



## Liebe Freunde und Gäste unserer Klinik!

Mit der vorliegenden Ausgabe unserer Hauszeitung möchten wir Sie u.a. wieder über Neuigkeiten und Entwicklungen in der Bückeberg-Klinik informieren.

Die in der letzten Ausgabe angekündigte Fortsetzung der "Frischzellen-Kur" für das Haus ist für das Jahr 2005 nahezu abgeschlossen. Wie dem nebenstehenden Foto zu entnehmen ist, steht der neue Cafeteria-Bereich kurz vor der Fertigstellung.

In diesem Café und Bistro (mit Außenbereich) werden wir Sie mit zusätzlichen Angeboten verwöhnen können.

Auf Seite 2 dieser Ausgabe stellen wir zwei tolle neue Programmangebote der Klinik vor: das Nordic Walking-Training und das Seminar "Bleiben Sie automobil" - Sie können gespannt sein.

Auch im ärztlichen Bereich haben Veränderungen stattgefunden: nach

über 10 Jahren hat sich unser bisheriger Chefarzt, Herr Dr. Schnabel, in einer orthopädischen Praxis niedergelassen.

Sein Nachfolger ab Oktober 2005 ist Herr Dr. med. Immo Gerhard Borth - erfahrener Facharzt für Orthopädie und Allgemeinmedizin, den wir in der kommenden Ausgabe ausführlich vorstellen werden.

Wir sind stolz darauf, daß uns die DEKRA bei einer zweitägigen Untersuchung im Juli 2005 erneut bescheinigt hat, daß wir nach hohen Qualitätsnormen arbeiten und höchsten Ansprüchen bei unseren Hygienekonzepten gerecht werden.

Es gibt noch viel mehr Neues rund um unser Haus zu entdecken: bei Ihrem nächsten Aufenthalt können Sie sich von vielen weiteren Neuerungen - wie z.B. dem erweiterten Buffetbereich im Restaurant überzeugen.

Wir würden uns freuen, Sie demnächst wieder als Gäste bei uns begrüßen zu

dürfen, vielleicht ja als einer der ersten Bucher einer Langzeitkur, die wir aufgrund Ihrer Anregungen erstmalig anbieten.

Bleiben Sie gesund und bis bald.  
Herzlichst....

Ralf Schönwald  
Geschäftsführer



## Ein besonderes Dankeschön für Ihre Empfehlung!

Bekommt jemand in Ihrem Bekanntenkreis ein neues Hüft- oder Kniegelenk? Dann empfehlen Sie uns doch 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

## Was tun bei Schlafstörungen? Ratschläge unserer Psychologin Silvia Meyer

Wer kennt es nicht - sich im Bett immer und immer wieder umzudrehen und dann erst gegen Morgen einzuschlafen?

Wohl alle Menschen haben hin und wieder Schlafschwierigkeiten. Doch bei regelmäßigen Einschlaf- oder Durchschlafstörungen wird es problematisch:

Über 40% der über 65-jährigen Menschen leiden an Schlafstörungen, davon etwa die Hälfte besonders schwer.

Zunächst sollten die äußeren Gegebenheiten überprüft werden. Stimmen Bett, Luft und Raumtemperatur? Manchmal ist der aufregende Krimi oder die Tasse Kaffee zu viel am Abend.

Bewegende Gedanken oder Planungen sollten für die nächste Zeit nicht mit ins Bett genommen werden.

Besser ist, diesen Gedanken vorher in Ruhe Raum zu geben - vielleicht bei einer beruhigenden Tasse Tee.

Direkt vor dem Einschlafen können Sätze, die man sich innerlich wiederholt sagt und die das Hingeben an den Schlaf unterstützen, hilfreich sein, z.B.: "Ich lasse los."

Manche Menschen haben leichter Zugang zu inneren Bildern: "Der Schlaf hüllt mich ein wie ein weiches, warmes Tuch."

Oder man stellt sich einen spiegelglatten See vor oder wie man als kleines Kind ruhig, tief und friedlich schläft.

Bei anhaltenden Schlafstörungen, immer wiederkehrenden Gedanken oder Unruhezuständen sollte man sich nicht scheuen, eine psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Häufig hilft jedoch schon das Erlernen einer Entspannungsmethode, wie der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen oder das Autogene Training.

Beide Verfahren können Sie bei einem Aufenthalt in der Bückeberg-Klinik erlernen.

## Therapien vorgestellt

### Nordic Walking

Dem allgemeinen Trend konnte sich auch die Bückeberg-Klinik nicht verschließen: seit Juli dieses Jahres zählen Nordic Walking-Kurse zum festen Programm des Hauses.

Dazu wurden drei Mitarbeiter zu qualifizierten Nordic Walking-Trainern ausgebildet. Diese verbinden vor Ort Sport, Prävention und Spaß miteinander und vermitteln interessierten Patienten und Gästen die Wirksamkeit dieser Sportart.

Die zur Ausrüstung gehörenden Nordic Walking-Stöcke werden durch die Klinik gestellt. Festes Schuhwerk und bequeme



Angelika Kubera, Petra Fromme und Hildegard Waldeck freuen sich auf Sie

Kleidung sollten mitgebracht werden. Nordic Walking ist gelenkschonend und hat viele positive Auswirkungen auf den menschlichen Körper, z.B.:

- Erhaltung bzw. Verbesserung der Gesundheit
- Verbrennen von Kalorien, dadurch ist Gewichtsregulierung möglich
- Entwicklung eines neuen Körpergefühls
- Verbesserung von: Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit/Koordination, Ausdauer
- Abbau von Stress
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit

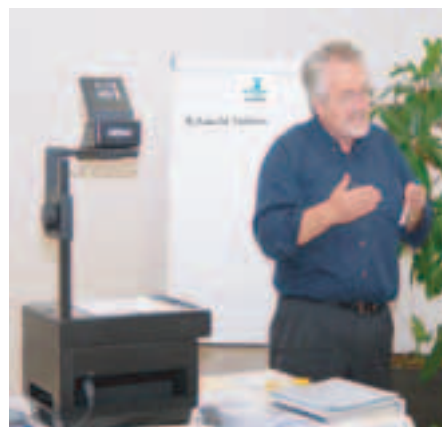
## Aktuelles aus der Klinik

### "Bleiben Sie automobil!" - neues Seminarangebot begeistert

Seit Juli 2005 finden in der Klinik 2x wöchentlich Seminare für "ältere aktive Kraftfahrer" statt, die vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat gefördert und von Herrn Werner Wesemann (66 Jahre), einem erfahrenen Fahrschullehrer aus Minden, moderiert werden.

Ziel dabei ist es, älteren Verkehrsteilnehmern Ängste vor veränderten Gegebenheiten im Straßenverkehr zu nehmen, Wissen aufzufrischen und unter anderem auch auf eventuell erforderliche Umstellungen nach Operationen am Bewegungsapparat einzugehen.

"In zahlreichen Praxisbeispielen werden viele realistische Verkehrssituationen besprochen und über das richtige Verhalten gemeinsam diskutiert", schildert Wesemann.



Werner Wesemann  
Fahrschullehrer

"Es gibt keine Abschlussprüfung und natürlich wird auch niemand irgendwie vorgeführt", ergänzt der erfahrene Trainer.

Während der Seminare kam es schon zu zahlreichen Aha-Erlebnissen für die Zuhörer. Wie man durch einfache Tricks den Benzinverbrauch senken kann oder was z.B. bei einer Autopanne zu tun ist, ist natürlich für jeden Verkehrsteilnehmer von Bedeutung.

Dieses neue Seminarangebot, das für Klinikgäste kostenlos angeboten wird, wird in dieser Form deutschlandweit bislang nur in der Bückeberg-Klinik durchgeführt. Es stellt eine hervorragende Ergänzung zu den praktischen Therapien des Hauses dar.

# Was genau ist eigentlich...

## ... eine Schulter-Endoprothese?

Die erste endoprothetische Versorgung einer Schulter erfolgte bereits im Jahr 1893 in Frankreich.

Während der Ersatz von Hüft- und Kniegelenken mittlerweile standardisiert und ausgereift ist, hängt die technisch wesentlich aufwendigere Schulterendoprothetik noch hinterher.

Allerdings stehen inzwischen verschiedene Prothesentypen zur Verfügung. Schulterprothesen werden implantiert, wenn ein starker Verschleiß in der Schulter aufgetreten ist, wenn das Gelenk im Rahmen einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung zerstört wurde oder bei Oberarmkopfbrüchen.

Ziel ist es, die Schmerzen deutlich zu reduzieren bzw. ganz zu beseitigen und die Gelenkfunktion zu verbessern.

Idealerweise sollte bei Schultergelenkverschleiß nicht die fast komplette Verschleißung des Gelenks abgewartet werden.

Ist die Funktion des Gelenks vor der Operation noch recht gut, so ist nach der Operation wieder eine sehr gute Gelenkfunktion zu erwarten.

Existiert neben dem Gelenkverschleiß bzw. der Fraktur auch eine Verletzung

oder Zerstörung der das Gelenk umgebenden Muskelsehnenplatte, kann auf eine Spezialprothese zurückgegriffen werden.

Delta-Prothese bei Arthrose und Rotatorenmanschettendefekt



kompletter Gelenkersatz Schultergelenk

Die Prothesen werden größtenteils mit Zement am Knochen fixiert. Erst seit kürzerer Zeit erfolgt auch die Implantation zementfreier Prothesen.

Die Nachbehandlung ist sehr langwierig. Zunächst wird die Schulter für kurze Zeit ruhiggestellt. So früh wie möglich muss nun mit zunächst passiven Übungen begonnen werden.

3 - 4 Wochen nach der Operation werden aktive Bewegungsübungen in die Therapie integriert. Drehbewegungen nach außen müssen für die ersten 4 - 6 Wochen vermieden werden. Unterstützend erfolgt zeitweise die Lagerung des Armes in Abspreizung.

Die postoperativen Schmerzen sind meist sehr ausgeprägt, so dass eine intensive Schmerzmedikation erforderlich wird, auch um zu gewährleisten, dass die Physiotherapie im notwendigen Maß durchgeführt werden kann, so dass letztendlich ein gutes postoperatives Ergebnis erreicht wird.

Schwierig und langwierig gestaltet sich meist der Muskelaufbau - insbesondere für die Muskelgruppen, die für die Abspreizung des Armes erforderlich sind. Gerade für diese Muskelgruppen ist auch nach Abschluss der Rehabilitationsmaßnahme weitere intensive Übung unter physiotherapeutischer Anleitung erforderlich.

Leider bleibt die Abspreizbewegung trotz allem häufig auf 90 - 100° limitiert, so dass Patienten auf das Einüben von Drückbewegungen angewiesen sind oder aber komplexe Bewegungen über den nicht betroffenen Arm durchführen müssen.

## Leben und Arbeiten mit einem künstlichen Schultergelenk

Wie im Vorartikel bereits von ärztlicher Seite beschrieben, gibt es mehrere Formen einer Schulterprothese, und im Laufe der letzten Jahre hat eine deutliche Entwicklung bis hin zu einer funktionellen Rehabilitation stattgefunden.

Warum eigentlich muss ein "normales" Schultergelenk gegen ein "künstliches" ausgetauscht werden?

Das natürliche Gelenk ist eben nicht mehr normal - es ist defekt; das heißt, normale Bewegungen sind nur unter Schmerzen möglich und können nicht mehr endgradig ausgeführt werden.

Wird nun ein Kunstgelenk eingesetzt, steht die Schmerzreduzierung bis hin zur Schmerzfreiheit an vorderster Stelle.

Um wieder eine gute Lebensqualität zu erreichen, bei der die Schulter als funktionelle Einheit mit komplexen Bewegungen genutzt werden kann,

müssen wieder Alltagsbewegungen (ADL) ausgeführt werden können.

Dabei hilft sowohl die Physiotherapie als auch die Ergotherapie.

Die krankengymnastischen Übungen legt der Chirurg in einem vorgegebenen Behandlungsschema fest.

Da die Schulter ein Gelenk ist, das bei Immobilität schnell zur Einsteifung



neigt, muss es von Anfang an passiv, also durch einen Therapeuten, in erlaubtem Maße bewegt werden.

Der nächste Schritt ist der Aufbau selektiver (einzelner) Schultermuskeln mit einachsigen Bewegungen, die anschließend zu mehrachsigen Bewegungsketten (Muster) zusammengesetzt werden.

Zum Beispiel verbindet man selektive Armhebungen seitwärts, kombinierte Bewegungen mit Drehung und Bewegungen im Ellenbogengelenk.

Dies zu erreichen erfordert viel Disziplin und eine positive Einstellung sowohl seitens des Patienten als auch seitens des Therapeuten.

Die Therapie ist nicht immer schmerzfrei, aber die heute möglichen Endergebnisse ermutigen zu dieser doch aufwendigeren Therapie.

# Verbringen Sie Weihnachten und Silvester in Bad Eilsen

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 Frühstücks- und Abendbuffet mit wechselnden Aktionen - mittags ein 3-Gänge Menü á la carte
- stimmungsvolle, weihnachtliche Kaffeetafel am Heiligen Abend mit Gesang und abends ein Festmenü mit Wein am Tisch
- Festmenüs an den Weihnachtsfeiertagen
- Kaffee, Musik und Unterhaltung am 2. Weihnachtsfeiertag
- Silvester mit Gourmet-Abendessen
- fröhliche Silvesterfeier mit hausgemachtem Punsch, Berlinern, Mitternachtssekt und einer herzhaften Gulaschsuppe
- gemütlicher Neujahrsbrunch, nachmittags Kaffeetafel mit Gebäck
- 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 Euro 0,49 je Kilometer)



## Erleben Sie bei uns harmonische und besinnliche Tage in vertrauter Gemeinsamkeit

— vom 20. Dezember 2005 - 27. Dezember 2005	485,00 Euro
— vom 20. Dezember 2005 - 03. Januar 2006	945,00 Euro
— vom 27. Dezember 2005 - 03. Januar 2006	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
- freies Schwimmen nach Aushang
- kostenlose Nutzung des Internet-Cafés
- Nutzung der hauseigenen Sauna zu den im Aushang genannten Zeiten
- Teilnahme an Gesundheitsvorträgen sowie an geführten Wanderungen

## Langzeitkur im Januar und Februar 2006

Während der Langzeitkur entkommen Sie dem Alltag und können sich ganz auf Ihr Wohlbefinden konzentrieren. Die Therapien unterstützen positiv den Krankheitsverlauf, das angenehme Umfeld sorgt für die notwendige Entspannung. Neben unserem Basispaket (siehe oben) umfasst die Langzeitkur monatlich folgende Leistungen:

- 2x Fango bzw. Heißluft
- 2x Rückenmassage
- täglich Teilnahme am Duft Qi Gong
- 2x Wassergymnastik in der Gruppe
- 4x Hockergymnastik
- 2x med. Wannenbad

Zusätzliche Therapien können Sie vor Ort privat buchen oder sich durch ein Rezept Ihres Hausarztes verordnen lassen. Die Langzeitkur beinhaltet eine ärztliche Aufnahmeuntersuchung sowie die Hin- und Rückfahrt durch unseren Fahrdienst (im Radius von 250 km).

Das umfangreiche, erweiterte Freizeitprogramm für Januar und Februar mit sämtlichen Ausflugszielen und Veranstaltungen entnehmen Sie einer separaten Anlage, die Sie nach Anmeldung zusätzlich zu Ihrer schriftlichen Buchungsbestätigung zugesandt bekommen.

	4 Wochen	1.800,00 Euro	
zum Preis pro Person	6 Wochen	2.500,00 Euro	jeweils zuzüglich Kurtaxe
	8 Wochen	3.200,00 Euro	

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