten allmählich zu. Insbesondere Stehen und Gehen sind schmerzhaft. Dadurch, dass die Zysten kontinuierlich größer werden, werden auch die benachbarten Nerven mehr und mehr gequetscht“.

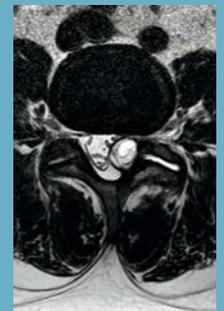
„Schmerzen bei Zysten entwickeln sich langsam über mehrere Wochen“

Erst der Schmerz, dann die „Ameisen“ ...

Anfangs ist es ein reiner Schmerz, den Zysten verursachen. Im Verlauf können Gefühlsstörungen, „Ameisenlaufen“, Taubheits- oder Schwächegefühl und Lähmungserscheinungen in den Beinen hinzukommen. Der entscheidende Schritt in der Diagnostik ist die Kernspintomographie (MRT). Gemeinsam mit den Radiologen wird die Diagnose gesichert. „Im MRT sind diese Zysten gut zu sehen. Sehr präzise sind auch die Nervenwurzeln darzustellen, die von der Zyste gequetscht werden.“

Zysten gehen selten konservativ weg

Weil Zysten mit der Zeit an Größe zunehmen, ist eine konservative Therapie meist nicht von Erfolg gekrönt. Auch Versuche, die Zysten zu punktieren, sind selten erfolgreich, weil sich die Zysten rasch wieder mit Flüssigkeit füllen. Therapie der Wahl bei Gelenkzysten ist daher die operative Entfernung. Mit Hilfe des Operationsmikroskopes können die Zysten sehr schonend mikrochirurgisch vom Nerv gelöst und entfernt werden. Das Wirbelgelenk wird ebenfalls leicht ausgedünnt, um ein Wiederauftreten der Zyste zu verhindern. Ein solcher Eingriff dauert ca. 30 Minuten. Die Patienten können 3 Stunden nach der Operation bereits wieder aufstehen und bleiben maximal 2-3 Tage im Krankenhaus. Nach ca. 2 Wochen ist eine Bürotätigkeit wieder möglich, leichter Sport nach 3-4 Wochen. „Die Schmerzen sind meist schlagartig verschwunden und die Patienten außerordentlich zufrieden. Die Zysten treten nach einer Operation im Allgemeinen auch nicht wieder auf“, umschreiben Dr. Hohmann und sein Kollege Dr. Wiechert die Erfolgsaussichten.



„Zysten können schonend mikrochirurgisch vom Nerv gelöst und entfernt werden“

H. Hessing

HESSING 1868

SCHUHE NACH MASS



HANDWERKSKUNST MIT TRADITION

Seit mehr als 140 Jahren stellen die Werkstätten bei Hessing orthopädische Maßschuhe her. Unsere Schuhmachermeister nutzen diesen einzigartigen Erfahrungsschatz auch bei der Fertigung von klassischen Modellen für alle Kunden, die persönlichen Stil und Qualität schätzen. Tragekomfort, Fußklima und Langlebigkeit der 1868 Modelle werden Sie begeistern. Die Hessing-Schuhtechniker sind als versierte Handwerker geprägt von den Qualitäten des Hauses Hessing. Jedes Paar Ihrer Hessing 1868 Maßschuhe ist dafür ein einzigartiges Zeugnis.

Wir beraten Sie sehr gern über unsere Modelle, die Materialien und individuelle Möglichkeiten Ihres persönlichen Maßschuhs.



HESSING 1868

Hessingstraße 17 · 86199 Augsburg

T +49 (0) 821 909 400

info@hessing1868.de

WWW.HESSING1868.DE



1

Bittere Realität: **David Alaba** verletzte sich nach auskuriertem Verletzung nun am anderen Knie. Trost erhält er von der Familie.

2

Arbeitet hart für sein Comeback: **Eren Güngör** vom türkischen Erstligisten Kardemir Karabükspor.

3

Will mit den „Clubberern“ 2015/16 in seinem ersten Jahr als Vollprofi auch voll angreifen: **Cedric Teuchert**.

4

Als Tänzer waren schwindelerregende Pirouetten das Markenzeichen von **Peter Breuer**. Heute ist er Ballettdirektor und Choreograf am Salzburger Landestheater.

5

Wenn nichts mehr hilft, dann bringen ihn seine vier Kinder zum Lachen: „Sturmtank“ **Sascha Mölders** vom FCA.

6

Brasilianer, „Roter Bulle“ in Salzburg und in Zukunft „Chineser“ bei Guangzhou Evergrande: **Alan Douglas Borges de Carvalho**, kurz: Alan.



Fotos: HP-C

1		
2	3	4
5	6	

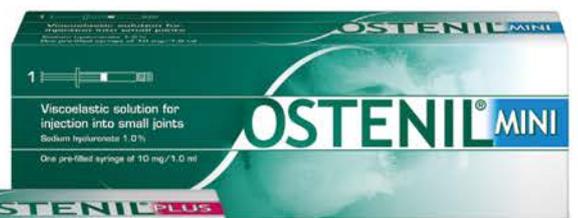
OSTENIL®

OSTENIL® PLUS

OSTENIL® MINI



**Bewegung
neu erleben!**
Behandlung von
Arthrose großer und
kleiner Gelenke.



 TRB CHEMEDICA

TRB CHEMEDICA AG · Richard-Reitzner-Allee 1, 85540 Haar/München · Telefon 0800/243 63 34 · Fax 0800/243 63 35 · info@trbchemedica.de · www.trbchemedica.de

VIPs



1
 Hoffen nach schlechten Zeiten nun auf gute Zeiten: **Sascha Bigalke**, SpVgg. Unterhaching und seine Freundin, GZSZ-Star **Nadine Menz** (re.)

2
 Immer wieder von Verletzungen gebeutel: **Peniel Mlapa**, Nürnbergs Leihgabe von Borussia Mönchengladbach.

3
 Hofft immer noch darauf, dass er mit seinen Jungs vom VfB Stuttgart das Ruder im Abstiegskampf noch herumreißen kann: Nationalspieler **Antonio Rüdiger**.

4
 Donezk, Schalke, Stuttgart, Glasgow, Getafe, Konyaspor: **Ciprian Marica**, rumänischer Nationalspieler und „Wanderer“ zwischen den Fußballwelten.

5
 „Spätzle“ an der Spree: **Julian Schieber**, geboren in Backnang (Baden-Württemberg) und derzeit im Wartestand bei Hertha BSC Berlin nach einer Knieverletzung.

1	2
3	
4	5

Fotos: HP-C



Team der Praxis für
Naturheilkunde und
Osteopathie

Praxis für Naturheilkunde und Osteopathie:

Seit jetzt über 10 Jahren in der HP-C ein nicht mehr weg zu denkendes Angebot

Wie die Zeit vergeht! Im Oktober 2004 startete Heike Weiß als zertifizierte Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung als Physiotherapeutin nach zweijähriger Assistenzzeit die Praxis für Naturheilkunde an der HP-C. Damals noch untergebracht in einem kleinen Raum und mit wenigen Patienten, entwickelte sich schon bald ein großer Patientenstamm, der sich bis heute stetig gesteigert hat. Die „Praxis für Naturheilkunde und Osteopathie“ ist inzwischen eine etablierte Einrichtung im Rahmen von Hessingpark-Clinic Therapie und Training geworden.

Alternative Therapien sind im Trend

Die Nachfrage nach begleitenden, ganzheitlichen und alternativen Therapien, die sich sehr gut mit physiotherapeutischen Anwendungen und ärztlichen Therapien ergänzen lassen, wuchs über die Jahre kontinuierlich. So kam im Oktober 2007 die Physiotherapeutin und Heilpraktikerin Elisabeth Traut zum Team hinzu. Sie erweiterte mit ihren Erfahrungen und Therapieschwerpunkten das Diagnostik- und Behandlungsspektrum der Praxis und somit

konnten weitere Patienten auf ihrem Weg zur Gesundheit und Gesunderhaltung ganzheitlich begleitet werden. Um der steigenden Anzahl an Patienten ein optimales Therapieangebot anzubieten, wurde das Behandlungsspektrum im Jahre 2011 um die Therapiemethode der Osteopathie erweitert. Dafür wurden im Laufe der Zeit drei weitere Therapeuten/-innen, die alle die fünfjährige Osteopathieausbildung durchlaufen und eine erfolgreiche Abschlussprüfung abgelegt haben, ins Team aufgenommen. Andreas Rigel, Gabriele Meier und Christine Ehrnsperger sind allesamt erfahrene Physiotherapeuten und langjährige Mitarbeiter der Hessingpark-Clinic. Durch die enge Zusammenarbeit aller Abteilungen innerhalb der HP-C lässt sich somit ein individueller Behandlungsplan für die jeweiligen Beschwerdebilder der Patienten erstellen.

Breites Spektrum an Diagnostik und Therapie

Die komplementäre, ganzheitliche Medizin umfasst ein weit gefächertes Spektrum an Diagnose- und Therapieverfahren, die an dieser Stelle nochmals kurz vorgestellt werden sollen.

Sprechzeiten:

Montag - Freitag:
8.00 - 18.00 Uhr

Anmeldung:

Telefonisch unter:
0821 909 91 16



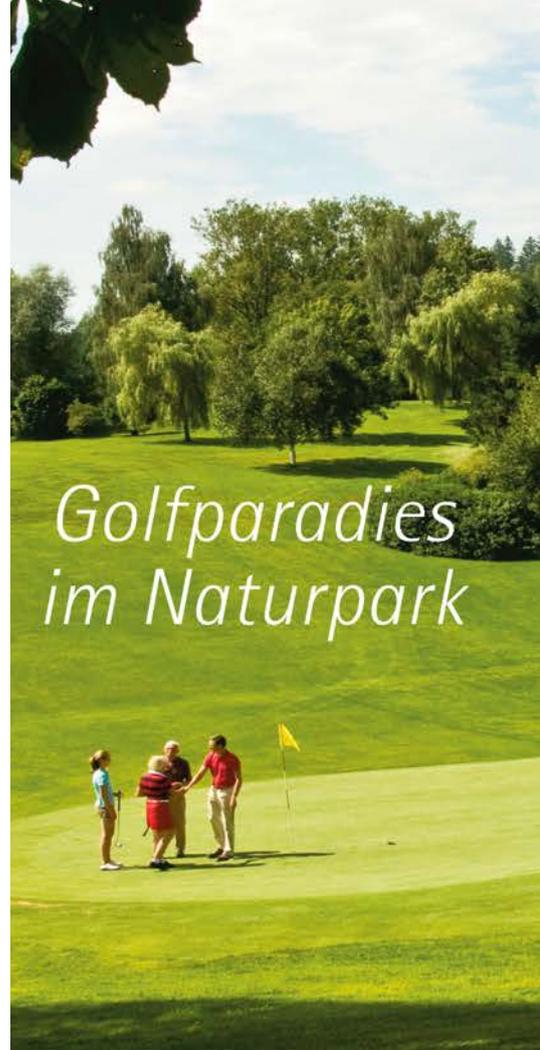
Im Bereich der Diagnostik werden folgende Methoden angeboten:

- Ausführliche Anamnese und Befragung der Patienten zum Beschwerdebild und zur Entstehung der Krankheit im Sinne der homöopathischen Lehre
- Energetische Testverfahren:
 1. *Global Diagnostik* ist ein Messsystem auf rein physikalischer Grundlage, das es dem Anwender ermöglicht, die energetischen Zustände des Körpers zu analysieren und einzuschätzen. Es dient den Therapeuten als unabhängiger, schneller und präziser Assistent, um einen Eindruck über die Regulationsmechanismen im Körper der Patienten zu erhalten.
 2. *Vega-Check*: Beim Vega-Check-Gerät handelt es sich um einen so genannten Segmentelektrografen. Diese Geräte wurden bereits vor über 20 Jahren erfunden und seither ständig weiterentwickelt. Der Vega-Check dient dazu, alle Bereiche des Körpers zu überprüfen. Es werden Reize auf die einzelnen Körperregionen ausgeübt. Damit soll kontrolliert werden, ob die Antwort des Körpers normal oder aber verändert ausfällt. Wenn der Körper reduziert oder verstärkt auf einen Reiz reagiert, kann das heißen, dass vielleicht eine Störung oder möglicherweise sogar eine Erkrankung vorliegt. Somit können wertvolle Hinweise über die Ursache und die Zusammenhänge einer Erkrankung gewonnen werden.
 3. *Applied Kinesiology* ist ein Konzept aus dem Bereich der Bioenergetik, der Osteopathie und der Chiropraktik. Mit Hilfe standardisierter Muskeltests kann durch eine Stärkeänderung des Muskels die Reaktion auf manuelle Reize und Substanzen, aber auch Emotionen festgestellt werden. Mit diesem Verfahren lassen sich Hinweise auf Ursachen und Zusammenhänge von Symptomen der Patienten feststellen.
- Laboruntersuchungen von Blut, Stuhl und Urin
- Bildgebende Diagnostik, die der Patient bereits mitbringt, wird hinzugezogen
- Dunkelfeldmikroskopie nach Dr. Enderlein: Dies ist eine spezielle Diagnoseform des Blutes, bei der ein Tropfen Kapillarblut entnommen und sofort mit Hilfe eines Dunkelfeldmikroskops betrachtet wird. Dabei können von den Untersuchern verschiedene Phänomene beobachtet werden, die Informationen über das Vorhandensein bestimmter Erkrankungen und Regulationsstörungen liefern. Auch Krankheitstendenzen können damit frühzeitig erkannt werden (z.B. Über-eiweissung/Übersäuerung)

Nach ausführlicher Diagnostik und Besprechung mit dem Patienten wird ein individueller Therapieplan erstellt. Folgende Therapien kommen in unserer Praxis zur Anwendung:

- Akupunktur (Körper und Ohr)
- Vitalfeldtherapie
- Osteopathie
- Fußreflexzonentherapie
- Traditionelle naturheilkundliche Verfahren (z. B. Schröpfen)
- Manuelle Therapien / Chirotherapie
- Injektions- / Infusionstherapien
- Neuraltherapie
- Homöopathie / Phytotherapie
- Orthomolekulare Therapie
- Bachblütentherapie
- Darmsanierung / Ernährungsumstellung

Das große Anliegen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Praxis für Naturheilkunde und Osteopathie ist es, den Menschen ganzheitlich, als Körper-, Seele-, Geistwesen zu sehen und ihn auf seinem Weg in die Gesundheit zu begleiten und ihn bei der Gesunderhaltung zu unterstützen.



Golfparadies im Naturpark

GOLFCLUB AUGSBURG
NATURPARK WESTLICHE WÄLDER

...ausprobieren – Schnupperkurs
inkl. Leihschläger

19,- €

...lernen – Platzreifekurs

20 Kursstunden bei PGA-Professional
Kostenlose Nutzung von Kurzplatz und
Rangebällen während der Kursdauer

149,- €

...spielen – Mitgliedschaft

Breites Angebot mit flexiblen Jahres-
mitgliedschaften, günstigem 5-Jahres-
Modell und speziellen Tarifen für Senioren,
Studenten, Firmen und Zweitmitgliedern

ab 490,- €

www.golfclub-augsburg.de

Golfclub Augsburg e.V.
Engelshofer Straße 2
86399 Bobingen-Burgwalden
Tel 08234-56 21
Fax 08234-78 55
info@golfclub-augsburg.de





Steffen Rodefeld

Ltd. Sportwissenschaftler



Andreas Rigel

Ltd. Physiotherapeut

Hessingpark-Clinic Therapie und Training:

Wie bei der Ernährung: Beim Training zählt vor allem die Zusammensetzung

Nach dem Motto „Unsere Kompetenz, unsere Erfahrung, unser Ziel: Ihre Gesundheit“ betreut Hessingpark-Clinic Therapie und Training ambitionierte Freizeit- und Gesundheitssportler. Ob die Laufsaison ansteht, eine große Radtour geplant ist, oder ob es nur gilt, sich fit zu halten und einige Pfunde zu verlieren - jeder findet bei Therapie und Training eine individuelle und den eigenen Ansprüchen genügende Trainingsbetreuung.

Mehr Power nur auf Dauer

Die langjährige Erfahrung im Spitzensport und Rehabilitationsbereich und eine Vielzahl von sportwissenschaftlichen Studien zeigen, dass ein nachhaltiger Trainingseffekt nur bei einem konsequenten, langfristigen und effektiven Training zu erreichen ist.



Dieser Sachverhalt zeigt sich bei Freizeit- und Gesundheitssportlern immer wieder. Das Training in Eigenregie, sofern es kontinuierlich zu Hause stattfindet, ist meist zu wenig intensiv oder im Bereich der Ausdauer oft zu hoch intensiv und somit nicht im effektiven Intensitätsbereich angesiedelt. „Der Trainierende erzielt trotz seines Fleißes nicht das erwünschte Ziel“, wissen die beiden Trainingsexperten Steffen Rodefeld und Andreas Rigel aus ihrer Praxis.

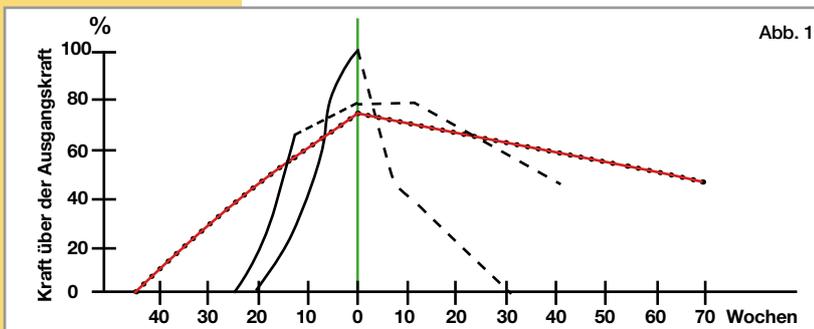


Abbildung 1 (oben) verdeutlicht, dass ein langfristiger Kraftaufbau sinnvoller und nachhaltiger wirkt (rote Linie), als kurzfristige Interventionen (schwarze Linien). Diese führen zwar auch zu einer Steigerung des Kraftniveaus, welches allerdings ohne weiteres kontrolliertes und effektives Training rapide auf den Ausgangswert zurück fällt.

Nach einschlägigen Untersuchungen schon in den 50er Jahren des vergangenen Jahrhunderts setzt ein Kraftschwund bei untrainierten Personen ein, wenn eine Beanspruchungsschwelle von 20% der Maximalkraft nicht erreicht wird. Bestätigung findet das in einem Lehrbuch von Wildor Hollmann und Thomas Hettinger aus dem Jahr 1990.

Auf die Zusammensetzung kommt es an

Ein vergleichbarer Effekt ist beim allgemeinen Ausdauertraining zu beobachten. Um ein Training effektiv zu gestalten ist die sinnvolle Zusammensetzung von Intensität, Dauer und Erholung wichtig. Daher ist die Ermittlung des Ist-Zustandes des Sportlers eines der wichtigsten Elemente in der sportwissenschaftlichen Trainingssteuerung. Seien es Krafttests an Maschinen, Bewegungstests auf der Matte oder leistungsdiagnostische Ausdauer tests auf Ergometern, jeder Bereich der körperlichen Leistungsfähigkeit wird überprüft. Diese während des Vertragszeitraums regelmäßig eingebauten Trainingschecks verifizieren das erreichte Leistungslevel und helfen, das Fitness- und Gesundheitstraining zielorientiert weiter zu optimieren.

Unter diesen Voraussetzungen hat Therapie und Training ein Vertrags- und Betreuungskonzept im Angebot, das alle sportwissenschaftlichen Erkenntnisse und die Erfahrungen der Einrichtung vereint.

Vorbereitung auf den 4. M-net Firmenlauf Augsburg:

Mit der richtigen Lauftechnik läuft's!

Der „4. M-net Firmenlauf Augsburg“ im Mai hat für viele Teilnehmer bereits vor Wochen begonnen. Schon im März luden Lauforganisatorin Katja Mayer und Hessingpark-Clinic Therapie und Training zu Vorbereitungsabenden.

55 Team-Captains im Gartensaal

10.000 Startplätze gibt es beim diesjährigen Firmenlauf. Dieses riesige Starterfeld (2000 Teilnehmer mehr als 2014!) stellt die Organisatoren um die ehemalige Triathletin Katja Mayer natürlich vor enorme logistische und technische Herausforderungen.

Um einen möglichst reibungslosen Verlauf der Breitensportveranstaltung zu gewährleisten, empfing Cheforganisatorin Katja Mayer Anfang März 55 Team-Captains im Gartensaal der Hessingburg zu einem Infoabend. Die Gäste wurden dabei über die wichtigsten Neuerungen bei der 4. Auflage des Laufs informiert. Zudem bekamen sie von Steffen Rodefied, Ltd. Dipl.-Sportwissenschaftler bei Therapie und Training, praktische Tipps zur Vorbereitung auf den Lauftag. Am Ende des Abends gab es ein lockeres „Get-Together“ bei gesundem Buffet und Smoothies. Dabei konnten mit Katja Mayer und Steffen Rodefied noch offene

Fragen geklärt werden. Zudem nutzten die Team-Captains ausgiebig die Möglichkeit zum Kennenlernen und zum Austausch untereinander. Die Resonanz auf den Abend war so gut, dass es mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im nächsten Jahr wieder einen Informationsabend für die Team-Captains geben wird.

180 Gäste beim Infoabend

Zwei Wochen nach den Team-Captains waren alle übrigen Läuferinnen und Läufer in den Gartensaal zu einem kostenlosen Informationsabend eingeladen. Dabei ging es weniger um organisatorische Fragen, als vielmehr um eine gezielte sportliche Vor-

„Eine gute Lauftechnik bietet die optimale Verletzungsprophylaxe für den Bewegungsapparat“

bereitung auf den Firmenlauf. 180 Gäste hatten sich dazu über die Homepage des Firmenlaufes angemeldet und brachten den Gartensaal an seine Kapazitätsgrenze.

Mit der richtigen Technik läuft's

Unter dem Titel „THE BIG FIVE – die fünf größten Lauffehler“ gaben Steffen Rode-



Zur Vorbereitung auf den 4. M-net Augsburg Firmenlauf kamen 180 Läuferinnen und Läufer in den Gartensaal der Hessingburg und holten sich Lauftipps von Experten. Hessingpark-Clinic Therapie und Training ist auch in diesem Jahr wieder offizieller Partner des Breitensportevents.

feld und Katja Mayer den Besuchern wertvolle Hinweise, wie der Laufstil verbessert werden kann. „Wer auf seine Lauftechnik achtet, der vermeidet Fehlbelastungen. Dadurch wird der Körper vor Überlastungen und Verschleißerscheinungen geschützt“ gab Steffen Rodefied den Zuhörern zu verstehen. Eine gute Lauftechnik bietet die optimale Verletzungsprophylaxe für den Bewegungsapparat. Außerdem dient sie der Leistungssteigerung: Ein effektiver Laufstil hat einen geringeren Energieverbrauch zur Folge. „Bis zu 10 Prozent der Leistungsfähigkeit eines Läufers kann durch die Technik beeinflusst werden“, so Rodefied.



Wohlfühlzeit. Made by

Dorint

An der Kongresshalle
Augsburg

Als **Partnerhotel der „Hessingpark Clinic“** heißt Sie das **Dorint An der Kongresshalle Augsburg** herzlich willkommen. Unser Hotel ist mit seiner markanten Turmarchitektur eines der Wahrzeichen der Renaissancestadt Augsburg. Unmittelbar am Wittelsbacher Park gelegen und nur wenige Gehminuten von der Altstadt entfernt, finden Sie bei uns die besten Voraussetzungen für Ihre Auszeit vom Alltag oder Ihre nächste Veranstaltung.

Tipp

Als Partnerhotel der „Hessingpark Clinic“ bieten wir Ihnen und Ihren Angehörigen **besondere Konditionen** für Ihren nächsten Aufenthalt. Fragen Sie danach!

Dorint · An der Kongresshalle · Augsburg
Imhofstraße 12 · 86159 Augsburg · Deutschland
Tel.: +49 821 5974-0 · info.augsburg@dorint.com
www.dorint.com/augsburg

Sie werden wiederkommen.

Allergene und Inhaltsstoffe:

„Buchstabensalat“ soll bei Auswahl helfen

Haben Sie sich nicht auch schon gefragt, was neudeutings all die kleinen Buchstaben in Speisekarten – auch in der HP-C – bedeuten sollen? Sie sind nicht dazu da, den Gast zu verwirren, sondern sollen die Wahl der Speisen vereinfachen und aufzeigen, was die Inhaltsstoffe einzelner Lebensmittel (LM) sind und ob bzw. welche Allergene sie enthalten. Seit Dezember 2014 ist ein Gesetz in Kraft, das vorschreibt, die 14 Hauptallergene zu deklarieren.

Was ist eine LM-Unverträglichkeit?

Eine LM-Unverträglichkeit oder -Intoleranz zählt zu den sogenannten Unverträglichkeitsreaktionen. Hierzu gehören definitionsgemäß alle ungünstigen (Über)Reaktionen des Körpers auf bestimmte Lebensmittel bzw. deren Inhalts- oder Zusatzstoffe. Der Körper ist aufgrund eines individuellen Stoffwechselproblems nicht in der Lage, bestimmte Stoffe vollständig zu verdauen und zu verwerten, diese sammeln sich im Körper und führen dosisabhängig zu einer Reihe von Folgereaktionen. Eine Unverträglichkeit ist



Neue Kennzeichnungsvorschriften sollen Appetit nicht verderben.



Die Köche der HP-C: Steffi Krumm, Chefkoch Lorenz Eschenlauer, Christian Brummer und Daniel Brückner (v. li. n. re.)

angeboren oder wird durch jahrelange falsche Ernährung ausgelöst. Die häufigsten Unverträglichkeiten sind: Fructose, Milchzucker (Laktose), Gluten (Zöliakie). Als Folge daraus kann es zu Übelkeit, Blähungen und Durchfall kommen.

Was ist eine LM-Allergie?

Eine LM-Allergie bewirkt im Körper eine Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems auf ein bestimmtes Allergen. Der Körper wird bei Erstkontakt auf ein Allergen sensibilisiert und reagiert fortan bei erneutem Kontakt mit einer überschießenden Immunantwort, bei der u.a. Histamin freigesetzt wird. Symptome machen sich vor allem im Magen-Darm-Trakt bemerkbar. Das Immunsystem reagiert über und bildet Antikörper gegen die verursachenden Nahrungsbestandteile. Dadurch kann es teilweise zu heftigen allergischen Reaktionen kommen: Hautausschläge, Atemnot, Schockreaktionen (selten) oder Kreislaufzusammenbruch. Im schlimmsten Fall kann es sogar zum Tod kommen.

Die 14 Hauptallergene im Überblick:

■ Gluten „G“

(Weizen, Roggen, Hafer, Dinkel, Grünkern): Kuchen, Nudeln, Brot, Suppen, Desserts, Bier, Saucen -> Zöliakie (Gluten aus vielen Getreidesorten müssen gemieden werden.)

■ Krebstiere und Krebstiererzeugnisse „K“

(Krebs, Shrimps, Garnelen, Hummer): Feinkostsalate, Suppen, Saucen, Paella, Sashimi -> Achtung bei asiatischen Gerichten

■ Eier und Eierzeugnisse „Ei“

(Eigelb, Eiklar, Volleipulver, Eiweiß): Mayonnaise, Pfannkuchen, Kuchen, Gebäck, Dressings, Cremespeisen, Mousse

■ Fisch und Fischerzeugnisse „F“

(alle Fischarten): Worcestersauce, Fonds, Suppen, Brotaufstriche, Feinkostsalate -> auch Fischgeruch und Dämpfe können im Einzelfall bei hochgradigen Allergikern zu Beschwerden führen

■ Erdnüsse und Erdnusserezeugnisse „E“

(alle Erdnussarten): Kuchen, Gebäck, Müsli, Frühstücksflocken, Schokolade, aromatisierter Kaffee -> Kontaminationsgefahr bei kaltgepressten Ölen

■ Soja und Sojaerzeugnisse „So“

(alle Sorten von Sojabohnen): Brot, Kuchen, Gebäck, Müsli, Schokolade, Mayonnaise, Diättrinks, Erfrischungsgetränke -> Unbedenklich: raffiniertes Sojaöl; Achtung bei vegetarischen und asiatischen Gerichten

■ Milch und Milcherzeugnisse „M“

(Kuhmilch): Butter, Bratwurst, Gratin, Krokette, Suppen, Marinaden, Nutella -> Küchentechnischer Ersatz: Reis-, Hafer-, Sojadrink, Sojaprodukte

■ Schalenfrüchte „Sf“

(Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Paranüsse): Brot, Müsli, Marzipan, Pesto, Likör, Dressings, Gebäck -> Achtung: Erdnüsse sind keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte!

■ Sellerie und Sellerieerzeugnisse „Sel“

(Bleichsellerie, Knollensellerie, Staudensellerie): Wurst, Brühen, Saucen, Essig, Suppengewürz, Curry, Eintöpfe -> Ersatz für Knollensellerie: Petersilienwurzel, Liebstöckel

■ Senf und Senferzeugnisse „Sn“

(Senfkörner; Senfpulver, Senfsprossen): Ketchup,

eingelegtes Gemüse, Fertiggerichte, Mayonnaise, Gewürzmischungen

■ **Sesamsamen und Sesamerzeugnisse „Ses“**
(Sesamsamen, Sesammehl, Sesamöl): Brot, Knäcke, Müsli, Falafel, Desserts -> Achtung bei asiatischen, türkischen, orientalischen und vegetarischen Gerichten!

■ Lupine und Lupinenerzeugnisse „L“

(Lupinenmehl, Lupinenkonzentrat): Gebäck, Pizza, Snacks, fettreduzierte Fleischerzeugnisse, Kaffeeersatz -> Achtung: Lupinen werden als Ersatz für Soja eingesetzt, häufig in diätetischen Produkten, z.B. glutenfreies Brot!

■ Weichtiere und Weichtiererzeugnisse „W“

(Schnecken, Oktopus, Muscheln): Würzpasten, Paella, Suppen, Saucen, Marinaden, Feinkostsalate

■ Schwefeldioxid „Schw“

(mehr als 10mg/kg oder 10mg/l, mit Schwefel behandelt): Trockenobst, Pilze, Tomatenpüree, Wein, Fruchtzubereitungen, Müsli, Brot, Chips, gesalzener Trockenfisch

Die Kennzeichnungen dienen der Verbraucherinformation und sollen Sie nicht verunsichern. Bei Fragen oder auch einem Beratungswunsch geben die MitarbeiterInnen der HP-C-Küche gerne Auskunft. Denn trotz allem „Kleingedruckten“ wünschen wir Ihnen einen guten Aufenthalt in der Hessingpark-Clinic und vor allem „guten Appetit“!



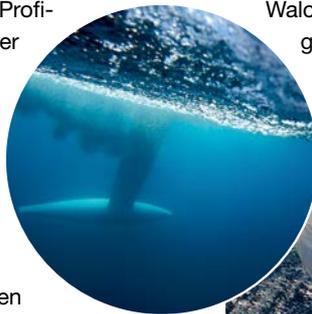
Augsburger Fotokünstler Richard Walch in aller Welt unterwegs:

Action und Speed bestimmen seine Motive

Begonnen hat der Augsburger Fotograf Richard Walch, dessen Bilder in der HP-C zu sehen sind, seine fotografische Karriere im Alter von 16 Jahren. Im Schnee. Schon damals war er stets auf der Suche nach den besten Abfahrten, egal wo auch immer auf der Welt. Da hat er dann die heißesten Momente mit seiner Kamera eingefangen. Heute steht er auf zwei Beinen: Er ist Unternehmer (Fa. Ilzhöfer) und Profifotograf und hat sich in die Elite der Lichtbildner fotografiert.

Vom Schnee auf's Wasser

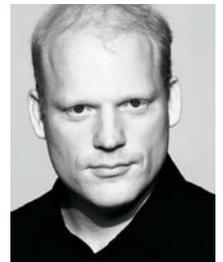
Ob im Schnee oder mittlerweile auch auf dem Wasser - die Hauptsache für Richard Walch ist, dass Action und Speed stimmen. Während seine Liebe zu den Bergen und zum Schnee durch die Skitouren zusammen mit seinen Eltern geweckt wurde, hat ihn der deutsche Segelprofi und Olympiasieger Jochen Schümann schon öfter „auf's Wasser“ geholt. Als offizieller Teamfotograf des „United Internet Team Germany“ hat er im Rahmen des 32. America's Cup vor Valencia in Spanien zum Teil in abenteuerlicher Manier spektakuläre Bilder geschossen.



Das Ergebnis waren eine Ausstellung und ein hoch gelobter Bildband über die schönsten Segelmomente. Seit dieser Zeit liebt er beide Elemente und kann von beiden eigentlich nicht genug bekommen.

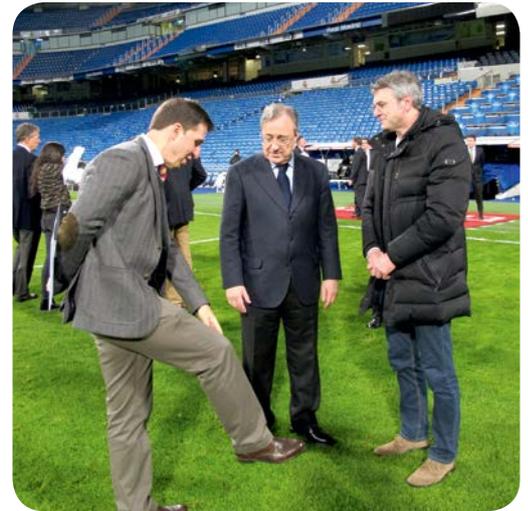
Sein „Arbeitsplatz“ ist die Welt

Ob Kieler Woche, Heliskiing in Alaska, Snowboarden in Neuseelands Alpen – der Arbeitsplatz von Richard Walch ist die Welt. Er liebt es, an den entlegensten Orten zu fotografieren. Deshalb wird er auch weiterhin um die Welt reisen und sich auf die Suche nach spannenden Motiven machen. (www.richardwalch.com)



Richard Walch
Unternehmer und
Fotograf





Nach der Arztvisite direkt in das Estadio Santiago Bernabéu:

Dr. Ulrich Boenisch und Philipp Einwang zu Gast bei den „Königlichen“ von Madrid



Bienvenidos y buenos días“ – Willkommen und guten Tag! Herzlich und unkompliziert begrüßte Dr. Jesús Olmo seinen Kollegen Dr. Ulrich Boenisch und Philipp Einwang, den Marketingbeauftragten der HP-C, am Flughafen bei ihrem Besuch in der spanischen Hauptstadt Madrid. Anlass des Besuches auf der Iberischen Halbinsel war eine Einladung der Medizinischen Abteilung Real Madrid Club de Fútbol, kurz: Real!

„Anstrengungen machen gesund und stark.“

(Martin Luther)

In der jüngeren Vergangenheit waren Spieler von „Real“, wohl einem der berühmtesten Fußballclubs der Welt, immer wieder als Patienten in der HP-C. Aus diesem Grund hatten sich Präsident

Florentino Pérez und Dr. Jesús Olmo entschlossen, Dr. Ulrich Boenisch und Philipp Einwang als Dolmetscher zur nächsten Visite nach Madrid einzuladen. Dabei lernten die Gäste aus Deutschland die Räumlichkeiten der medizinischen Abteilung von Real kennen, die einer hochmodernen Rehaklinik entsprechen.

„Grünes Licht“ für die Stars

Nachuntersuchungen bei Madrids „Offensivhoffnung“ Jesé Rodríguez Ruiz,



genannt Jesé, und Deutschlands Weltmeister Sami Khedira sowie eine Op-Aufklärung für Abner Felipe Souza de Almeida, gemeinhin bekannt als Abner, standen auf dem Terminplan des deutschen „Docs“. Bei Jesé und Khedira konnte er nach eingehender Untersuchung „grünes Licht“ für die Einsätze bei den „Königlichen“ geben, bei Abner das Einverständnis für eine dringend anstehende Operation einholen.

Besuch in der Ciudad Real Madrid

Nach dieser medizinischen Visite bei den „Königlichen“ ging es dann zusammen mit Mannschaftsarzt Dr. Jesús Olmo zur Visite des Trainingsgeländes von Real Madrid, der „Ciudad“ im Norden der Hauptstadt. Dort betreibt der Verein ein Trainingsgelände, das in seiner Ausstattung und seinen Möglichkeiten wohl jeden Bundesligaclub in den Schatten stellt. „Ultra ist noch moderat ausgedrückt“, zeigten sich

Dr. Ulrich Boenisch und Philipp Einwang zutiefst beeindruckt.

Mit dem Präsidenten in der Loge

Für den Abend hatte es sich Präsident Florentino Pérez nicht nehmen lassen, die beiden Besucher zum Spiel Real Madrid gegen Espanyol Barcelona ins weltberühmte Estadio Santiago Bernabéu einzuladen. Am Ende waren Präsident und Gäste zufrieden. 3:0 für Real!



Relief Dual Fußteilentlastungsschuh

Soviel Entlastung wie nötig – soviel Belastung wie möglich.



Rückverlagerte Ballenrolle für noch weniger Belastung im Vorfuß



- > innovative Zwei-Sohlentechnologie
- > optimale Stoßdämpfung
- > erhöhte Druckumverteilung
- > reduzierte Krafteinwirkung
- > mehr Standsicherheit

- > mehr Negativabsatz durch Verwenden der modularen Innensohle Puzzle Insole®

> HiMi-Nr. 31.03.03.5XXX



www.darco.de

DARCO



5. Benefizkonzert der HP-C im Kurhaustheater Göttingen:

Virtuose Kunst und Hilfe für die Helfer von „Ärzte ohne Grenzen“

Advent und Benefizkonzert – das war am 1. Advent 2014 wieder ein Highlight im Kalenderjahr der Hessianpark-Clinic. Bereits zum fünften Mal fand das Wohltätigkeitskonzert der HP-C zu Gunsten von „Ärzte ohne Grenzen“ im Kurhaustheater statt. Organisator Dr. Ulrich Frank konnte wieder 390 Zuhörer im restlos ausverkauften Haus begrüßen.

Romantischer Auftakt

Die Eröffnung des Galaabends machte Schuberts zauberhaftes Rondo D 951, ein sehr selten zu hörendes Kleinod der Romantik. Schubert hat es in seinen letzten Lebenswochen geschrieben; zu seinen Lebzeiten wurde es nie aufgeführt. Der wunderbar intonierte Schimmel-Konzertflügel und

die Interpretation des Werkes von Maestro Juan José Chuquisengo und Dr. Ulrich Frank zeigten, warum Schubert zurecht in einem Atemzug mit den größten Komponisten genannt wird. Im Anschluss kamen Schumanns „Waldszenen“ zu Gehör. Abgerundet wurde der erste Teil des Konzerts durch eine einzigartige Interpretation von Beethovens Klaviersonate in e-moll. Maestro Juan José Chuquisengo lotete die Tiefe

„Musik ist die
höhere Potenz
der Poesie“
(Robert Schumann)



Die Gäste zeigten sich als Musikkenner: Juan José Chuquisengo und Teresa Schwamm genießen den Applaus des Publikums.

des Meisterwerks vollendet aus und wurde mit stürmischem Beifall bedacht.

Lyrische Momente und sinnliche Melodik

Nicht weniger Beifall erhielt im zweiten Teil des Abends die junge, aber bereits international gefragte Bratschistin Teresa Schwamm. Mit ihrem Armida-Quartett gewann sie den ARD-Musikwettbewerb und



„Café Plattform“ in Aachen bewirtete im Namen der HP-C 180 Obdachlose

Emmy Ronken und die Obdachlosenhilfe „Café Plattform“ in Aachen konnten dank der schwäbischen Partygänger ebenfalls feiern. Das Ärzteteam der Hessingpark-Clinic hatte der Obdachlosenhilfe - gebahnt durch das Management des

HP-C-Gastes und „Plattform“-Förderers Herbert Grönemeyer - im Vorfeld der Neujahrsfeier der HP-C eine Geldspende zukommen lassen, die u.a. für den Kauf von Winterbekleidung sowie für ein Leib und Seele wärmendes 3-Gänge-Menü für 180 Obdachlose verwendet wurde.



Die niederländische Organisatorin Emmy Ronken in ihrem Brief an die HP-C: „Die Leute haben es enorm genossen und sich bei jedem Gang bedankt wie toll sie es finden, dass wir das gemacht haben. Ich bin sehr dankbar gewesen für ihre Hilfe, sonst hätte ich es alleine finanzieren müssen. Anfangs sollten es nur 80 Personen sein...“

ist seitdem in den berühmtesten Konzertsälen der Welt zuhause. Warum, wurde durch ihre Interpretation von Schumann's „Märchenbilder“ deutlich. Schwamm und Chuquisengo ergänzten sich kongenial. Große Leidenschaft, sinnliche Melodik, abgerundet durch die Altersweisheit eines Kompositionsgenies: so könnte man die Klavierstücke op. 118 Nr. 1-3 von Johannes Brahms, interpretiert von Dr. Ulrich Frank, in Kürze beschreiben. Den Abschluss machten (in bester Tradition) wieder Tangos von Astor Piazzola, die das Publikum zu „standing ovations“ hinrissen.

„Standing ovations“ auch für die Besucher: Dank Ihres Zuspruches gingen 9.566 € an die Hilfsorganisation „Ärzte ohne Grenzen“.



Freudige Gesichter nach einem brillanten Konzertabend nicht nur bei den Künstlern: Dr. Ulrich Frank, Teresa Schwamm und Maestro Juan José Chuquisengo, eingerahmt von Ramona Eser und Theresia Rodler (li. und re.). Sie bedankten sich im Namen der gesamten Hessingpark-Clinic und der Gäste für einen (erneut) unvergesslichen Konzertabend.

Fotos: Emmy Ronken, Jost-G. Thorau





Nach so einer gelungenen Begrüßung kann das Jahr 2015 nur ein gutes werden

Interdisziplinäre „Gedankenaustauscher“ (li.) und abrockende „Feierbiester“ (oben)

Silvester kann jeder – das neue Jahr aber etwas später so richtig „kirschend“ zu begrüßen, das kann wohl niemand so gut wie das Team der HP-C. Das zeigte sich auch 2015 wieder bei der „Neujahrsparty“ (Ende Januar) in den Räumen von Hessingpark-Clinic Therapie und Training.

Teambuilding mit Spaßfaktor

Als „Teambuilding mit Spaßfaktor“ wollten die Verantwortlichen die Party verstanden wissen: abteilungs- und stiftungsübergreifend wurden Gäste zusammen gebracht, die das Jahr über zwar eng zum Wohle der Patienten zusammenarbeiten, die sich aber auf Grund der Vielfältigkeit der Aufgaben viel zu selten sehen; geschweige

denn Zeit finden, um mal in Ruhe gemeinsam ein Bier zu trinken oder einfach über Themen jenseits des Arbeitsalltages zu quatschen. „Experiment gelungen“, meinte HP-C Geschäftsführer Willibald Lonzner kurz und knapp auf die Frage, wie er denn den Abend erlebt habe.

Abrocken, bis der Doktor kommt...

Je später der Abend, desto fetziger wurde die Musik und umso überraschender die Gäste auf der Tanzfläche. So wurden zu vorgerückter Stunde auch Ärzte auf dem Tanzparkett gesichtet, bei denen das Wort „Tanzen“ eine umgehende Schockstarre auslöst. Doch an diesem Abend wurde der Satz „Abrocken, bis der Doktor kommt...“ an der HP-C völlig neu interpretiert.



(li.) Verschiedene Abteilungsvertreter, aber offensichtlich ein Lieblingsgetränk ...

(re.) Entspannte Partygänger: Die beiden HP-C Geschäftsführer Wolfgang Winkler (li.) und Willibald Lonzner.

Neujahrsfeier



Asiatische Köstlichkeiten vom chilenischen „Haus-Caterer“ Washington Rojas für schwäbische Schleckermäuler: Das kulinarische Angebot gab (nicht wenigen) Power für ein Partyvergnügen bis in die frühen Morgenstunden...



Mitternachtsknaller „Dauernd jetzt“

Die Damen haben sich schon mal warmgerockt – beim Konzert „Dauernd jetzt“ von Superstar Herbert Grönemeyer in der Münchener Olympiahalle können Beate Oeschey-Gürtler, Yvonne Voitkowski, Michaela Hochmuth, Gjulsera Abazi und Silke Sommer (v.l.) nochmals rockiges Vollgas geben. Sie sind die glücklichen Gewinnerinnen von 5x2 Eintrittskarten, deren Namen die „Glücksfee“ Dr. Martin Jordan (li.) und der moderierende „Aufsichtsbeamte“ Dr. Ulrich Frank (3. v. li.) bei der mitternächtlichen Tombola aus der Lostrommel gezogen haben. Da kann man nur sagen: *Mädels, auf euch warten „Männer“ und mehr....*



HP-C-Küchenhilfen mehr als nur Helferinnen:

Zu den Speisen und Getränken gibt's als „Beilage“ ein freundliches Lächeln

Es ist 06:15 Uhr. Auf der Patientenstation der HP-C ist es noch ruhig. Zu diesem Zeitpunkt sind die „stillen Stars“ in der Küche aber schon hellwach und voll aktiv!

Still im Hintergrund, aber unentbehrlich

Der frühe Morgen bedeutet für die Küchenhilfen Maria Drot, Evi Emmerling und Michaela Hochmuth den ersten Stress des Tages. Gut eine Stunde haben die Damen Zeit, um das

Frühstück für die Gäste auf Station vorzubereiten. Da heißt es Müsli mischen, Fruchtsalat schnippeln, Wurst- und Käseplatten appetitlich arrangieren, Eier nach Wunsch zubereiten, Kaffee kochen – und dann mit frischen Brötchen und Croissants den Gästen auf dem Zimmer oder im Stationsbistro servieren. Danach werden Brötchen für den Aufwachraum zubereitet, Geschirr gespült, die Kaffeautomaten in den Wartebereichen gereinigt. Nach einer kurzen Pause geht es



Das Küchenteam, hier mit Köchin Steffi Krumm (li.), sorgt sich 7 Tage die Woche um das Wohl der Gäste.

an die Vorbereitung des Mittagessens „à la carte“. Mit dem Mittagsservice ist der größte Stress erst mal vorbei, noch nicht aber die Schicht. Vor dem verdienten Feierabend geben die unentbehrlichen „stillen Stars im Hintergrund“ noch Bestellungen auf, führen letzte Reinigungsarbeiten durch und stellen die Tablett für das Frühstück bereit. Denn auch morgen wird es wieder 06:15 Uhr.



„Wer schon krank ist, soll wenigstens in fröhliche Gesichter schauen“ – nach dieser Devise erledigen die „stillen Stars“ des Küchenteams der Hessingpark-Clinic – Michaela Hochmuth, Evi Emmerling (li. Bild v. li.) und Maria Drot (Bild m.) – ihre tägliche Arbeit. Sie servieren nicht nur leckere Speisen und Getränke, sondern haben für „ihre“ Gäste auch immer ein fröhliches Lachen und ein freundliches Wort parat. Das ist ein nicht zu unterschätzender Faktor für ein schnelleres Gesundwerden!

Herzlich Willkommen im Gesundheitszentrum König Ludwig

Fachklinik für orthopädische Rehabilitation und Anschlussheilbehandlung

Wir sind als zertifizierte, **privat geführte Rehaklinik** spezialisiert auf **Anschlussheilbehandlungen (AHB)** nach operativen Eingriffen im **Fachbereich Orthopädie** bei:

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

Kostenträger

- Anerkennung durch alle privaten Krankenversicherungen
- Beihilfefähigkeit ist gegeben
- Kooperationsvertrag mit der Bayerischen Beamtenkrankenkasse
- Zulassung durch alle gesetzlichen Krankenkassen

Wohnkomfort

Sie wohnen bei uns in komfortablen Einzelzimmern. Wenn Sie eine Begleitperson mitbringen möchten, haben Sie die Auswahl zwischen geräumigen Doppelzimmern oder Appartements.

Unser Hol- und Bringdienst

Wir sorgen für eine bequeme An- und Rückreise. Wir holen Patienten und Begleitpersonen von zu Hause oder vom Akutkrankenhaus ab und bringen sie nach Beendigung des Aufenthaltes wieder heim.

Wir freuen uns auf Sie!



D-87645 Schwangau bei Füssen • Kreuzweg 11
Tel. 08362 – 889 190 • Fax 08362 – 889 146
info@gesundheitszentrum-koenig-ludwig.de
www.gesundheitszentrum-koenig-ludwig.de



hp-concret sagt:

„Happy Birthday“
Sabrina Schürenberg
(Station)
04.01.

Ramona Vogg
(Station)
22.02.

Birgit Urban
(Anästhesie)
12.03.

„Glückwunsch
zur Hochzeit“

aus Franziska Born
wurde **Frau Esswein**
(Station)
01.12.2014

aus Anja Strehle wurde
Frau Gödrich
(OP)
05.01.2015

„Willkommen!“



Jonas Frenzel
Mutter Marion
*01.01.2015



Julius Siegner
Mutter Sandra
*05.01.2015



Emilia Victoria Rauer
Mutter Andrea
*11.02.2015

Wertvolle Preise zu gewinnen!

1. Preis:

Laufanalyse

2. Preis:

Laktattest

3. Preis:

Funktionelle
Bewegungsanalyse

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

2. Überreaktion des Körpers

3. Therapie nach Eingriff

4. Arztbefund

5. Ultraschalldiagnostik

6. Alternative Heilbehandlung

7. Disziplin an der HP-C

8. Teil des Armes

9. Befragung

10. Verbindet Organe mit deren Umgebung

11. Gesteigertes Wohlbefinden

MACHEN SIE MIT:

Ersten „Schritt“ zur Medizinerkarriere erfolgreich gemeistert

Na, das ist doch schon mal ein verheißungsvoller Auftakt für die zukünftige Medizinerkarriere: Der angehende Medizinstudent Benedikt Heintz, der an der HP-C ein Praktikum absolvierte, zog unter der „notariellen“ Aufsicht von Krankenschwester Adelheid Schuster die Gewinner unseres Preisrätsels aus der Ausgabe 02-2014 von *hessingpark-concret*.

Allen Preisträgern herzlichen Glückwunsch!



- 1. Preis:**
Alfred Meissner
Schongau
- 2. Preis:**
Felicitas Glasow
Prien am Chiemsee
- 3. Preis:**
Freya Troßmann
Burtenbach

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: 15.9.2015 (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
C L I N I C

Zentrum für konservative und operative Orthopädie

Fachbereiche:

Fuß und Sprunggelenk
Hand und Ellenbogen
Hüftgelenk
Kniegelenk
Schultergelenk
Wirbelsäule

Anästhesie und Schmerztherapie
Kernspintomografie
Naturheilkunde
Osteopathie
Rheumatologie
Therapie und Training



Sprechzeiten:
Montag – Freitag
und nach Vereinbarung

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

Telefon: 0821 9099000
Fax: 0821 9099001
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

C L I N I C

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
C L I N I C



hessingpark

C L I N I C



Hier ausschneiden!



Absender:

Lösungswort:

hessingpark-concret, Ausgabe 01/15

hessingpark

C L I N I C

Bitte
ausreichend
frankieren!

Hessingpark-Clinic GmbH

Redaktion: *hessingpark-concret*

Hessingstraße 17

D-86199 Augsburg