



# meine GESUNDHEIT **3**

DAS KLINIKMAGAZIN FÜR DEN OSTALBKREIS

Kostenlos  
zum  
Mitnehmen

**GLÜCKLICH  
IM ALTER**  
GUTE TIPPS  
VON IRIS  
HESSELBACH

Seite 10



12 | **WAS GENAU IST DELIR?**  
Dr. Lorenz antwortet



16 | **EINMALIGER EINBLICK**  
Zu Besuch im Aufwachraum



24 | **THERAPIE MIT TIEREN**  
Portrait Thomas Kiehnoel



# Schad

Das Gesundheitshaus im Ostalbkreis



#### Sanitätshaus

Bandagen, Orthesen, Kompressionsstrümpfe, Schuheinlagen, Inkontinenzversorgung, ...



#### Homecare

Stoma-, Wund- und Dekubitusversorgung, Pflege- und Hilfsmittel, ...



#### Orthopädietechnik

Bein- und Armprothetik, Rumpf-, Bein- und Armorthetik, ...



#### Rehatechnik

Rollstühle, Gehhilfen, Betten, Sauerstoffversorgung, Badelifter, Elektrorollstühle, Rollstuhl-Sonderbau, Sitz- und Liegeschalen, ...



#### Stammhaus Aalen

Unser freundliches und kompetentes Fachpersonal unterstützt Sie mit unserem Service und hilft Ihnen in allen Lebenslagen weiter.



**Stammhaus Aalen**  
Alfred-Delp-Strasse 4  
73430 Aalen  
Tel 07361 9594-0

**Ostalbkl. Aalen**  
Im Kälblesrain 2  
73430 Aalen  
Tel 07361 980887

**Ellwangen**  
Marktplatz 19  
73479 Ellwangen  
Tel 07961 52383

**Bopfingen**  
Nürnberg. Strasse 4  
73441 Bopfingen  
Tel 07362 7270

[info@sanitaetshaus-schad.de](mailto:info@sanitaetshaus-schad.de) · [www.sanitaetshaus-schad.de](http://www.sanitaetshaus-schad.de)

Foto: www.peterheck.de

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

# GESUNDNAH

Vor Ort und persönlich. Von früh bis spät: Wir sind für Sie da, gehen die Dinge an, engagieren uns, nehmen uns Zeit, kümmern uns, hören zu, geben Rat und helfen. Wir sind ganz nah – für Sie und Ihre Gesundheit.

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg · [aok-bw.de/owb](http://aok-bw.de/owb)



von links nach rechts: Walter Hees, Axel Janischowski, Thomas Schneider

## Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

wir begrüßen Sie herzlich zu der dritten Ausgabe unseres Klinikmagazins der Kliniken Ostalb. In der vorliegenden Ausgabe haben wir uns mit dem Thema **Seele** beschäftigt.

Die kalte Jahreszeit hat uns wieder, die Tage werden kürzer. Unsere Klinik-Experten geben unter anderem Tipps, wie man im Alltag leichter durch die dunklen Tage kommen kann und hierbei auch „gesunde Glückhormone“ bei der Ernährung helfen können.

Was ist Glück im Alter? Iris Hesselbach, Chefärztin der Geriatrie am Standort Aalen, hat sich mit diesem Thema auseinandergesetzt und manchmal braucht es gar nicht so viel, um dem Glück auf die Sprünge zu helfen. Die Chefärztin berichtet Wissenswertes über das „Glücklichsein im Alter.“

Doch die Seele und Psyche spielen nicht nur bei uns Erwachsenen eine große Rolle. Auch bei Kindern und Jugendlichen sind Angst- und Essstörungen sowie auch Depressionen keine Seltenheit mehr. Frau Dr. Maïke Preiß, Chefärztin der Kinder- und Jugendpsychiatrie am Standort Ellwangen, gibt Ihnen Einblicke über Ihre tägliche Arbeit.

Des Weiteren bekommen Sie im Stauferklinikum hinter den Kulissen Einblicke in den Aufwachraum nach einem operativen Eingriff.

Auch bei dieser Ausgabe freuen wir uns weiterhin über Rückmeldungen und Anregungen zu unsrem Klinikmagazin. Welche Themen interessieren Sie, welche Fragen haben Sie in Sachen Gesundheit. Schreiben Sie uns per Mail an [meinegesundheits@kliniken-ostalb.de](mailto:meinegesundheits@kliniken-ostalb.de).

Wir wünschen Ihnen nun eine kurzweilige Lektüre dieser Ausgabe „**meine Gesundheit**“. Allen Patientinnen und Patienten wünschen wir gut verlaufende Therapien in unseren Kliniken und beste Genesung.

Lassen Sie Ihre Seele mal „baumeln“...

Ihr Vorstand der Kliniken Ostalb

Walter Hees  
Vorstand

Axel Janischowski  
Vorstandsvorsitzender

Thomas Schneider  
Vorstand

## Inhalt

- | 04 Kinder- Jugendpsychiatrie
- | 06 Adipositas
- | 08 Tipps aus erster Hand
- | 10 Glück im Alter
- | 12 Krankheitsbild Delir
- | 14 Psychoonkologie
- | 16 Ein Blick in den Aufwachraum
- | 18 Kliniken kompakt
- | 21 Familienschule
- | 22 Klinikseelsorge
- | 24 Mitarbeitersteckbrief
- | 26 Ausbildung an den Kliniken Ostalb
- | 28 Veranstaltungskalender
- | 29 Neues aus den Kliniken
- | 32 Rätselseite
- | 33 Baby-Galerie
- | 34 Rezeptidee für Kräuterfans



# HILFE AUF DEM WEG ZURÜCK IN DEN ALLTAG

Das Team um Chefärztin Dr. Maike Preiß kümmert sich in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der St. Anna-Virngrund-Klinik Ellwangen um Minderjährige mit seelischen Verletzungen. Im Juli diesen Jahres hat Maike Preiß die Stationsleitung von Dr. Denise Rossaro übernommen.



Chefärztin Dr. Maike Preiß ist für Kinder und Jugendliche oft die letzte Rettung.

Fotos: Christian Frumolt

„Hier kommt alles vor, wie in ganz Deutschland auch. Häufigere Störungsbilder häufiger, seltenere seltener“, so umschreibt Chefärztin Dr. Maike Preiß das Spektrum, das auf der Station der Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik an der St. Anna-Virngrund-Klinik behandelt wird. Störungen im Sozialverhalten, Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störungen (ADHS), affektive Störungen, Depression, Essstörungen, Bulimie, Schizophrenie, psychosomatische Beschwerden – lang ist die Palette an Erkrankungen mit seelischem Ursprung.

## Therapieplatzmangel

Und nach wie vor recht dünn ist die Abdeckung mit spezialisierten Ärzten: Nur 1.500 Praxen gibt es in Deutschland. Eine davon leitete Dr. Maike Preiß in Würzburg, bevor sie im Oktober 2016 als Oberärztin in die St. Anna-Virngrund-Klinik kam. Im Juli 2017 hat sie die Stationsleitung von Dr. Denise Rossaro übernommen. Zusammen mit den Institutsambulanzen an den Kliniken in Aalen, Ellwangen und Schwäbisch Gmünd sowie der Tagesklinik im Hirschbachhaus Aalen werden alle Patienten unter den 77.000 minderjährigen Bewohnern aus dem gesamten Ostalbkreis abgedeckt. Was dazu führt, dass die Station praktisch immer zu 100 Prozent belegt ist. „Es gibt in dem Bereich einfach zu wenige Betten – deutschlandweit“, sagt Preiß.

## Grosses Angebot

Die Station der Ellwanger Klinik hat insgesamt 20 Betten und erstreckt sich über drei Stockwerke des 2003 eröffneten Neubaus. Unter der Etage mit der Ambulanz gibt es zwei baugleiche Stationen mit je zehn Betten für Kinder bis 12 Jahren und für Jugendliche von 13 bis 18 Jahren. Es gibt Ergotherapie Räume, ein großes Esszimmer für die gemeinsamen Mahl-

zeiten, Spielzimmer, Tischtennisplatte, Mal- und Bastelzimmer. Die Wände sind gestaltet, an einem Gang auf der Kinderstation erwacht farbenfroh Moglis Dschungelbuch-Welt. Für die Jugendlichen gibt es einen Tischkicker und ein Zimmer mit einem Billardtisch. Denn bei der Behandlung seelischer Erkrankungen sind ganzheitliche Ansätze gefragt, die jedem Charakter gerecht werden. Ein „multiprofessionelles Team“ mit Psychologen, Heilpädagogen, Sport-, Ergo- oder Musiktherapeuten, Pflegekräften, Erziehern und Ärzten kümmert sich um die Patienten. Und beide Etagen haben Schulräume, in denen vier Lehrer dafür sorgen, dass die Lernrückstände während des Aufenthalts nicht zu groß werden. Preiß betont zudem die enge Vernetzung der Station mit Jugendamt, Schulen und anderen kooperativen Einrichtungen.

**Selbstvertrauen aufbauen**

Kinder zu therapieren braucht immer einen individuellen Ansatz. „Man kann eben einen Sechsjährigen nicht behandeln wie einen 16-Jährigen oder einen 60-Jährigen“, erklärt Dr. Preiß. Deshalb ist die Behandlung auch so vielfältig, geschieht bei den jüngeren Patienten weniger über reflektierende Gespräche, mehr über die Handlungsebene. Bei Sportangeboten und Ausflügen, beispielsweise mit einer Nachtwanderung, um die Sinne zu schärfen, werden Anreize gesetzt: „Es ist wichtig, dass die Kinder wieder Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten erlangen“, sagt die Chefärztin. Bei Erwachsenen stehe der Patient im Fokus der Behandlung, bei Minderjährigen wird

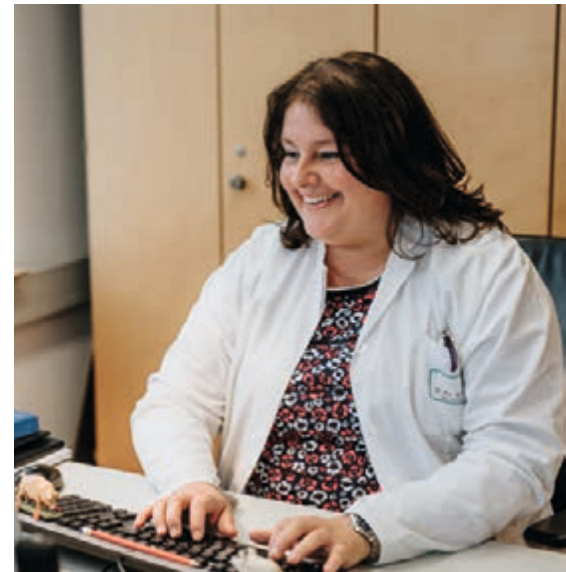
auch immer die Familie mit einbezogen, es werden Elterngespräche geführt.

**Ein komplexes Krankheitsbild**

Denn hier liegen oft Mitursachen der Erkrankung: „Soziale Faktoren“ wie Ausgrenzung, Armut oder Trennung können Auslöser für Störungen sein. Wenn die Seele verletzt ist, spielen aber auch biologische Faktoren, wie Stoffwechselstörungen bei Botenstoffen im Gehirn, und psychologische Faktoren, wie Traumata, Lerngeschichte und Persönlichkeit, eine Rolle. Daraus ergeben sich psychiatrische Erkrankungen, die durch eine störungsspezifische Therapie – zu der auch die medikamentöse Behandlung gehört – behandelt werden. Gerade bei kranken Kindern gebe es oft eine Tendenz zum „selber lösen“, dass Eltern glauben, Störungen über ihre Erziehung korrigieren zu können. Dabei werde die Komplexität oft unterschätzt, warnt die Ärztin. „Wenn der Blinddarm schmerzt, würde ja auch niemand zuhause auf dem Küchentisch selbst operieren.“

**Medien helfen nicht**

Und noch etwas sieht die Expertin äußerst kritisch: Die mediale Berichterstattung über das Thema Suizid, die zu Nachahmertaten führe. Zum Beispiel liege die Zahl der Suizide an Bahngleisen in Deutschland bei durchschnittlich neun pro Woche. „In der Woche nach dem Tod des Fußballers Robert Enke waren es 140“, nennt Dr. Maïke Preiß eine alarmierende Zahl. Diese Effekte könnten durch die Technisierung des Alltags und die sozialen Medien noch verstärkt werden, weil oft die Taten heroisiert und die Motive romantisiert werden.



Dr. Maïke Preiß hat für ihre Patienten immer ein offenes Ohr.

**Gutes braucht Zeit**

Wenn Kinder und Jugendliche auf die Station zur Behandlung kommen, ist immer das Ziel, sie „langsam wieder an den Alltag heranzuführen“, sagt Maïke Preiß. Dazu gehöre, ihnen zu erklären, was der Auslöser war, was mit ihrer Psyche geschehen ist. „Was hat dazu geführt, dass ich nicht so gut beieinander war?“ Auf der Kinder- und Jugendpsychiatrie wird den Patienten geholfen, darauf Antworten zu finden. Denn dann finden sich auch Strategien, weiteren Erkrankungen vorzubeugen. *Benjamin Leidenberger*

Es ist wichtig, dass die Kinder wieder Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten erlangen.  
DR. MAIKE PREISS

**Sie pflegen oder betreuen Bedürftige?**  
**15% Nachlass sind Ihnen dann garantiert!\***

\* Auf die unverbindliche Preisempfehlung bei Kauf eines beliebigen Suzuki-Modells



**Way of Life!**



**D'ONOFRIO**  
DAS AUTOHAUS

Autohaus D'Onofrio GmbH  
73433 Aalen-Oberalfingen  
Telefon 0 73 61.7 20 07  
www.autohaus-donofrio.de

**Einlagen**  
Diabetesversorgung  
Innenschuhe

**BÖHM**  
Orthopädie-Schuhtechnik  
Matthias Böhm

Wilhelmstraße 10  
73433 Aalen  
Telefon (07361) 7 20 43  
Telefax (07361) 7 12 43

Filiale:  
Marienstraße 20  
73479 Ellwangen  
Telefon (07961) 22 53

Schuh-Reparatur-Service

**Wohlfühlschuhe**  
Konfektionsschuhzurichtung  
Kompressionsversorgung

**Orthopädische Maßschuhe** **Bandagen**  
Korrektur- und Druckschutzorthesen

**FÜR GUTES GEHEN**

# Hilfe, wenn man das Übergewicht nicht mehr in den Griff bekommt

Krankhaftes Übergewicht kann viele Ursachen haben, etwa Bewegungsmangel oder Überernährung. Aber auch Stress oder Frust können zu Essstörungen führen. Mit seiner interdisziplinären Kompetenz bietet das Ostalb-Klinikum Aalen betroffenen Patienten eine einmalige Kombination aus psychosomatischer Therapie und chirurgischer Behandlung.



Dr. Laurentiu Grecu, Prof. Dr. Marco Siech, Dr. Askan Hendrichske, Dr. Katharina Hauger.  
Foto: Antje Freudenthal

„Der Teller wird leer gegessen, sonst gibt es kein schönes Wetter“. Wer kennt sie nicht, die Sprüche am Mittagstisch, wenn man als Kind nicht aufessen wollte. Zusätzlich überflutet den Konsumenten das Warenangebot in Supermärkten und in der Werbung. Doch das Lebens- und Essverhalten sowie die Lebensmittel haben sich in einem verhältnismäßig kurzen Zeitraum drastisch verändert. Schwere körperliche Arbeit verrichtet nur noch ein kleiner Teil der Bevölkerung. Stattdessen erleichtern Auto, Rolltreppe und Fahrstuhl den Alltag, minimieren aber die tägliche Bewegung. Dafür werden die Nahrungsmittel mit Geschmacksverstärkern, Zusatzstoffen, Zucker und Fetten

aufgepeppt, um das Verlangen danach zu steigern. Die Folge ist Übergewicht.

## Essen als Ersatz emotionaler Zuwendung

Ab einem Körpermasseindex (Body-Mass-Index, kurz BMI) von 30 spricht man von Fettleibigkeit. Er berechnet sich aus dem Gewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Meter zum Quadrat. Im Bereich 30 bis 34,9 spricht man von Adipositas Grad I, 35 bis 39,9 von Grad II und ab 40 von Grad III. Ursachen sind meist Überernährung und Bewegungsmangel. Unterstützt werden sie von sozio-kulturellen Faktoren wie Essen als Übersprungshandlung bei Frust, Langeweile und Stress oder Essen als Ersatz für

emotionale und persönliche Zuwendung. Dann kann es zu psychosomatisch bedingten Essstörungen kommen.

Das Ostalb-Klinikum Aalen bietet mit seiner interdisziplinären Kompetenz eine einmalige Kombination aus psychosomatischer Therapie und chirurgischer Behandlung. „Wir konzentrieren uns auf Menschen ab 140 Kilogramm Körpergewicht mit einem langen Leidensweg. Nur gut zwei Prozent der Betroffenen regulieren ihr Übergewicht mit Diäten und Selbsthilfegruppen. Alle anderen stellen für die Medizin eine Herausforderung dar. Ihr Krankheitsbild ist chronisch behaftet und das Essverhalten ist konditioniert“, sagt Prof. Dr. Marco Siech, Chefarzt der Chirurgischen Klinik I. „Die Gebiete von Chirurgie und Psychosomatik sind selten einzeln heilsam, erst die Kombination bringt den langfristigen Erfolg“, ergänzt Dr. med. Askan Hendrichske, Chefarzt der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutischen Medizin.

Die Experten legen auf eine detaillierte Eingangsdiagnostik viel Wert. Neben allgemeinen Daten wie Blutzucker, Cholesterin oder EKG werden in der Psychosomatik eventuelle Vorerkrankungen untersucht. Zudem wird geprüft, ob der Wille zur Veränderung (Compliance) und zur Einlassung auf die Herausforderung groß genug ist.

## Leben wieder lebenswert machen

„Wenn ein Patient versteckte psychische Störungen hat, unter Bulimie leidet oder Partner und Familie nicht hinter ihm beziehungsweise ihr stehen, wundert es nicht, dass nach der Magenoperation alte Verhaltensmuster wieder aufbrechen“, berichtet Hendrichske. Die Patienten haben oft einen BMI zwischen 40 und 50 – teilweise über 50 – und leiden bereits unter körperlichen Beschwerden und Schlafapnoe. „Bei einem Durchschnittsalter von Anfang 30 bis Mitte 40 stehen sie eigentlich voll im Leben. Daher setzen wir alles daran, es wieder lebenswert zu machen“, so Hendrichske.



In den USA werden bereits Jugendliche mit schwerem Krankheitsverlauf operiert. Doch davon nimmt das Team Abstand. „Unser Mindestalter beträgt 18 Jahre, da jüngere Leute mit psychologischer Unterstützung häufig noch die Kurve kriegen. Bei ihnen bildet sich die Haut noch schön zurück und sie tragen weniger Spätfolgen davon“, weiß Dr. Laurentiu Grecu, Facharzt in der Chirurgischen Klinik I.



Infos liefert die Webseite [www.ostalbboxl.de](http://www.ostalbboxl.de). Parallel gibt es eine Selbsthilfegruppe in Schwäbisch Gmünd. Sie trifft sich jeden Dienstag zwischen 19 und 21 Uhr im Jugendtreff Schwäbisch Gmünd. Hierzu gibt es weitere Informationen unter Facebook: @SHGAdipositasGD. *Antje Freudenthal*

### Nachsorge ist wichtig

Gerne würden die Ärzte ihr Konzept erweitern, wenn die Krankenkassen mitspielen. „Die Nachsorge ist unser zweiter Schwerpunkt. In der Nachbetreuung zur Operation muss etwa das konditionierte Essverhalten umgestellt werden“, betont Siech. Eine individuell angepasste Diät und Bewegung sind wichtig. In einem gewissen Maß kümmern sich Kollegen wie Dr. Katharina Hauger, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, darum. Doch in der interdisziplinären Zusammenarbeit wünscht man sich eine umfassendere Betreuung. Chirurgie, Psychosomatik, Ernährungsberatung, Bewegungstherapie, allgemeine Gesundheitsförderung und der Einbezug eines Internisten sollen künftig Hand in Hand gehen. „Menschen mit krankhaftem Übergewicht müssen in vielen Bereichen neu beginnen. Das fängt bei der Ernährung an, geht über die Bewegung und endet beim neuen Körper- und Selbstwertgefühl. Oft wurden sie für ihre Krankheit belächelt oder ausgelacht, gehänselt und diskriminiert. Sie haben sich eingeeigelt und gehen selten vor die Tür. Das nagt am Selbstbewusstsein und mindert die Lebensqualität“, erklärt Hauger.

### Selbsthilfegruppe arbeitet seit 2012

Einen Schritt zur zusätzlichen Unterstützung der Patienten hat das Ärzteteam der Ostalb-Klinik Aalen schon 2012 getan, als die erste Selbsthilfegruppe gegründet wurde. „Eine Nachsorge ist langfristig notwendig. Die Betroffenen können nach der Operation bei uns und in der Selbsthilfegruppe Support suchen und finden. Es ist eine große Umstellung im Leben, die erstmal gemeistert werden will. Außerdem möchten wir umfassend informieren und natürlich motivieren“, sagen Hendrichke und Siech einvernehmlich. In Gruppengesprächen werden dort Erfahrungen ausgetauscht und Kontakte geknüpft.

Zudem gibt es wertvolle Tipps zu Ernährung und Bewegung. Die Beratung durch Fachkräfte und themenbezogene Veranstaltungen geben den Teilnehmern Sicherheit und Halt. Jeden vierten Montag im Monat um 19 Uhr treffen sich Betroffene und Interessierte von konservativen Maßnahmen im Casino des Ostalb-Klinik ums Aalen. Am vierten Mittwoch im Monat um 19 Uhr tun es ihnen die Betroffenen und Interessierten von chirurgischen Maßnahmen gleich. Weitere

## INFO

### OPERATION AM OSTALB-KLINIKUM

Die Chirurgische Klinik I in Aalen bietet mehrere operative Möglichkeiten zur Magenverkleinerung bei Adipositas an. Darunter finden sich das Magenband, die Magenschlauchbildung (Sleeve-Gastrektomie), der Roux-Y-Magenbypass und die biliopankreatische Diversion mit duodenalem Switch. Die Schlüssellochoperation für das Magenband ist allerdings rückläufig, weil Folgeoperationen notwendig werden. Wer sich dann an die Vorgaben der Ärzte hält, kann durchschnittlich zwischen 30 und 50 Kilogramm in zwei bis drei Jahren abnehmen. Ein Patient schaffte sogar das sensationelle Ergebnis von 100 Kilogramm. Prof. Dr. Siech und sein Team kümmern sich selbstverständlich auch um spätere, teilweise notwendige kosmetische Verbesserungen. Denn nicht selten zeugen große, überschüssige Hautlappen von vergangenen Tagen.

### Bestattungsvorsorge eine SORGE WENIGER



Meine Eltern waren richtig erleichtert, als wir mit ihnen über Bestattungsvorsorge gesprochen haben.

# CONCORDIA

seit 1958

Gmünder, Heubacher und Lorcher  
BEERDIGUNGSINSTITUT

## Partner der Hinterbliebenen Meisterbetrieb

Bei einem Todesfall macht es die persönliche Trauer oft schwer klare Gedanken über die zu erledigenden Formalitäten zu fassen. Hierbei möchten wir Ihnen gerne helfen und Sie beraten. Unser Büro liegt im Herzen der

Stadt. Schauen Sie doch einfach vorbei oder rufen Sie uns an. Gerne kommen wir auch zu Ihnen nach Hause. Meine Mitarbeiter und ich stehen Ihnen als Partner in allen Bestattungsfragen und Bestattungs-Vorsorge-Regelungen zur Seite.

**Walter Elsner**  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Klosterlestraße 6

Bürozeiten  
Mo – Fr 8.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr  
☎ (0 71 71) 6 20 03  
telefonisch 24 Stunden erreichbar  
Fax (0 71 71) 92 80 34

73540 Heubach · Adlerstr. 6  
☎ (0 71 73) 92 06 17  
Bürozeiten: Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr

**NEU**  
73547 Lorch · Hauptstr. 12  
☎ (0 71 72) 9 14 62 00  
Bürozeiten: Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr

E-Mail: [info@concordia-bestattungen.de](mailto:info@concordia-bestattungen.de)  
Internet: [www.concordia-bestattungen.de](http://www.concordia-bestattungen.de)  
Mitglied im Bundesverband des Deutschen Bestattungsgewerbes e. V.  
Landesinnung Bestattungsgewerbe  
Baden-Württemberg

# Physiotherapie Axel Staudenmaier

überzeugt in Aalen und Schwäbisch Gmünd

## Praxis für Physiotherapie

### Axel Staudenmaier

Reichsstädter Straße 22/1  
73430 Aalen  
Telefon (07361) 62 83 83

Oberbettringer Straße 1  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon (07171) 60 42 42

E-Mail: mail-physiopraxis@web.de  
www.physiotherapie-staudenmaier.de

### Sprechzeiten:

Termine nach Vereinbarung

### Leistungen:

- Hausbesuche / Alten- und Pflegeheime
- Krankengymnastik
- Neurophysiologische Krankengymnastik
- Funktionelle orthonome Integration
- Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Dorn-Therapie
- MTC-Taping
- Akupressur / Shiatsu
- Fango
- Heißluft
- Schlingentisch
- Ultraschalltherapie
- Elektrotherapie
- Paraffinbad
- Bewegungsschne
- Reflexzonenmassage
- Migräne- und Kopfschmerzbehandlung
- Myofasziale Schmerztherapie



**Auf annähernd 100 Quadratmetern bietet die lichtdurchflutete Praxis in Aalen viel Platz für ungestörte Therapiebehandlungen. Auch in Schwäbisch Gmünd verfügt Staudenmaier über eine nach neuesten therapeutischen Standards eingerichtete Praxis. Das Team in Aalen und Schwäbisch Gmünd heißt Sie „Willkommen“.**

„Unsere neurologischen Therapiemöglichkeiten wie **Bobath** und **PNF** sind bei sämtlichen neurologischen Erkrankungen wie Schlaganfall, Parkinson, Spasmen, Hirntumoren, Hirnverletzungen etc. anzuwenden. Bei der Bobath-Behandlung steht die Schulung der Gleichgewichtsreaktionen, der sog. Kopf- und Rumpfkontrolle und der Gleichgewichtsübertragung von einer auf die andere Körperseite, beispielsweise beim Gehen im Vordergrund“, erläutert Staudenmaier die Bobath-Behandlung.

Durch ein sensomotorisches Training setzt er optische, akustische und taktile Stimulationen in Bezug. Eine PNF-Therapie regt die Bewegungsfähler (Rezeptoren) gezielt an und aktiviert sie. Somit fördert PNF das Zusammenspiel zwischen Rezeptoren, Nerven und Muskeln. Generell gilt: je früher mit der Behandlung in der Rehabilitationsphase begonnen wird, desto günstiger

können die Hirnfunktionen beeinflusst werden.

Neben konventionellen Physiotherapiemethoden wie der **manuellen Lymphdrainage**, **manuellen Therapie**, **Krankengymnastik** und der **klassische Massage**, bietet Axel Staudenmaier in Aalen sowie Schwäbisch Gmünd weitere Therapien an. So können beispielsweise blockierte Wirbel mittels der **Dorn-Therapie** sanft und ohne mechanischen Druck in die normale Position gebracht werden.

Die **Funktionelle orthonome Integration** ist ein Ganzkörper-Therapiekonzept, das sich aus der osteopathischen und manuellen Therapie entwickelt hat. „Bei diesem manuellen Verfahren geht man davon aus, dass der menschl. Körper auf ein entstandenes Problem am Bewegungsapparat, z.B. durch ein Trauma in seiner Gesamtheit mit Schmerzen reagiert“ erklärt der diplomierte Physiotherapeut.

Die **Myofasziale Schmerztherapie** behandelt Schmerzen, die im Bewegungsapparat gekennzeichnet sind, welche nicht von Gelenken, Periost, Muskelerkrankungen oder anderen neurologischen Erkrankungen ausgehen. Durch Triggerpunkte, Massage und Wärmetherapie wird der Therapieerfolg gefördert.



Ferner werden in Aalen und Schwäbisch Gmünd **Ultraschall-Elektrotherapie**, die Behandlung im **Schlingentisch**, **Shiatsu/Akupressur** und das **Medical Taping**, das im Profisport eingesetzt wird, angeboten. Optional zu **Fango** und **Heißluft** lindert das **Paraffinbad** durch die tief eindringende Wärme Schmerzen in den Extremitäten rasch und nachhaltig.

Neu im Programm ist auch die **Migränetherapie**, die professionelle **Kopfschmerzbehandlung**. Eine **Fußreflextherapie** rundet das Programm ab.

Neben den Behandlungen in der Praxis bietet Axel Staudenmaier auch außer Haus Termine an. Besuche in **Alten- und Pflegeheimen** sowie **Tagespflege** gehören ebenso ins Portfolio der Praxen, wie die **Hausbesuche** bei den Patienten. Nach vorheriger Terminabsprache kann dieser Service jederzeit genutzt werden.

Wichtig ist es aktiv zu sein und zu bleiben. Glücklicherweise gibt es vielerlei sportliche Möglichkeiten wie Rheimaliga und Seniorensport. Damit kann man auch noch im hohen Alter einiges für seinen Körper tun. Denn nicht von ungefähr kommt das Sprichwort „Wer rastet der rostet“ rät der kompetente Physiotherapeut Axel Staudenmaier.





# TIPPS AUS ERSTER HAND

| 9

Experten der Kliniken Ostalb geben Ratschläge.

*Andrea Gulz, Gisela Kriso, Sabine Stegmaier und Sina Schwarz, Diätassistentinnen am Stauferklinikum*

## WARUM SCHOKOLADE GLÜCKLICH MACHT

Schokolade macht tatsächlich glücklich, wie biochemische Untersuchungen zeigen. Schokolade enthält viel Tryptophan, eine Aminosäure, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Im Gehirn entsteht daraus das sogenannte „Glückshormon“ Serotonin, welches ein Wohlgefühl auslöst. Aber auch für das Schlafhormon Melatonin wird Tryptophan benötigt, das heißt Schokolade fördert tatsächlich auch den Schlaf.

Dunkle Schokolade (ab 70 Prozent Kakaoanteil) wirkt außerdem entzündlich, antioxidativ, blutdrucksenkend und kann Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen (laut einer Metaanalyse an 100.000 Menschen). Schon in 25 Gramm dunkler Schokolade sind so viele Polyphenole wie in einem Glas Rotwein, außerdem auch viele Antioxidantien. 20 Gramm dunkle Schokolade am Tag sind gut fürs Herz (European Journal of Clinical Nutrition 2011).

Dunkle Schokolade hat weniger Kalorien als Vollmilchschokolade, deutlich weniger Zucker und hat einen niedrigen glykämischen Index, das heißt der Blutzucker steigt deutlich langsamer an. Zu guter Letzt: Von dunkler Schokolade isst man meist weniger als von Vollmilchschokolade – so kann man zusätzlich zum „Sündigen“ auch noch Kalorien sparen! *(Foto: baibaz/fotolia)*



*Dr. Michael Meiborg,  
Leitender Oberarzt Medizinische Klinik  
I, Ostalb-Klinikum Aalen*

## WAS HABEN PSYCHE UND SCHILDDRÜSE MITEINANDER ZU TUN?

Müdigkeit und eine gedrückte Stimmung treten im Winter bei vielen Menschen auf. Manchmal liegt die Ursache jedoch nicht an der dunklen Jahreszeit, sondern ist auf das kleine, aber nicht unwichtige Organ Schilddrüse zurückzuführen.

Die Schilddrüse hat tatsächlich einen erheblichen Einfluss auf unsere Psyche und kann die Seele leiden lassen. So können bei einer Unterfunktion unter anderem auch Müdigkeit, depressive Verstimmung oder auch Antriebslosigkeit auftreten. Bei einer Überfunktion der Schilddrüse können innere Unruhe, Schlaflosigkeit und manische Zustände ein Symptom sein.

Schwierig ist dabei, dass diese Symptome einerseits nicht bei jeder Funktionsstörung der Schilddrüse auftreten, andererseits aber auch bei vielen Patienten andere Ursachen außerhalb der Schilddrüse haben. Eine sorgfältige Untersuchung bei einem Spezialisten ist daher äußerst wichtig.

Eine Erkrankung der Schilddrüse entwickelt sich bei den meisten Patienten schleichend. Die Symptome sind am Anfang oft nur schwach ausgeprägt und psychischen Krankheitsbildern sehr ähnlich. Deshalb ist es beim Erkennen einer Schilddrüsenerkrankung umso wichtiger, schnellstmöglich mit einer individuellen Therapie zu beginnen. Und dann verschwinden auch die seelischen Probleme meist wieder.

# Sieben einfache Glücksregeln für mehr innere Zufriedenheit



„Je älter wir werden, umso bereiter sind wir, Glück zu empfinden“, sagt Iris Heßelbach, Chefarztin des Zentrums für Altersmedizin am Ostalb-Klinikum Aalen. Das mag einfach klingen, wenn mit steigendem Alter womöglich viele „Zipperlein“ zeitgleich auftreten. Aber alles was wir brauchen, um trotzdem Glück zu spüren, tragen wir in uns.

Freilich habe sich Maria Schneider\* (Name von der Redaktion geändert) gefragt, „Schutzengel, wo warst du?“, als sie gefallen war und sich den Oberschenkelhals gebrochen hatte. Aber sie haderte nicht. Die 91-jährige weiß, dass manchmal im Leben „halt einfach mal was passiert“. Sie strahlt eine große, beeindruckende Zufriedenheit aus. Als das jüngste von fünf Kindern auf dem Härtsfeld großgeworden, habe sie früh gelernt, dass sich mitnichten alle Wünsche erfüllen.

## Mit 50 Mark auf die Ipfmoss

Die Erwartungen waren immer klein und bescheiden. Süßigkeiten - das waren Ausstecherle an Weihnachten, ein Apfel. Urlaub? Nie. Auf die Bopfinger Ipfmesse gehen, bis die 50 Mark im Geldbeutel weg waren. Das war der Urlaub für sie, ihren Mann und ihre fünf Kinder. Später machte sie Reisen und Ausflüge mit dem Gesangsverein und dem Kirchenchor. „Ich bin so aufgezogen worden, dass ich zufrieden zu sein habe“, sagt sie.

Sie „schiebt“ ihre Lebenseinstellung auf die Erziehung ihrer Eltern. Nicht einfach, in einem Alter, in dem so viel verloren geht. Seh- und Hörvermögen können abnehmen, die Beweglichkeit ist nicht mehr da, das Gedächtnis gleicht einem Sieb. Und manchmal kommen viele Zipperlein auf einmal. Keine Angst, es ist nicht alles weg. Regelmäßiges Intelligenz- und Gedächtnistraining kann geistig fit halten, bestimmte Fähigkeiten oder soziale Kompetenz können sich im Alter sogar verstärken. Es scheint eine besondere Art des Wissens zu geben - „pragmatische Intelligenz“ oder „weisheitsbezogenes Wissen“ – die in späteren Jahren eher zunimmt.

Die Erkenntnisse von sogenannten Glücksforschern hat Iris Heßelbach, Chefarztin des Zentrums für Altersmedi-

„Viele Menschen ohne große Lebensnöte sind überhaupt nicht glücklich, sondern langweilen sich nur furchtbar“, sagt Iris Heßelbach. Fotos: Christian Frumolt



zin am Ostalb-Klinikum Aalen, für ihren Glücksvortrag zusammengetragen. Sie hat gute Nachrichten parat: Je älter wir werden, umso bereiter sind wir, Glück zu empfinden. „In jungen Jahren ist vieles selbstverständlich“, sagt sie. Alles was wir brauchen, um Glück zu spüren, tragen wir in uns. Es sind alle Werkzeuge da, wir brauchen nur den Willen und die Achtsamkeit, sie zu benutzen.

### Glück entsteht nicht von allein

Denn: Glück entsteht nicht von allein. Es hängt auch nicht, vertraut man der Werteskala der Ökonomen, von der Kaufkraft ab. Selbst, wenn wir heute mehr zu essen haben, größere Autos besitzen und auf die Malediven jetten – unser Seelenzustand verbessert sich nicht mit der Kaufkraft. Die Ursache für dieses Phänomen liege darin, dass Menschen in einem größeren Ausmaß Angst vor Verlusten haben, als dass Zugewinne sie glücklich machen. Weiter reicht es nicht, keine Schmerzen, keinen Stress und keine Sorgen zu haben, um glücklich zu sein. Viele Menschen ohne große Lebensnöte sind überhaupt nicht glücklich, sondern langweilen sich nur furchtbar, sagt Heßelbach. Sie ist fasziniert davon, dass die folgenden sieben Regeln im Wesentlichen auf einen Glücksforscher zurückzuführen sind, dessen Erkenntnisse aus dem Jahr 345 vor Christus stammen: Epikur.

## 1 Aktiv sein

Unsere Gehirne dürsten danach, aktiv sein zu dürfen. Geistiger Stillstand macht schlechte Laune. Sobald wir nur einen Tag ruhen, sterben reihenweise Neurone ab und Antriebslosigkeit mündet schnell in Depression. Vielseitige Interessen und körperliche Beweglichkeit steigern die Lebensfreude.

## 2 Sozial leben

Dabei tun sich extrovertierte Menschen – Menschen, die eher den Kontakt mit anderen suchen, leichter. Es gibt kaum eine dauerhaftere Glücksquelle als soziale Bindungen, Freundschaft, Partnerschaft und Familie. Wer diese auslebt, schüttet das Glückshormon Oxytocin aus. Eine erfüllende Partnerschaft ist für erlebtes Lebensglück viel wichtiger als etwa Geld und Besitz.

## 3 Bewusst genießen

Epikur verwendete viel Zeit darauf, seinen Schülern beizubringen, den Duft der Blumen, die Schönheit der Naturformen oder den Geschmack einen Stückchens Käse so intensiv wie möglich zu erleben und zu ge-

nießen. Konzentriert genießen, auch den Kontakt mit anderen Menschen, steigert die Lebensfreude. Wer aber bei einem wunderbaren Essen daran denkt, dass er womöglich zu dick wird, wer bei Gesprächen fortwährend auf die Uhr schaut, der bringt sich um jeden Genuss. Zuweilen an die Zukunft zu denken, ist sicherlich sinnvoll. Ständig über die Zukunft nachzudenken, raubt dem Moment den Zauber.

## 4 Realistische Erwartungen setzen

Die häufigsten Fehler sind sich zu über- oder unterfordern. Glück hängt wesentlich von einem möglichst ideal abgestimmten Zusammenspiel von Erwartung und Erfüllung ab. Und da wir oftmals nur wenig Einfluss auf die Erfüllung haben, sollten wir an unseren Erwartungen arbeiten.

## 5 Gute Gedanken haben

Der springende Punkt ist, dass es mir in einem gewissen Rahmen freigestellt ist, die Ereignisse in meinem Leben zu bewerten. Verweile ich im Buch meines Lebens lieber bei den guten Passagen oder bei den trostlosen? Warum halte ich mich so lange mit dem Negativen auf, verbeiß mich darin? Wenn ich mich beispielsweise über die Begebenheit mit einem anderen Menschen geärgert habe, erlaube ich es diesem Menschen dann nicht, indem ich immer wieder gedanklich an dieser Begebenheit hängen bleibe, dass mich der Mensch immer und immer wieder ärgert? Manchen Menschen gelingt es, dem Leben vor allem das Gute

abzugewinnen. Und diese Fähigkeit kann man trainieren.

## 6 Übertreiben Sie die Suche nach dem Glück nicht

Versuchen Sie, gelassener mit Unglück umzugehen. Nicht in jedem Unglück und auch nicht immer sofort, aber oft genug immerhin liegt auch in einem Unglück etwas Gutes.

Krisen sorgen oft für einen besseren Neuanfang, Schicksalsschläge helfen manchmal, intensiver zu leben. Hadern Sie nicht mit Umständen, die sich nicht ändern lassen. Und haben Sie nach Möglichkeit keine „offenen Rechnungen“.

## 7 Sinnvolle Aufgabe erledigen

Das kann Arbeit sein, sich selbst erlauben, Zukunftspläne zu schmieden, sich nützlich zu machen, anderen Menschen eine Freude zu machen oder ihnen eine Hilfe zu sein.

Warum picken Sie sich aus dem Leben nicht ganz wesentlich die Dinge heraus, die Sie wirklich interessieren, die Ihnen gut tun?

Maria Schneider hat neben ihren fünf Kindern, elf Enkel und vier Urenkel. Sie wartete geduldig den Tag ihrer Entlassung ab. Denn „Geduld zu haben“, ist für sie ein wichtiger Faktor für ihre tiefe Zufriedenheit. „Und die, die krank werden, können nichts dafür“, regt sie zu mehr Gelassenheit an.

Sandra Fischer



Iris Heßelbach ist Chefarztin des Zentrums für Altersmedizin am Ostalb-Klinikum in Aalen.

# Ampeln für mehr Ruhe auf der Intensivstation

Rund ein Drittel der Krankenhaus-Patienten im höheren Alter leiden nach einer schweren Operation an einem zeitlich begrenzten Verwirrheitszustand, dem sogenannten postoperativen Delir. Am Stauferklinikum kommt seit Oktober ein Maßnahmenkatalog zur Vermeidung, Erkennung und Behandlung eines Delirs zum Einsatz. Dr. Hans-Jörg Lorenz stellt ihn im Gespräch mit der Klinikzeitung vor.

Klinikzeitung: Dr. Lorenz, Sie sind Leitender Arzt des interdisziplinären Zentrums für Intensivmedizin und haben das Maßnahmenpaket erarbeitet. Wie kam es dazu?

Dr. Hans-Jörg Lorenz: Ich interessiere mich schon lange für ethische Fragestellungen in der Intensivmedizin und bei steigendem Altersdurchschnitt muss man sich mit den Problemen der Altersmedizin auseinandersetzen.

In den vergangenen 30 Jahren meiner Berufstätigkeit konnte ich beobachten, dass parallel zu dem steigenden Lebensalter der Patienten delirante Zustände und andere kognitive Störungen in der operativen Medizin zunehmen. Es gibt inzwischen eine sehr gute Initiative auf europäischer Ebene, die deutlich zeigt, dass diesem Bereich mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden muss und ein großer Handlungsbedarf besteht.

2016 führte ich eine Mini-Untersuchung auf unserer Intensivstation durch. Ich wollte wissen, ob es vielleicht nur ein Bauchgefühl ist, dass wir mehr delirante Patienten haben. Aber es ist tatsächlich so, dass bei den über 70-Jährigen 40 Prozent betroffen sind.

Was versteht man unter einem postoperativen Delir?

Man muss die vielen kognitiven Störungen unterscheiden, die im Krankenhaus, insbesondere direkt vor, während und nach einer Operation, auftreten können. Neben Demenz oder Entzugerscheinungen unterscheiden wir eine ganze Reihe von kognitiven Störungen, die mitunter schwer voneinander abgrenzbar sind. Bei dem postoperativen Delir (POD) handelt es sich um eine akute und fluktuierende Veränderung des geistigen Zustandes mit abnehmendem Bewusstsein, psychischen Veränderungen und Störungen der Kognition und der Orientierung. Vielleicht seit zehn bis fünfzehn Jahren ist das Delir erst ein Thema. Das liegt sicherlich auch daran, dass große Operationen wie zum Beispiel komplexe Wirbelsäulen- oder Bauchopera-

AUF DER INTENSIVSTATION HÄNGEN SEIT EINIGER ZEIT ZWEI AMPELN, AN DENEN JEDER ERKENNEN KANN, WENN ETWAS ZU LAUT IST.

DR. HANS-JÖRG LORENZ

tionen heute häufiger auch bei älteren Menschen durchgeführt werden. Bei kleineren Traumata, etwa Blinddarmoperationen, ist das Delir eher seltener.

Welche Formen des postoperativen Delirs gibt es und welche Symptome treten dabei auf?

Es gibt einmal die hyperaktive Form, die sich unter anderem in Erregung und Aggressivität des Patienten äußert. Sie ist am leichtesten zu erkennen. Das hypoaktive Delir mit herabgesetzter Aufmerksamkeit und motorischer Aktivität, sowie Anhedonie, einem Zustand, in dem der Betroffene unfähig ist, Freude oder Lust zu verspüren, ist die Form mit der schlechtesten Prognose. Auch Mischformen sind schwer zu diagnostizieren.

Gibt es Erkenntnisse, was ein Delir überhaupt auslösen kann? Warum sind ältere Menschen mehr betroffen?

Das Delir ist ein multifaktorielles Geschehen und sehr wahrscheinlich ein Produkt aus einer Veranlagung des Patienten und von außen einwirkenden Faktoren. Für sich allein genommen ist Alter kein echter Risikofaktor. Aber alte Menschen haben meist mehr Comorbiditäten, das heißt Begleiterkrankungen, die für ein Delir prädestinieren.

Das können zerebrale Durchblutungsstörungen, Diabetes, Parkinson, Angststörungen, Demenz oder Hör-Sehstörungen sein.

Auch der funktionelle Status kann herabgesetzt sein. Das ist die Summe des gesamten für die Aufrechterhaltung der ADL (Abkürzung für „Activities of daily Life“; auf Deutsch „Aktivitäten des täglichen Lebens“) notwendigen Verhaltens, somit auch die Fähigkeit des „Stress Coping“, der Stressbewältigung.

Äußere Faktoren können Mangelernährung, Lärm, Stress, Störung der Nachtruhe







Dr. Hans-Jörg Lorenz erklärt im Interview mit der Klinikzeitung, was sich genau hinter dem Begriff „Delir“ verbirgt. Fotos: Walter Laible

oder Störungen der Salz-Flüssigkeits-Balance sein. Aber auch (Notfall-)Operationen oder eine zu tiefe Narkose. Man muss aber sagen: Wir wissen es einfach nicht genau. Eine große Rolle spielen chemische Prozesse im Gehirn. Ein Ungleichgewicht der Botenstoffe im zentralen Nervensystem stört die Übertragung und Verarbeitung von Informationen. Dieses Ungleichgewicht im Zentralen Nervensystems kann durch Operation und Narkose ausgelöst oder verstärkt werden.

#### Außer einer Beeinträchtigung der Genesung – wie kann sich ein unbehandeltes Delir auswirken?

Es kann verschiedene Auswirkungen haben. Es wurde festgestellt, dass die Mortalität, also die Sterblichkeit, um etwa 10 Prozent zunimmt. Auch die Pflegestufe kann steigen, die ADL können abnehmen.

Eine Zunahme von Kurzzeit- und Langzeitstörungen der kognitiven Leistungen sowie ein längerer Krankenhausaufenthalt sind ebenfalls zu beobachten. Natürlich treten diese Auswirkungen nicht zwangsläufig ein, sondern eben nur relativ häufiger im Vergleich zu Patienten, die kein Delir hatten. Es ist auf jeden Fall aller Anstrengungen wert, in dieser Richtung mehr zu tun

#### Was genau umfasst der Maßnahmenkatalog?

Wir haben uns viel Zeit gelassen, weil wir alle Berufsgruppen ins Boot holen wollten. Erarbeitet wurde er von einer Arbeitsgruppe aus Ärztinnen und Ärzten sowie Pflegenden

der Intensivmedizin und der Anaesthesie. Wir haben ein sehr ausführliches „Standard Operating Procedure“ geschrieben, das von der präoperativen Risikoeinschätzung über spezielle Anaesthesieführung und -überwachung, Schmerztherapie, Überwachung im Aufwachraum, Screening auf der Intensivstation bis hin zur Therapie des Delirs reicht.

#### Sie legen den Fokus auf die Prophylaxe. Welche Maßnahmen zur frühen Erkennung gibt es?

Zu allererst muss eine präoperative Risikoeinschätzung durchgeführt werden. Hierzu haben wir in unserer Abteilung einen speziellen Standard der anästhesiologischen Voruntersuchung entworfen.

Auf der Intensivabteilung werden dann bei prädisponierten Patienten standardisierte Screening-Untersuchungen durchgeführt. Für Patienten, die sich nicht äußern können, wird mindestens dreimal täglich von Pflegenden und Ärzten ein entsprechender Score ausgefüllt. Ist der Gesichtsausdruck entspannt oder nicht, wie sieht die Adaption ans Beatmungsgerät aus oder liegen andere Hinweise auf Schmerzen oder Ängste usw. vor – das wird zum Beispiel bei intubierten Patienten untersucht. Bei Auffälligkeiten kann dann reagiert werden.

Wir haben auch eine besonders große Skala herstellen lassen, mit der ansprechbare Patienten deutlich machen können, wie sie ihren Schmerz und ihre Angst einordnen. Dies tun sie mit den Werten

zwischen eins und zehn sowie unterschiedlichen Farben.

Eine neu erarbeitete Checkliste hilft, den Patienten zu beurteilen und ein Delir zu erkennen. Eine Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus, Wahnvorstellungen oder psychomotorische Erregung werden dabei in Punkten eingestuft.

#### Stichwort Lärmhygiene auf der Intensivstation. Da haben Sie sich auch überlegt, wie äußere Reize vermindert werden können.

Auf der Intensivstation hängen seit einiger Zeit zwei Ampeln, an denen jeder erkennen kann, wenn etwas zu laut ist. Schlaf, Ruhe, das sind Dinge, die zu fördern sind.

Das Aufreißen von Medikamentenkartons kann sehr laut sein, das Absaugen kann bereits 75 Dezibel erreichen. Schlafmasken sollen im Rahmen des Projekts ebenfalls angeboten, Monitore abgedunkelt werden.

#### Wie wird ein Delir behandelt?

Man sollte nicht zu sehr oder allein auf Medikamente setzen. Es genügt oft auch, den Erregungszuständen verbal zu begegnen. Ganz ruhig mit dem Patienten sprechen, sich Zeit nehmen, zuhören und auf ihn eingehen: das hilft oft schon. Natürlich werden aber häufig und differenziert verschiedene Psychopharmaka notwendig sein – auch und gerade zum Schutz des Patienten.

#### Orthopädietechnik

Orthesen, Prothesen, Einlagen u.v.m.

#### Sanitätshaus

Bandagen, Kompressionsstrümpfe u.v.m.

#### Rehatechnik

Rollstühle, Badelifter, Pflegebetten u.v.m.

#### Homecare

Stomaversorgung, Krankenpflege u.v.m.

Johann-Gottfried-Pahl-Str. 3

Telefon (07361) 96 01 01

Nördlicher Stadtgraben

Telefon (07361) 8 80 93 61

Verwaltung

Telefon (07361) 8 89 76 30

73430 Aalen

Heidenheimer Str. 44

Telefon (07364) 95 71 81

73441 Oberkochen



Anzeige

# Behutsamer Beistand für die Seele bei der Diagnose Krebs

Auch bei den heutigen guten Heilungschancen gehören Angst und Ungewissheit immer dazu, wenn man die Diagnose Krebs erhält. Die Psychoonkologinnen Stefanie Ahrens und Monika Bock stehen Patienten am Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd zur Seite. Im Interview erklären sie, wie sie Krebspatienten helfen mit der Krankheit umzugehen.

## Klinikzeitung: Was versteht man unter Psychoonkologie?

Stefanie Ahrens: Psychoonkologie bedeutet die Verbindung von Körper und Seele bei Krebserkrankungen. Wir betreuen Patienten in verschiedenen Phasen der Erkrankung. Die Psychoonkologie legt den Schwerpunkt auf das seelische Befinden, während die Medizin die körperliche Komponente in den Fokus stellt. Je nach Stadium der Erkrankung kann das auf ganz unterschiedliche Art geschehen, zum Beispiel durch Krisenintervention zu Beginn einer Erkrankung, Unterstützung während einer Therapie oder auch das Begleiten des Patienten während des Sterbeprozesses. Wir suchen gemeinsam mit Patienten Ressourcen, führen Gespräche zusammen mit Patient und Angehörigen und unterstützen das Entwickeln von Möglichkeiten, besser mit der Situation zurechtzukommen. Das Gefühl der Selbstwirksamkeit trägt dabei stark zu einer Verbesserung der Lebensqualität bei.

## Wie ist die Resonanz auf das psychoonkologische Angebot bei den Patienten des Stauferklinikums?

Alle Patienten werden bei der Aufnahme nach ihrem seelischen Befinden befragt und das Angebot der psychoonkologischen Unterstützung im Haus wird vorgestellt. Wir werden informiert durch ein Konsil, das entweder vom medizinischen Team ausgeht, oder wenn ein Patient den Wunsch äußert. Dieses Angebot wird im Allgemeinen sehr gerne angenommen, selbst wenn manch einer vorher etwas zurückhaltend war. Nach der Entlassung haben Patienten und Angehörige die Möglichkeit, sich an die psychosoziale Krebsberatungsstelle zu wenden, die 2009 vom Förderverein Onkologie Schwäbisch Gmünd e.V. gegründet wurde. Sie wird durch Spenden und Sponsoren finanziert.

## Wie viele Psychoonkologen sind am Stauferklinikum tätig?

Wir sind derzeit zwei Psychoonkologinnen. Ich bin seit zwölf Jahren im Haus, hauptsächlich im Brustzentrum, im Gynäko-



Stefanie Ahrens arbeitet bereits seit zwölf Jahren als Psychoonkologin am Stauferklinikum, hauptsächlich im Brustzentrum, im Gynäkologischen Krebszentrum und im Darmzentrum. Fotos: Walter Laible

gischen Krebszentrum sowie im Darmzentrum. Meine Kollegin Monika Bock arbeitet hier seit 1. August 2017. Sie ist vor allem im Bereich Hämato-Onkologie sowie auf der Palliativstation.

Es soll noch eine weitere Stelle besetzt werden, allerdings ist es nicht einfach, jemand zu finden. Für die Zertifizierung der Zentren ist ein Diplom oder Master in Psychologie sowie eine angefangene oder abgeschlossene Therapieausbildung Voraussetzung.

Monika Bock: In Reha-Kliniken ist es einfacher, eine Stelle zu besetzen. In der Psychoonkologie ist es weitaus schwerer, denn man muss sich auch mit dem Tod auseinandersetzen. Es ist trotzdem eine sehr schöne und dankbare Arbeit. Wir

arbeiten ressourcenorientiert, das heißt, wir überlegen mit den Patienten, was hat in der Vergangenheit geholfen, schwierige Zeiten durchzustehen. Wie kann man diese Erinnerung mobilisieren, was kann aktiviert werden und trägt dann gut durch die Krankheit.

Man kann auf jeden Fall nicht nach einem bestimmten Schema arbeiten, sondern ganz individuell, je nach Situation des Patienten. Es kann zum Beispiel darum gehen, wie man mit Angehörigen über die Erkrankung spricht oder auch, wie man nach der Therapie wieder ins Berufsleben zurückfindet.

## Was sind die größten Ängste, wenn jemand die Diagnose Krebs erhält?

Stefanie Ahrens: Mein Eindruck ist, dass



zunächst das Nicht-Mehr-Funktionieren-Können, aus dem Alltag rausgerissen werden und nicht mehr richtig „schaffen“ können, die Patienten sehr belastet. Das Gefühl, anderen zur Last zu fallen.

Auch die Sorge, wie der Partner oder die Partnerin oder die Familie nach dem Tod eines Patienten oder einer Patientin zu-rechtkommen, beschäftigt viele. In man-chen Bereichen ist es auch die Körper-bildveränderung, wenn etwa aufgrund des Tumors die Brust entfernt werden musste. Scham spielt eine große Rolle, wenn zum Beispiel ein künstlicher Darmausgang notwendig wurde. Die Frage beschäftigt Menschen: „Wie nehmen mich andere wahr, wie wirke ich jetzt auf andere?“.

#### Wie können Sie dieses Bild wieder geraderücken?

Ich finde es immer schön, einen Umweg zu machen und etwa die beste Freundin oder den besten Freund als Beispiel zu nehmen. Ich frage gerne, was einen für den Patient oder die Patientin wichtigen Menschen so wertvoll macht. Oft kommen dann Sätze wie: „Er oder sie ist immer für mich da, ich kann immer anrufen, er oder sie hält immer zu mir“. Körperliche Fähigkeiten spielen oft eine untergeordnete Rolle. Da ist es nicht wichtig, was jemand für einen arbeitet, also nicht dieses „Schaffen“, sondern die persönlichen Eigenschaften sind es, die den Menschen so wichtig machen.

Damit kann ich dann den Widerspruch verdeutlichen und fragen, warum man bei sich selber meint, für andere durch die Erkrankung weniger wert zu sein. Denn der besten Freundin macht das bestimmt

nichts aus, für sie zählen auch nur die persönlichen Eigenschaften. Und die bleiben den Menschen ja trotz Krankheit, bis zum letzten Atemzug.

#### Können auch die Angehörigen an den Gesprächen teilnehmen?

Ja, das kommt immer wieder vor. Oft empfinden Angehörige den Druck, etwas „tun“ zu müssen. Allein die Tatsache, dass jemand da ist, hilft aber oft viel mehr. Auch Sätze wie „du bist doch stark, das wird schon wieder“, wirken nicht immer so positiv, wie sie gemeint sind. Was oft als hilfreich empfunden wird, ist das Aushalten-Können, auch dass mal jemand weint. Einfach daneben sitzen, die Hand halten und für den anderen da sein.

#### Wie wichtig ist die persönliche Einstellung, das Akzeptieren der Krankheit, für eine Genesung?

In der Medizin weiß man heute viel mehr über die Zusammenhänge von Körper und Seele. Patienten, die das Gefühl haben, hier bin ich gut aufgehoben, bin mit der Therapie einverstanden, haben oft weniger Beschwerden. Mit positiver Einstellung kann man vor allem die Lebensqualität fördern. Wichtig ist dabei aber: Man darf auch weinen, mal negativ denken, wütend sein. Diese Gefühle gehören genauso dazu und sind eine gesunde psychische Reaktion auf die Situation.

Sie helfen anderen Menschen dabei, mit ihrer Krankheit umzugehen. Bekommt man selber eine andere Einstellung zum Leben und zum Tod, lebt man selber bewusster?



Seit dem 1. August 2017 ist Monika Bock als Psychoonkologin in der Klinik tätig. Sie arbeitet vor allem im Bereich Hämato-Onkologie sowie auf der Palliativstation.

Ja, auf jeden Fall. Ich bin etwas gelassener geworden in Bezug auf die Definition von Wichtigem und Unwichtigem. Eine Krebserkrankung gibt die Möglichkeit, Dinge für sich zu klären, vielleicht den Kontakt zu Menschen verstärken, die einem wichtig sind. Anders, als wenn man ganz plötzlich aus dem Leben gerissen wird, etwa durch Unfall oder Herzinfarkt. Das gilt auch für die Angehörigen. Die Trauerarbeit findet in der palliativen Situation einer Krebserkrankung schon vorher statt. Sich bewusst machen, Stück für Stück Abschied nehmen und dann zu sagen: jetzt kann ich loslassen. Das kann auch eine Chance sein.

Das Interview für die Klinikzeitung führte Journalistin Ute Betz.



**Abfälle verantwortungsvoll entsorgen  
Ressourcen schonen  
Umwelt schützen**



**Ihr starker Entsorgungspartner**  
Telefon 07171 1800-0 • [www.goa-online.de](http://www.goa-online.de)

# Das Tor aus dem Reich der Träume

Notfallwagen



Zu den Stationen



Zu den OPs







Überwachungsmonitor

Ausziehbare  
Trennwände

Der operative Trakt mit all seinen Strukturen und Räumlichkeiten ist für die Öffentlichkeit nicht zugänglich. Daher lohnt sich der Blick hinter die Kulissen in diese verborgene Welt. Auf dieser Doppelseite möchten wir Ihnen einen Blick in den Aufwachraum gewähren: „Der Aufwachraum ist der Dreh- und Angelpunkt vor und nach der OP“, erklärt Dr. Haller, leitender Arzt in der operativen Anästhesie im Stauferklinikum. Dieser Raum ist im OP-Trakt integriert und den eigentlichen OP-Sälen vorgelagert, in die später die Patienten eingeschleust werden. In einem abgeschirmten gesonderten Bereich können die Patienten dort auch auf einen bevorstehenden Eingriff vorberei-

tet, oder wenn notwendig eine Teilnarkose angelegt werden. Dies ist für den Patienten angenehmer und vermeidet Verzögerungen.

Die im Rahmen einer Zusatzweiterbildung besonders geschulten Pflegekräfte überwachen dort das Wohlbefinden der Patienten beim Aufwachen aus der Narkose. Weiterhin kontrollieren sie dort alle lebenswichtigen Funktionen und passen individuell die notwendige Schmerztherapie an. Jeder Patient ist dabei, wie auf einer Intensivstation auch, mit einem Monitor verbunden, der alle relevanten Funktionen anzeigt und überwacht. Auch ein Arzt ist ständig zugegen und kann

möglicherweise auftretende Probleme sofort erkennen und vorab beheben. Neben der ständigen technischen Überwachung ist auch die direkte und fürsorgliche persönliche Betreuung durch die pflegerischen und ärztlichen Mitarbeiter sehr wichtig. „Für jeden Menschen ist eine Operation ein markantes und höchst emotionales Erlebnis in seinem Leben“, betont Dr. Haller. „Wir sind Wegbegleiter für die Patienten und stehen ihnen in ihrer Behandlung auch emotional bei. Daher braucht jeder, der in der Anästhesie arbeitet, unbedingt soziale Kompetenz.“

Text: Carolin Hortig  
Foto: Christian Frumolt



# KLINIK KOMPAKT *aalen*

## OSTALB-KLINIKUM AALEN

Im Kälblesrain 1 • 73430 Aalen  
Telefon: (07361) 550  
www.ostalbklinikum.de



### ANREISE MIT DEM PKW

Bei einer Anreise mit dem PKW halten wir für unsere Patienten und deren Besucher in unserem Parkhaus sehr viele überdachte Parkplätze in unmittelbarer Nähe zum Klinikeingang bereit.

#### Tagestarif (6:30 Uhr – 19:30 Uhr)

bis 30 min	kostenlos
bis 31 bis 90 min	1,00 €
bis 91 bis 120 min	2,00 €
bis 121 bis 150 min	3,00 €
bis 151 bis 210 min	4,00 €
Jede weitere Stunde	0,50 €

Der Tageshöchsttarif beträgt 5,00 €.

#### Nachttarif (19:30 Uhr – 6:30 Uhr)

pauschal: 1,00 €

Den Kassenautomat finden Sie direkt am Eingang des Parkhauses.

Direkt vor dem Haupteingang befinden sich einige spezielle Kurzzeit- und behindertengerechte Stellplätze. Diese stehen Ihnen zur kurzfristigen Nutzung (15 Min.) zur Verfügung, und sind gebührenfrei.

Bei einem längeren Aufenthalt im Klinikum bitten wir Sie jedoch, die Parkplätze im Parkhaus zu nutzen und die Kurzzeit-Parkplätze frei zu halten.

### BESUCHSZEITEN

Im Ostalb-Klinikum können Sie täglich zwischen **8:00 und 20:00 Uhr** Besucher empfangen.

Aus medizinischen Gründen kann die Besuchszeit im Einzelfall eingeschränkt werden. In der Klinik für Psychosomatik gelten die Besuchszeiten Mo bis Fr 18:30 bis 20:00 Uhr, am Wochenende von 14:00 bis 20:00 Uhr.

### GOTTESDIENSTE

Im Ostalb-Klinikum befindet sich im Erdgeschoss, Ebene 3, die Krankenhauskapelle. Sie ist die ganze Woche über geöffnet und lädt zur Ruhe und Besinnung ein. Dort finden auch die Gottesdienste statt, die als Zeichen der ökumenischen Verbundenheit und der seelsorgerischen Zusammenarbeit abwechselnd von evangelischen und katholischen Seelsorgern gehalten werden. Alle sind herzlich zu unseren Gottesdiensten eingeladen.

#### Sonn- und Feiertage: 9:15 Uhr Gottesdienst

Es wird jeweils im Wechsel von den Konfessionen gestaltet.

Die Patienten können in ihren Zimmern den Gottesdienst am Radio mithören. Der Empfang des Abendmahls, der Kommunion, des Krankensegens und der Krankensalbung ist jederzeit möglich.

Bitte geben Sie Ihren Wunsch durch das Pflegepersonal an die Klinikseelsorger weiter.





Dalkinger Straße 8-12 • 73479 Ellwangen  
 Telefon (07961) 8810  
 www.klinik-ellwangen.de

## ANREISE MIT DEM PKW

In unserem Parkhaus in der Dalkinger Straße und unserer Parkfläche in der Gartenstraße können Sie zu folgenden Tarifen parken

### Tagestarif (7:00 Uhr – 19:30 Uhr)

bis 30 min	kostenlos
bis 31 bis 90 min	1,00 €
bis 91 bis 120 min	2,00 €
bis 121 bis 150 min	3,00 €
bis 151 bis 210 min	4,00 €
Jede weitere Stunde	0,50 €

Der Tageshöchsttarif beträgt 5,00 €. Patienten und Besucher, die über mehrere Tage im Parkhaus parken, zahlen 6,00 € pro Tag in der Zeit von 7.00 Uhr bis 7.00 Uhr.

### Nachttarif (19:30 Uhr – 7:00 Uhr)

pauschal: 1,00 €

Es besteht ebenfalls die Möglichkeit, auf der Parkpalette „Schöner Graben“ der Stadt Ellwangen zu parken. Diese ist nur wenige Gehminuten entfernt. Die ersten zwei Stunden sind kostenlos.

## BESUCHSZEITEN

Tagsüber ist unsere Klinik für Besucher grundsätzlich **bis 19.00 Uhr** offen.

Um ausreichende Ruhezeiten für alle Patienten zu gewährleisten und um die Arbeitsabläufe im Krankenhaus optimal zu gestalten, bitten wir Sie darum, mit Ihrem Besuch die Aufenthaltsräume oder das Café zu nutzen. Patienten sollten sich jedoch unbedingt beim Pflegepersonal abmelden, bevor Sie die Station verlassen.

## GOTTESDIENSTE

Die Franziskuskapelle befindet sich in der Eingangsebene/Ebene 4. Sie ist jeden Tag geöffnet (6:00 - 22:00 Uhr).

Katholische Eucharistiefeier: Sonn- und feiertags um 8:15 Uhr

Evangelischer Gottesdienst: dienstags um 18:00 Uhr

Rosenkranzgebet: dienstags und freitags um 16:30 Uhr

Die Gottesdienste können im TV oder über das Bettradio empfangen werden.

Der Empfang des Abendmahls, der Kommunion, des Krankensegens und der Krankensalbung ist jederzeit möglich.



# schwäbisch gmünd

## STAUFERKLINIKUM SCHWÄBISCH GMÜND

Wetzgauer Straße 85  
73557 Mutlangen  
Telefon (07171) 7010  
www.stauferklinikum.de

### ANREISE MIT DEM PKW

Besucher und Patienten parken bevorzugt auf dem Parkplatz an der Wetzgauer Straße oder in unserem Parkhaus. Kurzzeitparkplätze sind direkt vor dem Stauferklinikum angelegt.

#### Tagestarif (7:00 Uhr – 19:00 Uhr)

bis 15 Minuten	kostenlos
bis 30 Minuten	0,50 €
bis 90 Minuten	1,00 €
bis 120 Minuten	2,00 €
bis 150 Minuten	3,00 €
bis 210 Minuten	4,00 €
jede weitere Stunde	0,50 €

Der Tageshöchsttarif beträgt 5,00 €.

#### Nachttarif (19:00 Uhr – 7:00 Uhr)

Pauschal: 2,00 €

Für Langzeitparker (Patienten, begleitende Angehörige) gelten im Parkhaus und auf dem großen Parkplatz spezielle Tarife:

bis 3 Tage: 10,00 €  
bis 10 Tage: 20,00 €

### BESUCHSZEITEN

Im Stauferklinikum können Sie täglich zwischen **10:30 und 20:00 Uhr** Besucher empfangen. Bitte beachten Sie unsere **Ruhezeiten** zwischen 12:30 und 14:00 Uhr.

In der Klinik für Geburtshilfe gibt es von 13:00 Uhr bis 14:30 Uhr eine Ruhezeit für Mutter und Kind.

In der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin können Eltern ihre Kinder jederzeit besuchen. Aus medizinischen Gründen kann die Besuchszeit im Einzelfall eingeschränkt werden.

### GOTTESDIENSTE

Im Stauferklinikum befindet sich im Erdgeschoss die Krankenhauskapelle. Sie ist die ganze Woche über geöffnet und lädt zur Ruhe und Besinnung ein. Dort finden auch die Gottesdienste statt, die als Zeichen der ökumenischen Verbundenheit und der seelsorgerischen Zusammenarbeit abwechselnd von evangelischen und katholischen Seelsorgern gehalten werden. Alle sind herzlich zu unseren Gottesdiensten eingeladen.

#### Sonn- und Feiertage: 9:00 Uhr Gottesdienst

Dienstags 18:00 Uhr: Katholischer Wortgottesdienst mit Kommunionfeier, anschließend Krankenkommunion in den Krankenzimmern

Die Gottesdienste werden über die Höranlage auf Programm 1 und über den Bildschirm auf Kanal 7 übertragen.

Der Empfang des Abendmahls, der Kommunion, des Krankensegens und der Krankensalbung ist jederzeit möglich. Bitte geben Sie Ihren Wunsch durch das Pflegepersonal an die Klinikseelsorger weiter.



# Werdenden Eltern mehr Sicherheit geben

Wenn sich Nachwuchs ankündigt, beginnt für werdende Eltern eine spannende Zeit. Freude, Unsicherheit und der Wunsch alles richtig zu machen, sorgen für ein Wechselbad der Gefühle. Beratung und Unterstützung rund um Schwangerschaft, Geburt und das erste Lebensjahr bietet die Familienschule des Stauferklinikums.

Wie reagiere ich in Notfällen, wie bleibe ich in Stresssituationen gelassen oder wie halte ich überhaupt mein Baby richtig? Viele Fragen tauchen für die künftigen Mamas und Papas auf - vor allem, wenn sie zum ersten Mal Nachwuchs erwarten. „Früher war es für werdende Eltern etwas einfacher, sich auf ihre neue Rolle vorzubereiten“, findet Silvia Schmidt-Motschenbacher, Geschäftsführerin der Familienschule und ausgebildete Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester.

## Das Kursangebot kommt gut an und ist schnell ausgebucht

Oft lebten mehrere Generationen zusammen, die eigenen Eltern oder Großeltern konnten mit langjähriger Erfahrung so manchen hilfreichen Rat geben. Andererseits fehlten aber auch viele Informationsquellen, die heute selbstverständlich genutzt werden. Zeitschriften, Bücher standen zwar zur Verfügung, aber einfach im Internet googeln war nicht möglich. Davon können die jungen Eltern heute ausgiebig Gebrauch machen. Ein Vorteil, der schnell zum Nachteil werden kann. „Viele sind schlichtweg erschlagen von der Flut an Informationen, an Verhaltenstipps, an Vorstellungen, wie man als Mutter und Vater sein soll“, weiß Silvia Schmidt-Motschenbacher aus ihrer langjährigen Praxis. Durch die Informationsflut verstärkte sich oftmals die Unsicherheit und das Bauchgefühl geht verloren.

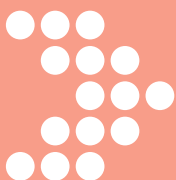
Die Familienschule möchte dieses Bauchgefühl wieder hervorlocken, den Eltern mehr Sicherheit geben. Ein vielfältiges Programm mit Kursen und Themenabenden wird jedes Jahr zusammengestellt. Oft werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen, ansonsten wird eine geringe Gebühr erhoben. Von der Geburtsvorbereitung durch Hebammen über Yoga für Schwangere und später auch mit Baby, bis zur Rückbildungsgymnastik oder Erste Hilfe bei Kindernotfällen – Wissen und Fertigkeiten werden vermittelt, aber auch der Austausch unter Gleichgesinnten kommt nicht zu kurz. Die Resonanz ist riesig, die Kurse kommen gut an und sind immer für das ganze Jahr ausgebucht. Seit 2015 ist die Familienschule im MediCenter neben dem Stauferklinikum ansässig. Die Hälfte der Räumlichkeiten hat der Bunte Kreis gemietet, die anderen Räume gehören der Klinik und werden der Familienschule zur Verfügung gestellt. Genutzt werden sie gemeinsam.

„In den freundlich und farbig gestalteten Räumen ist viel Platz für unser breites Kursangebot“, sagt Silvia Schmidt-Motschenbacher, die seit 2016 auch die Leitung des Bunten Kreises innehat. Sie ist Ansprechpartnerin in allen Fragen, berät über das Kursangebot und freut sich über die Möglichkeit, werdende Eltern über einen längeren Weg zu begleiten.

*Benjamin Leidenberger*



Silvia Schmidt-Motschenbacher ist Geschäftsführerin der Familienschule am Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd. Foto: Christian Frumolt



## INFOS ZUR ANMELDUNG

Im Dezember erscheint wieder die neue Broschüre mit dem umfangreichen Programm für 2018. Wer sich für einen Kurs interessiert, kann sich telefonisch bei Silvia Schmidt-Motschenbacher unter (07171) 701 - 1911 oder per E-Mail an folgende Adresse anmelden: [familienschule.gd@kliniken-ostalb.de](mailto:familienschule.gd@kliniken-ostalb.de).

Ähnliche Angebote gibt es auch im Ostalb-Klinikum ([www.elternschule.de](http://www.elternschule.de)) und der St. Anna-Virngrund-Klinik ([www.elternschule-ellwangen.de](http://www.elternschule-ellwangen.de)).

# Stärkung von Leib und Seele – mit Hilfe des Glaubens

Die evangelische Pfarrerin Susanne Bischoff und Schwester Theresia von den St. Anna-Schwestern haben als Klinikseelsorgerinnen in der St. Anna-Virngrund-Klinik immer ein offenes Ohr für die Patienten. Die Seelsorgerinnen möchten Patienten im Folgenden einen Weg aufzeigen, um Leib und Seele während des Klinikaufenthalts zu stärken.

## Liebe Leserinnen und Leser,

wenn Sie diese Zeilen lesen, sind Sie vielleicht gerade als Patient im Krankenhaus. Für Sie ist hier alles anders als in Ihrem gewohnten Alltag. Sie sind in einer fremden Umgebung und haben vermutlich nur das Nötigste und wenige persönliche Dinge dabei: einige Kleidungsstücke, vielleicht ein Buch, ein Bild oder das Handy. Vielleicht musste auch alles ganz schnell gehen und Sie wurden plötzlich und unerwartet aus Ihrer Arbeits- und Alltagswelt gerissen.

Die Ärzte und Pflegekräfte bemühen sich nach Kräften um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Trotzdem geschieht hier im Krankenhaus vieles, was Sie nicht kennen und vieles müssen Sie einfach mit sich geschehen lassen. Es müssen Untersuchungen gemacht werden, es stehen Therapien an, es muss vielleicht sogar operiert werden. Vieles ist fremd und unbekannt. Manches macht Ihnen

Angst. Und immer wieder werden Sie sich besorgt fragen: Wie wird es weitergehen? Werde ich wieder ganz gesund?

Mit solchen Fragen, aber auch mit anderen Gedanken beschäftigen Sie sich vermutlich in diesen Tagen hier in der Klinik. Sie liegen im Bett, können sich kaum ablenken und haben viel Zeit zum Nachdenken. Über die Vergangenheit und die Zukunft, über Ihre Empfindungen und Ihre Gefühle. Welche Stimmen melden sich dabei in Ihnen? Was spüren Sie und nehmen Sie in sich wahr? Es ist eine Zeit, in der Sie nach Innen lauschen und in sich hinein hören sollten. Denn: Leib und Seele melden sich vermutlich zu Wort - deutlicher als sonst.

Leib und Seele spielen eng zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Wenn unser Körper unter Schmerzen und Unwohlsein leidet, dann geht es auch un-

serer Seele nicht gut. Und umgekehrt ist es genauso. Wenn wir unter großen seelischen Belastungen stehen, wirkt sich das auch auf unseren Körper und seine Organe aus. Er wird energielos, schwach und möglicherweise auch krank.

Ein Ausnahmezustand, der auch zur Chance für Sie werden kann. Die gewohnten Verpflichtungen und Ablenkungen fehlen. Körper und Seele brauchen besondere Zuwendung und Aufmerksamkeit. Auf deren Bedürfnisse zu hören ist jetzt sehr wichtig.

Nehmen Sie sich Zeit und gönnen Sie sich Ruhe. Sie werden dann spüren, wonach sich Ihre Seele und Ihr Körper wirklich sehnen und was Ihnen Kraft gibt. Und, was wirklich wichtig ist für Ihr Leben. Es sind oft die elementaren Bedürfnisse, die vernachlässigt werden im alltäglichen Trubel: das Bedürfnis nach Liebe, Geborgenheit, Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung und Achtsamkeit. Vor allem in Krisenzeiten werden uns diese Bedürfnisse wieder bewusst. Dann merken wir, wonach unsere Seele „dürstet“.

Bei der Seele handelt es sich um etwas, was den Menschen lebendig macht – so wird es auf jeden Fall in der Bibel beschrieben. Im Hebräischen, der Ursprache des Alten Testaments, bedeutet Seele: der Atem – beziehungsweise schlechthin das Lebensorgan. Diese Deutung geht auf den Schöpfungsbericht zurück: Als Gott den Menschen schuf, blies er ihm den Atem in seine Nase. Und so wurde der Mensch ein lebendiges Wesen.

Durch unsere Seele sind wir auch mit Gott verbunden. Gott wohnt und zeigt sich uns in unserer Seele. Wir kommen mit ihm in Berührung, wenn wir uns unserer Seele

### STECKBRIEF PFARRERIN SUSANNE BISCHOFF

Die evangelische Geistliche arbeitet als Pfarrerin in der Gemeinde Wört. Zudem ist sie seit zwei Jahren als Seelsorgerin in der St. Anna-Virngrund-Klinik in Ellwangen tätig und schenkt dort Patienten und Angehörigen ein offenes Ohr und Beistand. Als Seelsorgerin ist die 59-Jährige auch im Hospiz und in der Psychiatrie tätig.

Seelsorge bedeutet für Pfarrerin Susanne Bischoff: „in erster Linie zuhören und Zeit haben für die Patienten.“





zuwenden, achtgeben auf unseren Atem, hineinhören in unser Innerstes.

Im Krankenhaus brauchen wir nur das Nötigste. Aber in dieser Ausnahmezeit liegt die Chance, dass wir mit dem, was für unser Leben am Nötigsten ist, wieder in Kontakt kommen: mit Gott, der uns mit seinem Atem lebendig macht. „Mein Leib und meine Seele freuen sich in dem lebendigen Gott“. Diese Erfahrung bringt ein Mensch in einem Psalmgebet zum Ausdruck, der an Körper und Seele gesunden durfte. Diese Erfahrung wünschen wir auch Ihnen allen: Heilung und Genesung an Leib und Seele!

*Ihre Klinikseelsorgerinnen  
Pfarrerin Susanne Bischoff  
und Schwester Theresia*

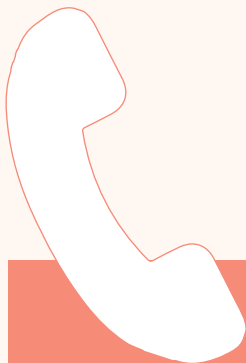


## INFO

Von Pfarrerin Susanne Bischoff und Schwester Theresia wird jeden Donnerstag von 13.45 Uhr bis 14.15 Uhr in der Kapelle der Klinik ein „Atemholen“ angeboten. Es handelt sich um ein meditatives Angebot mit Impuls, Körperwahrnehmung und einem Abschluss.

„ FÜR MICH HEISST KLINIKSEELSORGE ZUHÖREN, DASEIN, DEN PATIENTEN IN DEM, WAS GERADE DRAN IST, ZU BEGLEITEN, MANCHMAL AUCH MIT AUSHALTEN „

SCHWESTER THERESIA



## KONTAKT

STAUFERKLINIKUM  
SCHWÄBISCH GMÜND

Pfarrer Peter Palm,  
Evangelische Klinikseelsorge  
Tel.: (07171) 7013032  
peter.palm@kliniken-ostalb.de

Benedikt Maier, Pastoralreferent  
Katholische Klinikseelsorge  
Tel.: (07171) 7013031  
benedikt.maier@kliniken-ostalb.de

ST. ANNA-VIRNGRUND-KLINIK  
ELLWANGEN

Pfarrerin Susanne Bischoff,  
Evangelische Klinikseelsorge  
Tel.: (07964) 527  
susanne.bischoff@elkw.de

Sr. Theresia und Sr. Sigrid,  
Katholische Klinikseelsorge  
(Anna-Schwestern Ellwangen),  
erreichbar über die Klinikinfo,  
Tel.: (07961) 8810

OSTALB-KLINIKUM AALEN

Ursula Schütz  
Evangelische Seelsorge  
Tel: (07361) 553154  
Fax: (07361) 553153

Karin Fritscher  
Katholische Seelsorge  
Tel.: (07361) 553155

Bruder Marinus Marx  
Katholische Seelsorge  
Tel.: (07361) 553155



# Malteser

...weil Nähe zählt.

**Sorglos zu Hause wohnen - mit dem Malteser Hilfsdienst**



Sie möchten so lange wie möglich **zu Hause wohnen** bleiben?

Der Malteser Hilfsdienst unterstützt Sie dabei! Gerne informieren wir Sie über unseren **Hausnotruf, Pflegedienst** und **Mahlzeitendienst**.

Rufen Sie uns jetzt unverbindlich für ein kostenloses Beratungsgespräch an. Ihr Ansprechpartner in

- Aalen: 07361 / 939412
- Schwäbisch Gmünd: 07171 / 9265512
- Ellwangen: 07961 / 910912





ZU MEINER ARBEIT GEHÖRT ZUM BEISPIEL  
DIE TIERGESTÜTZTE THERAPIE. ”

THOMAS KIEHNOEL





Name: Thomas Kiehnoel



Alter: 53 Jahre



Position: Sport- und Bewegungstherapeut



Hobbys: Familie, Natur und Garten, Tiere und Motorradfahren



Studium: Sportwissenschaft und Pädagogik in Tübingen



Lieblingsessen: Spagetti



## MIT SPORT UND BEWEGUNG KINDERN HELFEN

Thomas Kiehnoel ist seit 14 Jahren Sport- und Bewegungstherapeut in der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Kliniken Ostalb. Thomas Kiehnoel arbeitet mit verschiedenen Methoden der Sport- und Bewegungstherapie mit den Kindern und Jugendlichen. „Zu meiner Arbeit gehört zum Beispiel die tiergestützte Therapie“, erklärt Thomas Kiehnoel. „Mit unserem Therapiehund Buffy lernen die Kinder beispielsweise wie man mit Tieren umgeht oder erweitern ihr Einfühlungsvermögen mit dem Tier“. Es gibt aber noch ganz andere Dinge, die Kinder in der Tiertherapie lernen und ausprobieren können. Beispielsweise motorische Fähigkeiten, also zum Beispiel wie sie mit Anspannung und Entspannung umgehen können. Auch ganz grundsätzliche Dinge im Bereich der Arbeitserziehung lernen die Kinder in dem sie sich um die Colliehündin Buffy kümmern dürfen. Die Kinder pflegen zum Beispiel Buffys Fell und füttern sie mit Leckerlis. „Mit der Tiertherapie lernen die Kinder auch Verantwortung zu übernehmen“, führt Kiehnoel aus.

Neben der Arbeit mit der Therapiehündin Buffy ist Kiehnoel in allen Bereichen tätig, die zur Bewegungs- und Sporttherapie gehören. Darunter fallen ebenfalls das Bogenschießen, Klettern und sportliche Aktivitäten in der Turnhalle mit den Kindern. „An meinem Job gefällt mir besonders die Vielfaltigkeit“, meint Kiehnoel, „Ich kann Gelerntes ausprobieren und habe dazu viele verschiedene Möglichkeiten.“ Außerdem schätzt Kiehnoel besonders die Unterstützung seiner Kollegen. „Ich kann mich stets auf den Rückhalt meines Teams verlassen.“, sagt Kiehnoel.

Text: Carolin Hortig/Foto: Christian Frumolt

# Azubis berichten

Darum lohnt sich die Ausbildung bei den Kliniken Ostalb.



## Natalie Weinschenk

Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
im 3. Ausbildungsjahr, Ostalb-Klinikum Aalen

Mein Berufswunsch stand nach dem einwöchigen Bogy-Praktikum in der 9. Klasse auf der Kinderstation fest. Die Schwester, die sich in diesen Tagen um mich gekümmert hat war einfach toll und hat einen sehr guten Eindruck auf mich gemacht. Was ich an der Ausbildung gut finde, ist der Wechsel von Theorie und Praxis und

das Zusammenspiel zwischen Medizin und Pflege.

Junge Menschen, die flexibel sind und gerne Umgang mit Menschen und Kindern haben, sind in der Pflege sehr gut aufgehoben. Jeder Tag ist anders und es wird nie langweilig.

## Pauline Bühr, OTA,

operationstechnische Assistentin  
im 1. Ausbildungsjahr, Ostalb-Klinikum Aalen

Ich habe als Medizinische Fachangestellte bei einem Hautarzt gearbeitet. Dort haben mir vor allem die kleineren operativen Eingriffe, bei denen ich helfen durfte, sehr gut gefallen. Eine Kollegin hat mir eines Tages vom Beruf OTA erzählt und ich konnte im Ostalb-Klinikum ein dreitägiges Praktikum machen. Das hat mir so gut gefallen, dass ich mich gleich beworben habe und eine weitere Ausbildung begonnen habe.

Ich bin jetzt acht Monate dabei und freue mich über den abwechslungsreichen Job, der jeden Tag etwas Neues bringt. Man arbeitet im Team und lernt viel über die Anatomie der Körpers. Vielleicht nicht für jeden geeignet, denn Blut sollte man schon sehen können. Dafür spare ich mir am Morgen das Haarstyling. Die sind eh nicht zu sehen.



## Friederike Schöppner

Gesundheits- und Krankenpflegerin  
im 3. Ausbildungsjahr, St. Anna-Virngrund-Klinik Ellwangen

In der Pflege sind wir von der Aufnahme bis zur Entlassung an allen Prozessen rund um den Patienten beteiligt. Diese besondere Verantwortung fordert uns, gibt uns durch die vielen positiven Rückmeldungen aber auch unglaublich viel zurück.

Auch unsere weitere berufliche Laufbahn bietet uns vielfältige Chancen: Zahlreiche Fachweiterbildungen und pflegewissenschaftliche Studiengänge bieten uns die Möglichkeit, uns weiterzuentwickeln und zu spezialisieren.

## Ann-Celine Zeberer

Gesundheits- und Krankenpflegerin  
im 3. Ausbildungsjahr, St. Anna-Virngrund-Klinik Ellwangen

An der Ausbildung gefällt mir besonders, wie abwechslungsreich der Pflegeberuf ist. Die Arbeit mit Menschen macht jeden Tag einzigartig.

Besonders schön finde ich den Zusammenhalt unter uns Auszubildenden. Ge-

meinsam erarbeiten wir uns die theoretischen und praktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, um als professionelle Pflegefachpersonen das Gesundheitssystem maßgeblich und im Interesse unserer Patienten zu gestalten.







### Moritz Kast

Gesundheits- und Krankenpfleger  
im 1. Ausbildungsjahr, Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd

Das Klinikum bietet eine sehr gute Ausbildung an. Man hat immer eine Ansprechperson und das Schulteam erkundigt sich nach jedem Praxiseinsatz, was man Neues erlernen konnte. Es gibt natürlich Bereiche im Haus, auf die man sich besonders freut. Zu diesen Bereichen, die auch ge-

setzlich Pflicht sind, gehören die Psychiatrie, Sozialisationen, Intensivstationen, Chirurgie und die Innere Medizin. Darüber hinaus gibt es auch nicht Pflichtstationen, wie die Endoskopie, Anästhesie und die Tagesklinik, die ich als Höhepunkt der Ausbildung sehen würde.

### Tobias Bethge

Gesundheits- und Krankenpfleger  
im 3. Ausbildungsjahr, Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd

Das Schönste am Beruf ist, mit Menschen in Kontakt zu treten. Nach meinem FSJ/Bufdi war die Ausbildung für mich eine tolle Perspektive. Der Pflegeberuf ist sehr vielfältig, abwechslungsreich und vor allem ein zu-

kunftsträchtiges Berufsfeld. In keiner Ausbildung lernt man so viel für das Leben sowie sich in einem Team zu integrieren oder unterschiedlichste Patienten individuell zu versorgen. Es macht einfach Spaß!



## Lust auf einen Ausbildungsplatz bei den Kliniken Ostalb? Das sind deine Ansprechpartner

⋮  
↓

**Ostalb-Klinikum Aalen  
Bildungszentrum  
Gesundheit und Pflege**

Schulleitung Frau Bettina Seidel  
Im Kälblesrain 1  
73430 Aalen

[www.ostalb-klinikum.de](http://www.ostalb-klinikum.de)

⋮  
↓

**St. Anna-Virngrund-Klinik  
Ellwangen  
Gesundheits- und  
Krankenpflegeschule**

Schulleitung Frau Erika Kuhn  
Dalkinger Straße 22/1  
73479 Ellwangen

[www.klinik-ellwangen.de](http://www.klinik-ellwangen.de)

⋮  
↓

**Stauferklinikum  
Schwäbisch Gmünd  
Fachschule für Gesundheits-  
und Krankenpflege**

Schulleitung  
Frau Ulrike Schleich M.A.  
Wetzgauer Straße 85  
73557 Mutlangen

[www.stauferklinikum.de](http://www.stauferklinikum.de)

## VERANSTALTUNGEN

### Ellwangen

#### November

23. November 2017, 19:00 Uhr

#### **Informationsabend**

Methadon in der Tumorthherapie?

Ort: Krankenpflegeschule,  
St. Anna-Virngrund-Klinik Ellwangen

Veranstalter: Dr. med. Christine Goepfert /  
Dr. med. Hans-Jörg Pohl

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

#### Dezember

3. Dezember 2017, 18:00 Uhr

#### **Infoabend und Kreißsaalführung**

St. Anna-Virngrund-Klinik Ellwangen

Ort: Konferenzraum, 1. OG (hinten den Aufzügen)

Veranstalter: Geburtshilfe der St. Anna-Virngrund-Klinik

#### Januar 2018

7. Januar 2018, 18:00 Uhr

#### **Infoabend und Kreißsaalführung**

St. Anna-Virngrund-Klinik Ellwangen

Ort: Konferenzraum, 1. OG (hinten den Aufzügen)

Veranstalter: Geburtshilfe der St. Anna-Virngrund-Klinik

### Aalen

#### Dezember

Jeden Dienstag 14:00 bis 16:00 Uhr

#### **Still- und Babycafé**

Essensraum Frauenklinik,

Station 39, Ebene 3

Veranstalter: Frauenklinik

7. Dezember 2017, 19:00 bis 20:15 Uhr

#### **Informationsabend Geburt**

Referenten: Prof. Joachim Freihorst,

Dr. Karsten Gnauert, Frau Susanne Hoffmann,

Frau Tina Edelmann

Konferenzraum 1 + 4

Veranstalter: Frauenklinik+ Elternschule

Auch 04.01., 01.02.

7. Dezember 2017, 20:15 bis 21:00 Uhr

#### **Kreißsaalführung**

Kreißsaal, Frauenklinik, Ebene 3

Veranstalter: Frauenklinik

Auch 27.12., 10.01., 24.01., 01.02., 14.02., 28.02.

#### Januar 2018

17. Januar 2018, 19:00 bis 21:00 Uhr

#### **Informationsabend Säuglingspflege**

Referentin: Susanne Hoffmann

Konferenzraum 1 + 4

Veranstalter: Elternschule

#### Februar 2018

11. Februar 2018, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr

#### **Sonntagovorlesung**

#### **„Herzrhythmusstörung – Wann ist eine Behandlung notwendig“**

Referent: Chefarzt Prof. Dr. med. Ulrich Solzbach

VHS Aalen, Gmünder Str. 9

Veranstalter: Ostalb-Klinikum

### Schwäbisch Gmünd

#### November

30. November 2017, 19:00 Uhr

#### **Erste Hilfe bei Kindernotfällen**

Ort: Schule für Gesundheits- und Krankenpflege

(Saal im UG), Stauferklinikum

Praktische Beispiele und Übungen zu Notfallsituationen wie Vergiftungen, Verbrennungen usw.

10 Euro pro Person, 15 pro Paar

#### Dezember

13. Dezember 2017, 17:30 Uhr

#### **Informationsveranstaltung Endoprothetik**

Ort: Konferenzsaal, Stauferklinikum

Die Informationsveranstaltung Endoprothetik richtet sich an Patienten, Angehörige und alle Interessierten am Thema

„Künstlicher Hüft- und Kniegelenkersatz“.

#### Januar 2018

9. Januar 2018, 10:00 bis 11:30 Uhr

#### **Stilltreff**

(findet alle 2 Wochen statt)

Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd

Ort: Station 23, 1. OG

#### Februar 2018

6. Februar 2018, 20:00 Uhr

#### **Kreißsaalführung / Plus 1 Treff**

(findet alle 2 Wochen statt)

Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd

Ort: Konferenzsaal



Bitte beachten Sie auch unsere weiteren Termine im jeweiligen Veranstaltungskalender im Internet.



# Neues aus den Kliniken

Auf den folgenden drei Seiten finden Sie Neuigkeiten und kurze Berichte aus unseren drei Kliniken

 schwäbisch gmünd

## DOPPELTER GRUND ZUR FREUDE: JUBILÄEN IN DER PALLIATIVMEDIZIN

Gleich zwei Jubiläen gab es im September in der Palliativmedizin zu feiern: Seit 10 Jahren gibt es die Palliativstation am Stauferklinikum, bereits auf ihr 15-jähriges Bestehen blickt die Brückenpflege zurück. In einem Festakt würdigten über 100 geladene Gäste zusammen mit Landrat Klaus Pavel die Arbeit des Palliativ-Teams. Seine allerhöchste Anerkennung für einfühlsame Mitmenschlichkeit

sowie den „großen Beitrag zur Humanität“ stellte der Landrat in seinem Grußwort heraus. Chefarzt Prof. Holger Hebart lud die Gäste nach seinem Grußwort zu einer Führung über die Palliativstation ein. Die Zahl der onkologischen Erkrankungen nimmt bundesweit zu. Am Stauferklinikum werden pro Jahr mittlerweile rund 1.300 Patienten mit Krebserkrankungen behandelt.

**1.000**

## NEUE LEBENSRETTER

Wer einen Herzstillstand erleidet, braucht innerhalb kürzester Zeit Hilfe. Entscheidend sind lebensrettende Maßnahmen in den ersten Minuten. Mit einer gemeinsamen Aktion wollen das Stauferklinikum und das DRK Schwäbisch Gmünd möglichst viele Menschen in der Region Schwäbisch Gmünd zu Ersthelfern schulen. Mindestens 1.000 Lebensretter sollen unter dem Motto „Kampf dem plötzlichen Herztod“ ausgebildet werden und dafür kostenfreie Kurse erhalten. Den Start machten im September die Bürgermeister des Altkreises Gmünd. Unter Anleitung des leitenden Arztes Dr. Hans-Jörg Lorenz (im Bild mit OB Arnold) und Oberarzt Dr. Ulrich Rapp vom Zentrum für Intensivmedizin sowie DRK-Kreisverbandsarzt Dr. Reinhard Barth übten die Bürgermeister Herzdruckmassagen und die Abläufe im Notfall.



## Medizinisches Versorgungszentrum

Ärzt Partnerschaft Dr. med. A. Renger  
Dr. med. H. J. Becker

## Dialyse-Praxis Schwäbisch Gmünd



73527 Schwäbisch Gmünd-Wetzgau, Im Spagen 9  
Tel.: 0 71 71 / 7 62 96, Fax: 7 76 09

Praxis für Nieren- und Hochdruckerkrankungen  
Behandlungs- und Praxiszeiten  
Mo., Mi., Fr. und nach Vereinbarung

## Über 4500 Teppiche Klassisch bis modern

Fachmännische  
Teppich-  
Reparatur  
und -Reinigung



## Teppichhaus Isfahan

Bocksgasse 34 • Schwäbisch Gmünd  
☎ 0 71 71 / 3 97 78

Seit 38 Jahren in Schwäbisch Gmünd



## WIR SIND STOLZ: AUSZEICHNUNG FÜR AZUBIS



Elisabeth Graf, Maike  
Schweier und  
Personalleiter  
Alexander Latzko (v.l.n.r.)

Das Ostalb-Klinikum blickt erneut stolz auf die Leistungen der kaufmännischen Azubis der Verwaltung: Personalleiter Alexander Latzko beglückwünschte Elisabeth Graf und Maike Schweier zur erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung zur Kauffrau für Büromanagement, die beide nach 3-jähriger Ausbildungszeit im Juli mit sehr

guten Ergebnissen beendet. Maike Schweier erhielt eine Belobigung für ihre sehr guten schulischen Leistungen, Elisabeth Graf wurde mit einem Notendurchschnitt von 1,8 mit einem Preis ausgezeichnet. Die Ehrung und Urkundenübergabe erfolgte durch Landrat Klaus Pavel, der ebenfalls seinen Glückwunsch überbrachte.

## BLICK HINTER DIE KULISSEN

Das Theodor-Heuss-Gymnasium (THG) in Aalen steht durch eine Kooperation mit den Kliniken Ostalb in enger Verbindung. Für die diesjährigen Projektstage hatte Markus Wieland, stellvertretender Stationsleiter des Zentrums für Intensivmedizin, mit dem zuständigen Kooperationslehrer des THG, Denis Nar, die Inhalte des Projekts erarbeitet. Nach einer Vorstellung der Kliniken Ostalb und des Ostalb-Klinikums wurden die vielfältigen Berufsbilder der Klinik und die Anwendung von High-Tech an Medizinern am Menschen im Hinblick auf die eigene Berufsfindung der Schüler erläutert und erklärt. Abschließend wurde ein stationärer Klinikaufenthalt von der Aufnahme bis zur Entlassung durchgespielt. Besonders toll fanden die Schüler das Herzkatheterlabor, die Strahlentherapie und die Haustechnik mit Hubschrauberlandeplatz.

## SPENDE FÜR DIE PSYCHOSOMATIK

Über die großzügige Spende eines kompletten HESS-Klangschalensets freut sich das Team der Psychosomatischen Klinik im Ostalb-Klinikum Aalen. Spender Klaus Pfitzenmaier profitierte selbst als Patient der Psychosomatik am Ostalb-Klinikum Aalen von der Musikpsychotherapie. Besonders angetan war er von der Anwendung der Klangschalen und der positiven Auswirkung auf seinen Gesundheitszustand.



www.haus-lindenhof.de/aalen

Stiftung  
**Haus Lindenhof**  
selbst.  
bestimmt.  
leben.

### Gepflegt leben im Alter – Wohnen und Pflege rund um die Uhr

Fragen Sie auch nach **Tagespflege!**

**Marienhöhe**  
73433 Aalen-Wasseralfingen  
Telefon 07361 9763-0

**St. Lukas**  
73453 Abtsgmünd  
Telefon 07366 96973-0

**St. Elisabeth**  
73431 Aalen  
Telefon 07361 9391-0

**St. Agnes**  
73463 Westhausen  
Telefon 07363 954547-0





## ELEKTROTANKSTELLEN IM PARKHAUS

Dieselskandal, Feinstaubbelastung, CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Täglich lesen wir in den Medien über Fahrzeuge mit Verbrennungsmotoren und deren Belastung für die Umwelt. In dieser Diskussion kommt Elektroantrieben bei Fahrzeugen eine immer größere Bedeutung zu. Einen ersten wichtigen Schritt in Richtung „grün“ geht auch die St. Anna-Virngrund-Klinik Ellwangen, in deren Parkhaus es künftig zwei Stellplätze mit Ladestation für Elektrofahrzeuge gibt. Zu finden sind beide Parkflächen im Erdgeschoss des Parkhauses, deutlich erkennbar an den grün markierten Stellflächen. Die E-Tankstellen stehen allen Nutzern des Parkhauses der St. Anna-Virngrund-Klinik zur Verfügung.



## VIELE KONTAKTE GEKNÜPFT

Perfektes Herbstwetter lockte im September rund 25 Radler bei der 1. Sternradfahrt nach Heuchlingen. Am späten Vormittag machten sich die fahrradbegeisterten Mitarbeiter der Kliniken Ostalb von der jeweiligen Klinik aus auf, um beim Albvereinsfest gemeinsam Mittag zu essen und gemütlich beisammen zu sitzen. Ideal um klinikübergreifende Kontakte zu knüpfen und sich

besser kennen zu lernen. Alle Teilnehmer fanden das Event super und würden sich über eine Wiederholung im nächsten Jahr freuen.

Dann vielleicht mit einer größeren Beteiligung, denn mit solchen Aktionen kann der Kontakt mit Kolleginnen und Kollegen außerhalb der täglichen Arbeit hervorragend gestärkt werden.



JAST ERGO

Ergotherapie und Logopädie

info@jast-ergo.de [www.jast-ergo.de](http://www.jast-ergo.de)



Praxis Bopfingen  
Tel. 07362 920696

Praxis Dinkelsbühl  
Tel. 09851 553100

Im MDZ am Ostalb-  
Klinikum Aalen  
Tel. 07361 889460

## Die Johanniter in Aalen: Immer für Sie da ...



- ... mit dem Johanniter-Hausnotruf
- ... mit dem Johanniter-Menüservice
- ... mit dem Johanniter-Pflegedienst
- ... mit der Johanniter-Nachbarschaftshilfe

Rufen Sie uns an: Tel. 07361 96300

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Ostwürttemberg  
Stuttgarter Straße 124, 73430 Aalen  
info.aalen@johanniter.de  
[www.johanniter.de/ostwuerttemberg](http://www.johanniter.de/ostwuerttemberg)

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben







# Willkommen im Leben!

Ich habe kürzlich das Licht der Welt erblickt.



Ostalb-Klinikum Aalen

## ANNA MARIA

**GEBURTSDATUM** 3. AUGUST 2017

**GEWICHT** 4690 GRAMM

**GEBURTSZEIT** 03:25

**GRÖSSE** 55 CM

Anzeige



für  
mehr  
*Lebensqualität*

**Gesundheitshaus Petrogalli**

Reha – Kinder-Reha – Medizintechnik –  
Orthopädie – Computergesteuerte Einlagenherstellung –  
Kompressions- und Lymphtherapie –  
Prothetik – Brustprothetik – Sanitätshaus –  
häusliche Pflege – Wellness –  
Große Reha-Ausstellung

**Gesundheitshaus**

Obere Straße 7-9, 73479 Ellwangen

Telefon 07961/986882-0

**Rehatechnik – Orthopädie**

Konrad-Adenauer-Straße 22, 73479 Ellwangen

Telefon 07961/98681-2



- **Fremdkörpergefühl (Sand im Auge)**
- **tränennde Augen**
- **müde Augen**
- **Juckreiz**
- **Brennen**

**Jeder 5. Deutsche leidet an trockenen Augen ...  
und die Zahl der Betroffenen nimmt stetig zu!**

Wenn Sie zwei oder mehr der oben genannten Beschwerden haben, leiden Sie möglicherweise an einem „trockenen Auge“. Die Ursachen hierfür sind vielfältig und Symptome werden oft falsch gedeutet. Optik Stark bietet Ihnen eine neue Untersuchungs-Methode an und schlägt Ihnen einen individuellen Behandlungsplan vor.

Denn durch einen stabilen Tränenfilm erreichen Sie eine Linderung Ihrer Beschwerden und gewinnen mehr Lebensqualität.

**Vereinbaren Sie am besten noch heute einen Termin unter 07361 - 61151.**

Mittelbachstraße 15 - 73430 Aalen - [mail@optik-stark.com](mailto:mail@optik-stark.com)

**optik stark**  
Relaxed Vision Center®





# Rezeptidee für Kräuterfans

Ein Klassiker mit würzigem Pfiff.

## Gratiniertes Kräuter-Kartoffelpüree

von Antonie Schmid-Kohler, Sekretärin  
des Betriebsdirektors am Ostalb-Klinikum Aalen

### Zutaten für 6 Personen

750 g	mehlig kochende Kartoffeln
1 TL	Kümmel
1 Prise	Salz
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	glatte Petersilie
3 Zweige	Rosmarin
200 g	Sahne
30 g	Butter
1 Msp.	gemahlene Muskatblüte
1	Eigelb

### Außerdem:

6	kleine, ofenfeste Förmchen und bunter Pfeffer, Petersilie und Schnittlauch für die Garnitur
---	---



1. Die Kartoffeln waschen und mit dem Kümmel in einen Topf geben. Die Kartoffeln mit Salzwasser bedecken und **in 20 bis 26 Minuten weich garen**.
2. In der Zwischenzeit den Schnittlauch sowie die Petersilie waschen und trocken schütteln. Den Schnittlauch **in feine Röllchen schneiden**. Die Blättchen der Petersilie von den Sängeln **zupfen und hacken**. Den Rosmarin **waschen, trocken tupfen und die Nadeln abstreifen**.

Intensivpflege | Ambulante Pflege | Pflege in Wohngruppen

Wie geht's?

Werte, die es zu erhalten gilt!  
Intensivpflegedienst

**LEBENS WERT**

Intensivpflegedienst und Ambulante Pflege  
Dalkinger Str. 12 b, Ellwangen  
Tel.: 0 79 61 / 9 33 99 36,  
Luise-Hartmann-Str. 3-5, Aalen  
Tel.: 0 73 61 / 97 33 70

Pflege mit bei Ihnen zu Hause!

[www.intensivpflege-lebenswert.de](http://www.intensivpflege-lebenswert.de)

**Stadt-Apotheke**

Inh. F. Timeus

Spezialisiertes Warenlager  
in den Bereichen:  
Magen – Darm – Bluthochdruck –  
Nieren – Wundauflagen

seit 1867

Karlsplatz 20 · 73433 Wasseralfingen  
Telefon 07361 | 71728 oder 919700  
Telefax: 07361 | 919715

[www.aerztehaus-wasseralfingen.de](http://www.aerztehaus-wasseralfingen.de)  
E-Mail: [stadtapotheke@yahoo.de](mailto:stadtapotheke@yahoo.de)

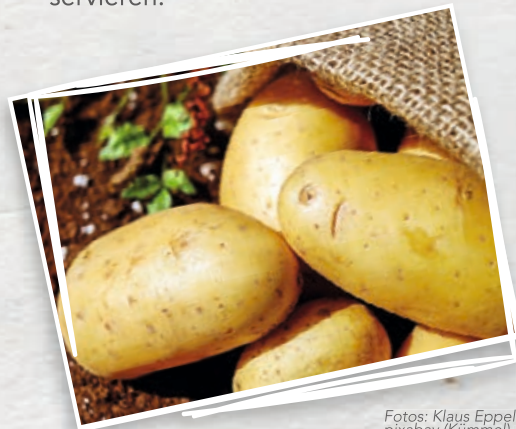




3. Die Sahne mit der Butter und den Rosmarin-Nadeln in einen Topf geben, mit **Salz und Muskatblüte würzen** und aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und **die Sahne 15 Minuten ziehen lassen**. Dann das Ganze durch ein Sieb passieren, um die Rosmarin-Nadeln wieder zu entfernen.

4. Den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen, in eine Schüssel geben und **mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken**. Die Rosmarin-Sahne unterrühren und die Kräuter untermischen. Das Eigelb unter das Püree rühren und dieses dann **abschmecken**. Das Kartoffelpüree anschließend in die Förmchen verteilen und gratinieren, bis die Oberfläche **leicht gebräunt ist**.

5. Die Förmchen aus dem Ofen nehmen, das gratinierte Kartoffelpüree **mit buntem Pfeffer bestreuen**, mit den Kräutern garnieren und servieren.



Fotos: Klaus Eppeler/Fotolia (Schnittlauch), pixabay (Kümmel), Kliniken Ostalb (Portrait Schmid-Kohler)



## LIMES-THERMEN AALEN

Staatlich anerkannte Heilquelle

**Physikalische Therapie, Krankengymnastik und Massagen** in den Bereichen Orthopädie, Traumatologie, Sportmedizin, Neurologie, Innere Medizin und Lymphologie. **Therapie im Thermalbad:** Übungsbehandlung (einzeln oder in der Gruppe) und Krankengymnastik im Bewegungsbad.

# Für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.



© Photo: Shutterstock.com / iStockphoto.com

**Physiotherapie**  
LIMES-THERMEN AALEN

Der Moment, in dem Sie sichtbar besser sehen.  
**Die ZEISS Seh-Analyse macht den Unterschied.**

// PRÄZISION  
 MADE BY ZEISS



Wir bieten Ihnen einen mehrstufigen Analyse-Prozess, der alle Facetten beleuchtet:

- Ihre persönlichen Seh-Anforderungen
- den individuellen Status Ihrer Augen und Ihrer Sehkraft
- die für Sie optimale Brille

**Erleben Sie den Unterschied.  
 Wir nehmen uns Zeit für Sie.**



We make it visible.

**NOL** Zentrum  
 für Seh- & Hörberatung

73430 AALEN | Marktplatz 17  
 Telefon 0 73 61 / 6 41 30

73433 WASSERALFINGEN  
 Karlsplatz 7  
 Telefon 0 73 61 / 7 32 90



**KLÖPFER**  
 Optik und Hörgeräte

73547 Lorch | Kirchstraße 8 | Telefon 0 71 72 / 47 48

Inhaber: Armin Klöpfer

**signia**  
 Life sounds brilliant.

**Erleben Sie die bunte  
 Welt des Hörens.**



Die neuen Hörgeräte Pure.  
 Ausgezeichnet hören.  
 Ohne darüber nachzudenken.

Genießen Sie das Leben mit allen Sinnen – und meistern Sie jede Hörsituation. Mit Pure, dem eleganten RIC-Hörgerät, das Ihnen ganz neue Klangwelten eröffnet. Ausgestattet mit unserer jüngsten Technologie, sorgt Pure für entspanntes Hören – den ganzen Tag. Pure ist einfach zu bedienen und lässt sich sogar per Smartphone steuern. So sind Sie bereit für alle Herausforderungen. Erleben Sie die bunte Welt des Hörens.



[signia-hoergeraete.de/pure](http://signia-hoergeraete.de/pure)

Signia GmbH ist eine Markenlizenznehmerin der Siemens AG.

Neugierig?

Dann rufen Sie uns noch heute an. Vereinbaren Sie einen Termin für einen Gratis-Hörtest und tragen Sie Pure-Hörgeräte in Ihrem Alltag Probe – kostenlos und unverbindlich. Oder besuchen Sie uns einfach. Wir freuen uns.

Hörsysteme

**SIEMENS**

WZ\_1703-011



**WALDBURG-ZEIL  
 KLINIKEN**



**Dank Reha** Kraft und neue Energie schöpfen.  
**Pläne schmieden.**

**Argentalklinik**

Fachklinik für Konservative Orthopädie (BGSW) und Rheumatologie,  
 Orthopädische Schmerzambulanz, Lehrklinik für Manuelle Medizin (MWE)

**Klinik Schwabenland**

Fachklinik für Innere Medizin

**Klinik Alpenblick**

Fachklinik für Psychosomatische Rehabilitation

D-88316 Isny-Neutrauchburg | Telefon: +49 (0) 7562 71-1135

[www.wz-kliniken.de](http://www.wz-kliniken.de)

**Ein Stück Leben.**