

GESUNDHEITSTELEGRAMM

Blutdruck senken

Wer oft Musik hört und viel lacht, kann seinen Blutdruck um fünf bis sechs Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) senken. Zu diesem Schluss kommt eine Studie bei 79 Personen mittleren Alters in Japan.

Sport, Sex und Herz

Bei gelegentlichem Sport steigt das Risiko für Herzinfarkt auf das 3,5-fache des Durchschnittswerts an, bei gelegentlichem Sex auf das 2,7-fache. Für Untrainierte, die schon beim Treppensteigen außer Atem kommen, kann dieses Risiko noch höher sein. Kaum messbar ist es hingegen bei fitten Personen. Zudem sinkt das Risiko in der übrigen Zeit ohne Sex und ohne Sport massiv. Zu diesem Schluss kommt die Auswertung von vierzehn Studien mit zusammen etwa zehntausend Personen. Fazit: Sport und Sex sind gut für das Herz, wenn regelmäßig betrieben.

Tuberkulose

Zum Welt-Tuberkulosestag am 24. März stellte die Weltgesundheitsorganisation WHO alarmierende Zahlen vor: Im Jahr 2009 haben sich 9,4 Millionen Menschen neu angesteckt und 1,7 Millionen sind an Tuberkulose gestorben. Von der besonders gefährlichen Variante, die gegen viele Antibiotika resistent ist, erwartet die WHO in den nächsten vier Jahren etwa zwei Millionen neue Fälle, vor allem in Osteuropa und in Asien.

(Quelle: www.gesundheit.ch)

Aktionstag am 2. April

„Bluthochdruck und Schlafapnoe – wie hängt das zusammen?“

Bad Krozingen. Die Mitarbeiter des Patienten-Informationszentrums (PIZ) laden Interessierte herzlich ein zum Besuch des Aktionstages „Bluthochdruck und Schlafapnoe – wie hängt das zusammen?“ am Samstag, 2. April, von 13 Uhr bis 16 Uhr im Herz-Zentrum Bad Krozingen. Für viele Menschen stellt die Nacht ein großes Problem dar: Wenn ihre Mitmenschen friedlich schlummern, wälzen sie sich in den Betten, können nicht ein- oder durchschlafen, haben Alpträume und quälen sich morgens unausgeschlafen und gerädert aus dem Bett. Tagsüber sind sie oft unkonzentriert und schlecht gelaunt. Ein Befinden, das subjektiv geprägt ist und mit Hilfe moderner diagnostischer Methoden abgeklärt werden kann. Der Ak-

tionstag beschreibt, wie das von kurzen, nicht bewusst wahrnehmbaren Schlafunterbrechungen und Schnarchen gekennzeichnete Schlafapnoe-Syndrom zu körperlichem Stress und Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck führen kann und erklärt, was eigentlich mit „gesundem Schlaf“ gemeint ist, welche Abweichungen es gibt, welche Symptome typisch für Schlafstörungen sind und wie man diese beheben kann. Weiterführende Informationen geben Dr. Wolfgang Randselshofer, Ärztlicher Leiter des Schlaflabors Breisgau (13:30 bis 14:00 Uhr) und Dr. Uwe Schwarzwälder aus der Abteilung Angiologie des Herz-Zentrums Bad Krozingen (14:00 bis 14:30 Uhr) im Rahmen von Expertenvorträgen in der Aula. (RK)



Spitzen-Medizin im Elztal

Mit der erfolgten Inbetriebnahme des umfassend renovierten und ausgebauten Wirtschaftsgebäudes im für seine persönliche Atmosphäre bekannten Waldkircher Bruder-Klaus-Krankenhaus setzt der Regionalverbund kirchlicher Krankenhäuser (RkK) einen fulminanten Schlusspunkt unter die umfassenden Sanierungs- und Ausbaumaßnahmen am Standort Waldkirch. „Das schon immer von seiner einzigartigen Lage profitierende Bruder-Klaus-Krankenhaus bietet heute ein erstklassiges Behandlungsniveau mit modernster medizinischer Ausstattung“, betonte Regierungspräsident Julian Würtenberger im Rahmen der feierlichen Einweihung. Die gesamte Innovationsoffensive hatte ein Volumen von etwa 3,5 Millionen Euro.



Gelungene Evakuierungsübung

Im Nebengebäude der Breisgau-Klinik wurde jetzt in Zusammenarbeit mit der Feuerwehr Bad Krozingen eine Evakuierungsübung durchgeführt. Binnen zehn Minuten konnte das Gebäude von den Mitarbeitern komplett geräumt werden. Alle Betroffenen, auch die gehbehinderten Patienten zeigten sehr viel Verständnis für die Übung. Hauptbrandmeister Siegfried Leiser war vom Ergebnis der Übung begeistert. In einer Abschlussbesprechung wurden verbliebene Verbesserungsmöglichkeiten thematisiert. Unser Bild zeigt (von links) Übungsleiterin Maria Hunder, den Leiter der Haustechnik, Mirco Sieger, Hauptbrandmeister Siegfried Leiser, Verwaltungsleiter Raimund Weber und Löschmeister Florian Eckert. RK/Foto: privat

Fußchirurgie bei Helios

Sprechstunde mit der Spezialistin Dr. med. Charlotte Hase

Erkrankungen und Fehlstellungen der Füße verursachen Schmerzen beim Gehen und sogar in Ruhe und führen damit zu einer erheblichen Einschränkung der Mobilität und Lebensqualität. Der Ansatzpunkt des Helios Konzeptes ist eine funktionsorientierte, stadiengerechte, moderne Fußchirurgie. Die Helios-Kliniken bieten ihr erprobtes Behandlungskonzept für folgende Krankheitsbilder an: Hallux valgus (Ballenfuß), Hammerzehen, Spreizfuß, Mittelfußschmerz, Schneiderrücken, rheumatische Veränderungen, sowie Arthrose- und Fehlstellungskorrekturen im Fußwurzel- und Rückfußbereich sowie oberes und unteres Sprunggelenk. Eine große Anzahl der Erkrankungen und Fehlstellungen sind erblich, rheu-



Dr. med. Charlotte Hase, Oberärztin Orthopädie. Foto: privat

matisch, durch Unfälle verursacht oder durch Verschleiß bedingt. Spezialistin für Fußchirurgie in der Helios Klinik Müllheim ist Oberärztin Dr. med. Charlotte Hase. Sie bietet, nach vorheriger Vereinbarung, donnerstags von 8.30 Uhr bis 15.30 Uhr eine Spezialsprechstunde an. (RK)

GESUNDHEITSTELEGRAMM

Zeckenkrankheit

Die Frühsommer-Meningo-Enzephalitis FSME ist eine gefährliche Infektion der Hirnhaut, übertragen durch Zecken. Dagegen kann man sich wirksam und kostengünstig impfen lassen, am besten ab Ende März. Zu empfehlen ist dies vor allem für Personen, die sich oft im Freien aufhalten, besonders in den Risikogebieten Österreich, südliche und mittlere deutsche Bundesländer und nördliche Schweizer Kantone.

Jodtabletten

Aus Angst vor Strahlung sollte man zur Zeit keine Jodtabletten kaufen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO macht sich Sorgen, dass Menschen aus Panik die Tabletten einnehmen könnten. Das wäre aber nur sinnvoll in der Nähe eines AKW und auch nur dann, wenn die Umgebung mit radioaktivem Jod verseucht worden ist. Bei Menschen mit Nierenschwäche können Jodtabletten die Gesundheit gefährden, warnt die WHO.

Fötus raucht mit

Das Risiko von Totgeburt oder genetischen Schäden beim Baby steigt um 13 bis 23 Prozent, wenn der werdende Vater zu Hause bei seiner schwangeren Frau raucht. Das zeigt die Auswertung von 19 Studien. Schon zehn Zigaretten pro Tag wirken sich schädlich aus. Sie betreffen auch die Gesundheit der Spermien. Wer gesunden Nachwuchs will, tut also gut daran, rechtzeitig mit dem Rauchen aufzuhören.

(Quelle: www.gesundheit.ch)

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

HELIOS Kliniken
Ihrer Gesundheit ist unser Ziel

Die HELIOS Rosmann Klinik Breisach – Ihre Klinik am Kaiserstuhl

Wir verbinden Spitzenmedizin mit modernster technischer Innovation und einzigartigem Service.

Die Klinik umfasst mit 123 Betten die Fachrichtungen Orthopädie, Chirurgie, Innere Medizin und Anästhesie sowie die beiden Belegabteilungen Gynäkologie und Urologie. Schwerpunkte sind Orthopädie mit Hüft-, Knie- und Schulterendoprothetik sowie die moderne Wirbelsäulenthherapie und Schmerzbehandlung.

HELIOS Rosmann Klinik Breisach
Zeppelinstr. 37 • 79206 Breisach • Telefon: (07667) 84-0 • Telefax: (07667) 84-109
E-Mail: info.breisach@helios-kliniken.de • www.helios-kliniken.de/breisach

150mm / 001

Regionalverbund kirchlicher* Krankenhäuser
wzo185677 / K,C,M,Y

www.herzzentrum.de

Das Herz. Der Mensch. Die Kompetenz.

HERZ ZENTRUM
BAD KROZINGEN

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