

Ausgabe 2. Halbjahr 2004



Liebe Patienten und Gäste unseres Hauses!



Die äußerst positive Resonanz auf unsere 1. Ausgabe dieser Hauszeitung hat uns bestärkt, Sie weiter mit nützlichen und interessanten Informationen zu versorgen. Aufgrund verschiedener Anregungen haben wir in dieser Ausgabe das Thema „Arthrose“ zum Hauptthema gewählt. Wir danken allen sehr, die uns mit Themenvorschlägen und Anregungen versorgt haben und freuen uns natürlich auf Ihre weitere Mitarbeit. Gerne veröffentlichen wir

auch Ihren Leserbrief. Zwischenzeitlich hat sich die Erregung über die Praxisgebühr weitgehend gelegt und die Krankenkassen sind unter Druck geraten, ihre Beiträge zu senken. Wir hoffen sehr, dass die Mehrbelastungen, die von vielen getragen werden mussten, über diese Beitragssenkung gemindert werden.

Die erreichten Spielräume nutzen viele Krankenkassen für erhöhte Aktivitäten bei der Gesundheitsvorsorge. Ein Modell ist, dass Gesundheitswochen in Kliniken bezuschusst werden. Für Wochenprogramme mit starker medizinischer Ausrichtung werden von den Kassen bis zu 50% der Kosten übernommen. Auch wir haben mit verschiedenen Kassen solche Vereinbarungen getroffen. Fragen Sie einfach Ihre Krankenkasse

oder setzen Sie sich bei Interesse mit uns unter der Telefonnummer 0800 / 4 555 666 in Verbindung. Neben neuen medizinischen Programmen haben wir weiter intensiv an der Ausstattung unseres Hauses gearbeitet. Überzeugen Sie sich selbst! Alle aktuellen Informationen über unsere Klinik – auch diese Zeitung – finden Sie auf unserer komplett neu gestalteten Internetseite unter www.bueckeberg-klinik.de. Gerne hören wir auch hierzu Ihre Anregungen und Kritik.

Bleiben Sie gesund und bis bald.
Herzlichst

Dr.med. Schnabel
Chefarzt

Ralf Schönwald
Geschäftsführer

Ein besonderes Dankeschön für Ihre Empfehlung!

Bekommt jemand in Ihrem Bekanntenkreis ein neues Hüft- oder Kniegelenk? Empfehlen Sie uns für die Anschlussheilbehandlung.

Wenn der Bekannte oder Verwandte Ihre Empfehlung bestätigt, können Sie ihn für ein Wochenende (2 Übernachtungen mit Vollpension) kostenlos bei uns besuchen.



Tipps und Tricks für Gesundheit und Wohlbefinden

Vitamine - das richtige Maß

Eine vitaminreiche Ernährung liegt im Trend und ist wichtig für unseren Körper, gerade in der kalten Jahreszeit.

Doch was die wenigsten wissen: Der Körper braucht je nach Lebensalter und Lebenssituation unterschiedliche Mengen an Vitaminen.

Vitamine sind der Motor des menschlichen Stoffwechsels. Sie senken Gesundheitsrisiken und stärken das Immunsystem. Leider kann der menschliche Körper nicht selbst Vitamine produzieren und ist auf die Zuführung der notwendigen Substanzen über die Nahrung oder über Vitaminpräparate

angewiesen. Vitamine finden sich in den verschiedensten Lebensmitteln:

Vitamin A ist vor allem in Milch und Milchprodukten, in gelben und orange-farbenen Früchten, grünem Gemüse, Leber und Fischölen enthalten. Vitamin-C-Lieferanten sind Zitrusfrüchte, Paprika, Tomaten, Spinat, und alle Kohlsorten. Das Vitamin E findet sich in Nüssen, grünem Blattgemüse, Brokkoli und Sojaprodukten. In Fleisch, Hülsenfrüchten, Fisch, Kartoffeln, Vollkornprodukten und Eiern stecken die verschiedensten B-Vitamine.

Welche Extraportionen an Vitaminen

für das Immunsystem wichtig sind, bestimmen Lebenssituation und Lebensalter.

Für Senioren gilt:

Vitamin E schützt die Gefäße, die Zellen und die Haut vor Alterung; Calcium und Vitamin D verzögern das Auftreten der Osteoporose.

Diabetiker dagegen haben einen erhöhten Bedarf an B-Vitaminen und müssen oft einen Mangel an den Vitaminen C und E ausgleichen.

Bitte lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten - er hilft Ihnen gern!

Gelenkschutzmaßnahmen bei Arthrose (Gelenkverschleiß)

Arthrose kann sich in allen Gelenken ausbilden. Je nachdem welches Gelenk betroffen ist, sind auch die zutreffenden Gelenkschutzmaßnahmen unterschiedlich.

Allgemein haben Empfehlungen für den pfleglichen, schonenden Umgang mit geschädigten Gelenken immer eines zum Ziel: viel Bewegung bei möglichst wenig Belastung.

- Achten Sie bitte auch besonders auf Ihr Körpergewicht; bestehendes Übergewicht sollte man möglichst abbauen, denn zu viele Pfunde können den Entwicklungsprozess einer Arthrose beschleunigen.

- Vermeiden Sie außerdem auch abrupte, ungedeckte, einseitige Belastungen, wie sie z.B. bei verschiedenen Sportarten auftreten können (Tennis, Squash usw.). Empfehlenswert sind stattdessen Sportarten mit gleichmäßigen Bewegungsabläufen wie Schwimmen, Walking oder Radfahren.

- Gelenkschädigend ist auch häufiges schweres Heben und Tragen. Verteilen Sie beim Tragen das Gewicht möglichst auf den gesamten Körper – beispielsweise mit einem Rucksack. Auch hier gilt die Devise: besser 2x gehen, als 1x schwer heben.

- Negativ auf Ihre Gelenke können sich stereotype, gleichförmige Bewegungsmuster auswirken. Schaffen Sie also Abwechslung und Bewegung für Ihren Körper.

- Achten Sie bei Ihren Schuhen bitte darauf, dass sie stabil sind und Halt geben. Ebenso beachten Sie bitte, dass die Schuhe gut dämpfende Sohlen besitzen, die Stoßbelastungen abfedern (Schuhe mit Luftpolstern, Silikon-Einlagen).

Es kommt nicht nur darauf an, alt zu werden, sondern darauf, gesund alt zu werden.

Aktuelles aus der Klinik

Das Küchenteam unter neuer Leitung

Seit dem 1. März diesen Jahres ist Herr Mathias Rösler der Küchenleiter der Bückeberg-Klinik.

Er ist 33 Jahre jung und verfügt über vielseitige Fähigkeiten. In seiner Vergangenheit hat er sich bereits in der Gastronomie bewährt: ... auf hoher See, in den Bergen sowie an der Küste – auf weiten Wegen hat er sein Handwerk „von der Pike auf“ erlernt.

Mit seinem Engagement wird auch weiterhin eine abwechslungsreiche und schmackhafte Menüauswahl für Sie bereitgestellt. Bei der Zubereitung der Speisen wird besonderer Wert gelegt auf:

- gute Qualität der Ausgangsprodukte
- schonende Verarbeitung
- Erhaltung aller lebensnotwendigen Vitamine und Mineralstoffe

Saisonale und frische Produkte stehen bei uns an erster Stelle. Fertigprodukte oder Tiefkühlwaren werden nur in Einzelfällen - nach sorgfältiger Vorauswahl - bei der Zubereitung verwendet.

Außerdem wird auch unter der Leitung von Herrn Rösler die beliebte Tradition der Sonderabende, die in der Klinik alle 3 Wochen stattfinden, weiter fortgesetzt.

Die Wünsche der Gäste erfüllen zu können, liegt ihm und seinem Team ganz besonders am Herzen. Er freut sich darauf, auch Ihnen den Küchenbereich bei einem persönlichen Rundgang vorstellen zu dürfen.

Das Wohlbefinden aller Gäste hat maßgeblich mit der Verpflegung zu tun, denn schließlich hält Essen auch Leib und Seele beisammen.



Mathias Rösler
- Küchenleiter -

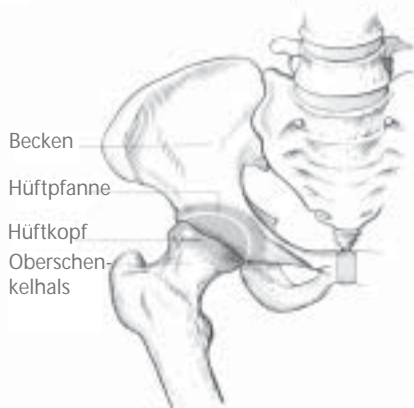
Was genau ist eigentlich?

... eine Arthrose?

Die Arthrose ist mit dem deutschen Wort „Gelenkverschleiß“ richtig übersetzt. Was „verschleißt“ jedoch in einem Gelenk und warum?

Um diese Frage zu beantworten, ist es wichtig, zunächst den normalen Aufbau eines Gelenkes sowie seine Ernährung zu kennen.

Betrachten wir z.B. das Hüftgelenk: Es besteht aus den beiden knöchernen Gelenkpartnern – dem Hüftkopf (Teil des Oberschenkelknochens) sowie der Hüftpfanne (Teil des Beckens), welche von einem Knorpelbelag überzogen sind (siehe Abbildung 1).



- Abbildung 1 -

Dieser Knorpelbelag hat eine glatte Oberfläche und ist elastisch. Das heißt,

beim Gehen werden die Stöße auf das Hüftgelenk durch den Knorpelbelag elastisch abgefedert (Stoßdämpfer des Gelenkes). Dieser Gelenkknorpel wird aus der Gelenkschleimhaut, die die Gelenkflüssigkeit bildet, ernährt – jedoch nur dann, wenn das Gelenk bewegt und belastet wird.

Die Gelenkflüssigkeit enthält (wie das Blut in den Blutgefäßen) alle Nährstoffe, die der Knorpel für seine Ernährung braucht. Die Tatsache, dass der Gelenkknorpel nicht direkt von den Blutgefäßen durchblutet wird und die Knorpelzelle sich nicht erneuert, erklärt, warum der Knorpel im Laufe der Jahre immer mehr abgerieben wird und verschleißt. Der Knorpel wird bei Entzündungen, Stoffwechselerkrankungen und Durchblutungsstörungen in seiner Ernährung gestört und somit verschleißanfälliger.

Weiterhin wird der Gelenkknorpel bei jeglicher angeborener oder erworbener Fehlf orm oder Fehlstellung der Gelenkpartner (z.B. zu kleine Hüftpfanne bei Unfallfolgen etc.) ungleichmäßig belastet, somit überlastet und damit vorzeitig abgenutzt (siehe Abbildung 2).

In der Folge wird der Gelenkknorpel abgerieben und immer dünner, wobei die Knorpelabriebprodukte das Gelenk



- Abbildung 2 -

mechanisch stören und zu einer Reizung und Entzündung der Gelenkschleimhaut führen. Der Patient empfindet Schmerzen, die bei der Hüftarthrose typischerweise beim Anlaufen in der Leiste verspürt werden.

Der Patient kann hinkend nur noch kurze Strecken gehen und ist in seinen Alltagsaktivitäten, wie z.B. beim Anziehen von Schuhen und Strümpfen eingeschränkt.

Durch eine Röntgenaufnahme des betroffenen Gelenkes kann der Arzt den Verschleiß des Gelenkknorpels nachweisen und den Patienten entsprechend beraten und behandeln.

Wie kann eine Arthrose physiotherapeutisch behandelt werden?

Da Knorpel auf natürliche Weise nicht wieder aufgebaut werden, gibt es grundsätzlich zwei Möglichkeiten:

a) die Ursache „reparieren“, d.h. den normalen Zustand des Gelenkes durch ein Kunstgelenk wieder herstellen oder

b) die Symptome behandeln, d.h. die Schmerzen lindern, die vorhandene Beweglichkeit erhalten und gegebenenfalls verbessern, die Alltagsaktivitäten wieder ermöglichen und das natürliche Bewegungsbild möglichst erreichen.

In der Physiotherapie ist nur die symptomatische Behandlung möglich - in enger Zusammenarbeit mit der Ergotherapie.

Da der Knorpel von den Gelenkflächen abgerieben wird, bewegt sich bei Belastung Knochen auf Knochen, was zu starken Schmerzen führt.

Der Krankengymnast setzt hier die manuelle Therapie = MT ein: die beiden Gelenkpartner (Kopf und Pfanne) werden in Bewegung voneinander entfernt, um den Reibungswiderstand zu verringern.



Er arbeitet also manuell unter Traktion (siehe Abb.).

Das führt über Schmerzlinderung zu einer Bewegungserweiterung.

Das Gelenk kann außerdem mit thermischen Anwendungen versorgt werden – Kälte oder Wärme, je nachdem, welches der Patient als angenehmer empfindet.

Wir versuchen grundsätzlich, Bewegungen ohne große Gelenkbelastung durchzuführen. Dazu bietet sich die Bewegungstherapie im Bewegungsbad an (Wasserwiderstand schonet die Muskulatur – Auftriebskraft entlastet die Gelenke!).

Je stärker die umliegende Muskulatur ausgebildet ist, desto mehr ist ein Gelenk entlastet.

Damit sind wir beim Muskelaufbautraining, welches bei jedem Patienten unentbehrlich ist!

Die Komponenten „weniger Schmerz“ und „erhöhte Muskelkraft“ mit „besserer Beweglichkeit“ müssen nun sinnvoll in natürliche Bewegungen umgesetzt werden, d.h.: erworbene Bewegungsstörungen, wie „Hinken“ oder grundsätzliche Schon- oder Ausweichbewegungen werden abgebaut.

Das geschieht in der Gangschule mit Hilfe von Gehstützen und Orthesen (gelenkstützende Hilfsmittel, wie Bandagen oder spezielles Schuhwerk), wobei das Zusammenspiel der einzelnen Extremitäten (Arme und Beine) mit Schulterhaltung und Wirbelsäulenbewegung ein normales Bewegungsbild ergeben.

Ist der Gelenkverschleiß so extrem, dass die Lebensfreude darunter deutlich leidet, bleibt als letzte Möglichkeit das Einsetzen eines künstlichen Gelenkes, was ein weiteres Thema an dieser Stelle sein wird.

Verbringen Sie Weihnachten und Silvester in Bad Eilsen

Gönnen Sie sich einen Aufenthalt in der freundlichen Atmosphäre unseres Hauses und genießen Sie das winterliche Bad Eilsen und seine idyllische Umgebung .

Neben Festtagsstimmung ohne Hektik bieten wir Ihnen die Möglichkeit, viel für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit zu tun.

- Übernachtung im komfortablen Einzelzimmer/Doppelzimmer mit Bad, Balkon, Sat-TV, Telefon
- reichhaltiges Frühstück, mittags Menüwahl á la carte und Festbuffets
- stimmungsvolle, weihnachtliche Kaffeetafel am Heiligen Abend
- Festmenüs an den Weihnachtsfeiertagen
- Kaffee, Musik und Unterhaltung am 2. Weihnachtsfeiertag
- Silvester mit Gourmet-Abendessen
- fröhliche Silvesterfeier mit Punsch, Krapfen, Sekt und herzhafter Suppe
- gemütlicher Neujahrsbrunch, nachmittags Kaffeetafel
- ärztliche Eingangsuntersuchung
- therapeutische Anwendungen entsprechend den Verordnungen des Arztes
- ein umfangreiches Freizeit- und Unterhaltungsprogramm
- auf Wunsch: Fahrservice von Haus zu Haus - gern holen wir Sie von Zuhause ab und bringen Sie wieder dorthin zurück (die Kosten betragen € 0,49 je Kilometer)



Erleben Sie bei uns harmonische und besinnliche Tage in Gemeinschaft

vom 20. Dezember 2004 - 27. Dezember 2004	485,00 Euro
vom 20. Dezember 2004 - 03. Januar 2005	945,00 Euro
vom 27. Dezember 2004 - 03. Januar 2005	485,00 Euro

jeweils zuzüglich Kurtaxe • individuelle Verlängerung je Tag: 55,00 Euro

Darin eingeschlossen sind natürlich die Leistungen unseres Basispakets

- Unterbringung im komfortablen Einzelzimmer mit Dusche, WC, Balkon, Satelliten-TV und Telefon (bei Paaren auf Wunsch Doppelzimmer)
- Vollpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und mittags Menüauswahl
- Bereitschaft des hausinternen Pflegedienstes bei Notwendigkeit pflegerischer Hilfe
- ein umfangreiches Freizeitangebot mit attraktiven Abendveranstaltungen
- täglich Kneipp'sches Wassertreten
- kostenlose Nutzung des Internet-Cafés
- Nutzung der hauseigenen Sauna zu den im Aushang genannten Zeiten
- Teilnahme an Gesundheitsvorträgen sowie an geführten Wanderungen

Unsere neuen medizinischen Wochenprogramme

Beide Programme beinhalten eine kurze ärztliche Aufnahmeuntersuchung und das obige **Basispaket**

Arthrose-Programm

Hierbei erfahren Sie, was Sie praktisch tun können, um Gelenkverschleiß vorzubeugen. Gleichzeitig werden bestehende Beschwerden durch gezielte Anwendungen gelindert.

- 5x Teilnahme am Duft Qi Gong (fernöstliche Bewegungstherapie)
- 2x Einzelrockengymnastik
- 2x Wassergymnastik (Gruppe)
- 2x med. Trainingstherapie (Gruppe)
- 5x Ergometertraining
- 5x freies Schwimmen (außer samstags)
- 2x Extensionsbehandlung (nur bei Hüftarthrosen)
- 2x med. Wannenbad
- 2x Massage und Fangopackung oder Rotlichtbehandlung
- 3x Muskelstimulation
- 2x Ergotherapie

1. Woche 620,- Euro; jede weitere Woche 550,- Euro zuzüglich Kurtaxe

Osteoporose-Programm

Dieses Programm liefert sowohl hilfreiche Tipps zur Vorbeugung als auch eine sachgerechte Therapie der diagnostizierten Osteoporose.

- 5x Teilnahme am Duft Qi Gong (fernöstliche Bewegungstherapie)
- 2x Einzelrockengymnastik
- 2x Wassergymnastik (Gruppe)
- 2x med. Trainingstherapie (Gruppe)
- 5x freies Schwimmen (außer samstags)
- 2x med. Wannenbad
- 2x Massage und Fangopackung oder Rotlichtbehandlung
- 2x Elektrotherapie
- 1x Ernährungsberatung
- 1x Teilnahme am praktischen Kochkurs in der Lehrküche
- 1x Knochendichtemessung (DEXA-Methode) in Hameln
- Teilnahme am Osteoporose-Schulungsprogramm (6 Bausteine)

1. Woche 680,- Euro; jede weitere Woche 550,- Euro zuzüglich Kurtaxe

Natürlich gilt auch weiterhin unser besonderes Angebot: „Die 14-Tage-Kompakt-Kur“ mit dem beliebten von Haus-zu-Haus-Service.

Unsere Mitarbeiter der Patientenaufnahme freuen sich schon auf Ihren Anruf unter der kostenlosen Rufnummer (0800) 4 555 666