

GESUNDHEITSTELEGRAMM

Rotwein fürs Herz

Polyphenole, die gesunden Substanzen in Rotwein, können einen zu hohen Blutdruck zwar nicht senken, wie ein Versuch mit über sechzig Personen in Rotterdam zeigt, aber die Forscher vermuten, dass Polyphenole die Zellen der Gefäßwände stärken, so dass sie hohem Blutdruck besser widerstehen.

Kaffee fürs Hirn

Kaffee senkt das Risiko für Alzheimer, weil er die Zellen anregt, einen Wachstumsfaktor namens GCSF zu bilden. Dieser sorgt im Gehirn für die Bildung neuer Zellen und für die Entsorgung schädlicher Proteine. Koffein spielt bei diesem Schutz eine wichtige Rolle, wirkt aber nur zusammen mit anderen, noch unbekannt Substanzen im Kaffee.

Ein Apfel am Tag

Mit einem Apfel täglich kann das Risiko für Schlaganfall um die Hälfte sinken. Auch eine Birne ist gut, denn auf das weisse Fruchtfleisch kommt es an. Das zeigt eine Studie mit über zwanzigtausend Personen in Holland.

Banane für Kinder

Eine Banane täglich senkt bei Kindern das Risiko für Asthma um ein Drittel. Trinken sie dazu noch täglich Apfelsaft, sinkt das Risiko gar um fast die Hälfte. Das zeigt eine Studie mit über zweitausend Kindern in London.

Quelle: www.gesundheit.ch

Enge Kooperation hilft Sturzrisiko senken

Magenkrebs – eine interdisziplinäre Herausforderung

Müllheim. Magenkrebs gehört zu den häufigsten tumorbedingten Todesursachen weltweit. Dies liegt unter anderem daran, dass rund 80 Prozent der Patienten zu Beginn der Erkrankung ohne Beschwerden sind und die Erkrankung lange Zeit unerkannt bleibt. Zum Zeitpunkt der Diagnosestellung befindet sich die Erkrankung dann in einem fortgeschrittenen Stadium. Dr. med. Arnd Müller, Ärztlicher Direktor der Helios Klinik Müllheim, betont: „Die frühzeitige Erkennung, die Diagnostik und eine Erfolg versprechende Therapie dieser Erkrankung erfordern ein eng kooperierendes Team aus Experten verschiedener Disziplinen, wie Innere Medizin/Gastroenterologie, Radiologie, Onkologie,



Dr. med. Arnd Müller. Foto: privat

Strahlentherapeuten und Chirurgen. Daher werden alle Patienten der Helios Klinik Müllheim mit einer solchen Erkrankung im Darmzentrum Freiburg e.V. vorgestellt, um eine leitliniengerechte Diagnostik und Therapie zu gewährleisten.“ (RK)

Breisgau-Klinik bietet ambulante und stationäre Sturzprävention

Bad Krozingen. Mit ihrem Angebot einer ambulanten und stationären Sturzprävention hat die Breisgau-Klinik die Zeichen der Zeit erkannt. „30 Prozent aller über 65-jährigen stürzen mindestens einmal im Jahr“, erklärt Desislava Rusch (Foto), Physiotherapeutin und Expertin für Sturzprävention in der Breisgau-Klinik. Sie hat im Rahmen ihres Bachelor-Studiums eine Examensarbeit über das Thema Sturzprävention geschrieben und wird im Herbst einen ambulanten Kurs für sturzgefährdete Senioren anbieten. Interessierte können sich entweder am Gesundheitswochenende am 15. und 16. Oktober am Stand der Breisgau-Klinik, oder telefonisch unter der Nummer 07633/401-0 anmelden. Unter www.breisgau-klinik.de gibt



Desislava Rusch. Foto: privat

es auch Informationen im Internet dazu. Die Breisgau-Klinik ist auf der Gesundheitsmesse mit einem Stand zum Thema Osteoporose und Sturzprävention präsent. Chefärztin Dr. Karin Bagheri-Fam hält am Samstag, 15. Oktober um 14.45 Uhr im großen Kurhaus-Saal einen Vortrag. (RK)

GESUNDHEITSTELEGRAMM

Zuviel Cholesterin

Menschen mit einem erhöhten Cholesterinspiegel - 224 und mehr Milligramm Gesamtcholesterin pro Deziliter Blut - zeigen etwa ein Drittel mehr von den Hirnschäden (Plaques), die typisch sind für Alzheimer. Zu diesem Befund kommt eine japanische Studie mit über zweitausend Personen. Jedoch bleiben cholesterinsenkende Medikamente bei Alzheimer-Patienten wirkungslos.

Männer...

Männer mit einem hohen Spiegel des männlichen Hormons Testosteron haben bessere Chancen, Vater zu werden als solche mit einem niedrigen Spiegel. Doch kaum ist das Baby auf der Welt, sinkt der Hormonspiegel markant und steigt danach nur langsam wieder an - sofern der Vater sich um den Nachwuchs kümmert. Das hat eine Studie mit sechshundert Männern auf den Philippinen an den Tag gebracht.

Keine Besserung

Bei Kindern, die häufig an Infektionen der Atemwege leiden, nützt die Entfernung der Rachenmandeln nichts. Das zeigt eine Studie mit über hundert Kindern an dreizehn Kliniken in Holland. Die Zahl der Krankheitstage ist nach Operation nicht geringer als ohne Operation, und die Zahl der Fiebertage nimmt sogar eher zu.

Quelle: www.gesundheit.ch

Ersthelfer retten Leben Verantwortung lernen

Laien-Reanimationstraining im Herz-Zentrum Bad Krozingen

Bad Krozingen. Im Rahmen der Seminarreihe zur Herz-Lungen Wiederbelebung findet im Herz-Zentrum Bad Krozingen am Donnerstag, 13. Oktober, um 19 Uhr wieder ein Laienreanimationstraining statt. Der etwa eineinhalb Stunden dauernde Kurs ist kostenlos; eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Schon immer verstand sich das Herz-Zentrum Bad Krozingen als Pionier und Vorreiter, wenn es darum geht die Qualität der medizinischen Versorgung zu verbessern. So war das Herz-Zentrum mit dem Seminar „Was tun bei Herzversagen“ im Jahr 1978 eine der ersten Einrichtungen im deutschen Gesundheitswesen, die sich mit dem Thema Laien-Reanimation beschäftigt hat. Es sollte auch der Grund-

stein werden für die bundesweite Vorreiterrolle auf dem Gebiet der Laien-Reanimation mit bis heute über 1.000 veranstalteten Seminaren und einer damit erreichten Schulung von ca. 18.000 Teilnehmern. Vor dem Hintergrund, dass schon zu einem sehr frühen Zeitpunkt die Weichen für das Überleben des Patienten gestellt werden, nehmen die Ersthelfermaßnahmen in der Rettungskette heute eine Schlüsselrolle ein. Studien belegen, dass sich nach Eintreten des Herzstillstandes durch die Anwendung der hier vermittelten Basismaßnahmen die Chance für Herzstillstandopfer, lebend die Klinik zu erreichen, verdoppelt. Der letzte 2011 stattfindende Termin ist am 8. Dezember. (RK)

Schüler/innen leiteten eine Station im St. Josefskrankenhaus

Freiburg. Im Rahmen ihrer Ausbildung an der Gesundheits- und Krankenpflegeschule des Regionalverbands kirchlicher Krankenhäuser (RkK) setzten Schülerinnen und Schüler des dritten Ausbildungsjahres zwei Wochen lang ihre Ausbildungsinhalte direkt in die Praxis um: Für zwei Wochen übernahmen sie die Station 4A - Innere Medizin - im Freiburger St. Josefskrankenhaus. Die Schüler/innen wurden im Früh- und Spätdienst von zwei examinierten Kollegen begleitet. Das Projekt "Schüler/innen leiten eine Station" wird durchgeführt, um die bisherigen praktischen Erfahrungen zu ergänzen. Dabei geht es nicht nur um pflegerische Aufgaben: Gerade die Organisation von Abläufen, Managementaufgaben, Delegation etc.



Dr. Klaus Fritz. Foto: privat

verlangen von den Schüler/innen ein hohes Maß an Transferleistungen. „Eine bessere Vorbereitung auf die Praxis kann ich mir nicht vorstellen“, betont der Leiter der Gesundheits- und Krankenpflegeschule, Dr. Klaus Fritz (Foto), der für weitere Informationen jederzeit gerne zur Verfügung steht. (RK)

BREISGAU-KLINIK BAD KROZINGEN

Wir sind für Sie da:

freundlich und kompetent nach Operationen, bei akuten oder chronischen Erkrankungen in der Orthopädie und Unfallchirurgie, Onkologie und Gastroenterologie

- Stationäre Rehabilitation
- Ambulante Rehabilitation
- Physiotherapie auf Rezept
- MTT für Selbstzahler
- Gesundheitswochen

Herbert-Hellmann-Allee 37
79189 Bad Krozingen
Tel. 0 76 33 / 401-0 - Fax: 0 76 33 / 401-554
www.breisgau-klinik.de

Regionalverbund kirchlicher Krankenhäuser (RkK) gGmbH

Medizin und Pflege wie der Mensch sie braucht

Herzliche Einladung zum **Tag der offenen Tür** im **Bruder-Klaus-Krankenhaus**

Spitzenmedizin im Elztal

- einzigartige Lage
- einfühlsame, liebevolle Pflege
- differenziertes medizinisches Wissen
- moderne Diagnostik und Therapie

17. September 2011 von 10 – 17 Uhr

Heitere Weg 10 · Waldkirch

HELIOS Kliniken

Jeder Moment ist Medizin

HELIOS Klinik Müllheim
Ihr Krankenhaus im Markgräflerland

Die HELIOS Klinik Müllheim ist ein modernes, leistungsfähiges und patientenorientiertes Akutkrankenhaus mit 158 Betten. Fürsorglich und kompetent nehmen sich unsere Ärzte und Pflegekräfte den Erwartungen unserer Patienten an.

Unsere Fachabteilungen:

- Allgemeinchirurgie
- Innere Medizin
- Intensivmedizin
- Neurologie
- Gynäkologie / Geburtshilfe
- Anästhesie
- Urologie (Belegabteilung)
- HNO-Erkrankungen (Belegabteilung)
- Augenheilkunde (Belegabteilung)

Heliosweg | 79379 Müllheim | Telefon (07631) 88-0
www.helios-kliniken.de/muellheim

www.herzzentrum.de

Das Herz. Der Mensch. Die Kompetenz.

HERZ ZENTRUM BAD KROZINGEN

Südring 15 | D-79189 Bad Krozingen | Telefon 07633/402-0