



**Schmerzfreiheit
durch Akupunktur**

**Nadeln auf den
Punkt gebracht**

MEDIZINISCHER SCHWERPUNKT:



Akupunktur bringt Schmerzfreiheit

Die Akupunktur als Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin ist eine ganzheitliche Therapie. Bei der Akupunkturbehandlung geht es um einen Umsteuerungs- und Regulationsmechanismus, wobei auf der Basis der Lehre von Yin und Yang durch das Einstechen der Akupunkturnadeln an ganz bestimmten Punkten entlang der Meridiane wieder ein Gleichgewicht im Körper hergestellt wird.

Lesen Sie mehr darüber ab Seite 4.

- 6 MEDIZIN AKTUELL
Traditionelle Chinesische Medizin im westlichen Einsatz
- 8 MEDIZIN AKTUELL
Rückenschmerzen: Wer rastet, der rostet
- 10 MEDIZIN AKTUELL
Schulterendoprothetik: Modulares System bringt viele Vorteile

Marien-Apotheke Wo Gesundheit Tradition hat!

Als einer der ältesten Apotheken Hannovers wird in der Marien-Apotheke Tradition groß geschrieben.

So wird seit Jahrzehnten der Condurango-Wein nach alten Vorschriften hergestellt. Er wird bei Appetitlosigkeit angewendet, aber auch gern auch von unseren Kunden als Aperitif verschenkt.



Auf dieses traditionelle Wissen kann das Team der Marien-Apotheke unter der Leitung von Frau Dr. Sperling auch bei den alltäglichen Anforderungen zur Herstellung von Cremes und Salben, Kapseln, Tropfen und Zäpfchen zurückgreifen.

In der Marien-Apotheke werden jährlich 10.000 solcher Rezepturen angefertigt.

Ein besonderer Schwerpunkt der Marien-Apotheke stellt das Anfertigen individueller Zubereitungen wie zum Beispiel parenterale Ernährung (Ernährung über die Vene), Zytostatika-Zubereitungen (individuelle Krebsmedikamente) und Augentropfen dar.

Sie stehen mit 5.000 Herstellungen im Jahr inzwischen an zweiter Stelle.

Zum Sortiment gehören natürlich auch die kleinen Dinge des alltäglichen Lebens. Sollten Sie für Ihren Aufenthalt

in der Sophien-Klinik eine Zahnbürste oder eine Tagescreme für die Pflege benötigen, finden Sie diese Produkte in unserer Kosmetikabteilung.

Zur Stärkung Ihres Immunsystems und des allgemeinen Wohlbefindens bietet Ihnen die Marien-Apotheke ein vielfältiges Sortiment orthomolekularer Präparate an. Hinter der orthomolekularen Medizin verbergen sich Spurenelemente und Vitamine, die hochdosiert u. a. bei Immunschwäche helfen.

Sie finden in der Marien-Apotheke für Ihre Probleme kompetente Ansprechpartner – und das direkt neben der Sophien-Klinik in der Marienstraße 55.

Marien-Apotheke ■ Telefon 0511 321566 ■ www.marien-apotheke-hannover.de

Zukunftstag auch in Sophien-Klinik und OP-Ambulanz Patient gerettet!!

„Patient außer Gefahr“ lautete der Ruf der fünf Schüler, die am 22. April einen erlebnisreichen Tag in der Klinik und der OP-Ambulanz erlebten. Neben vielen Aktionen, die sie im Rahmen ihrer Besichtigungstour erlebten, war der Einsatz des Patientendummys mit akutem Herz-Kreislauf-Versagen natürlich ein Highlight. Die Schüler lernten hier unter fachkundiger Anleitung, die Symptome zu deuten, auf die Vitalzeichen zu achten und wie eine sinnvolle Beatmung zu erfolgen hat. „Spannend“ war die einhellige Meinung der Fünf. Und vielleicht auch mal lebensrettend. ■



INHALTSVERZEICHNIS

SCHWERPUNKTTHEMA

Aus der Orthopädie:

Dr. med. Hans-Peter Haase:
Schmerzfreiheit durch Akupunktur:
Nadeln auf den Punkt gebracht
Seite 4

Dr. med. Arnd Bünemann:
Traditionelle Chinesische Medizin:
Gesundheit durch die Therapie
der fünf Säulen
Seite 6

MEDIZIN AKTUELL:

Dr. MBBCh (IRQ) Ismael Khorsheed:
Konservative Therapie der Wirbelsäule:
Wer rastet, der rostet
Seite 8

Dr. Stefan Krukenberg:
Endoprothetik der Schulter:
Schmerzfrei und beweglich
Seite 10

KLINIK AKTUELL

Zukunftstag: Patient gerettet!
Seite 2

Tag der offenen Tür in der
Sophien-Residenz Leineau
Seite 11

Shopping für die Klinik: Vom
Praktikum in die Ausbildung
Seite 14

Neue Mitarbeiter und Jubiläen
in Medizin und Pflege
Seite 15

Die letzte Nachtschicht
Seite 15

VERANSTALTUNG

5. Orthopädisch-Rheumatologische
Frühjahrsmatinee
Seite 12

SPORT & GESUNDHEIT

Der biomechanisch-optimierte
Golfschwung
Seite 13

UNTERHALTUNG

Denksport
Seite 14

Auflösung
Seite 13

Impressum
Seite 15

Bildnachweis
Seite 15

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

An dieser Stelle habe ich schon oft über neue Projekte der Sophien-Klinik berichtet, viele sind schon erfolgreich umgesetzt (wie beispielsweise die klinischen Pfade, SOPHIENjournal Ausgabe 3-2008) oder auf einem guten Weg wie unser Neubauprojekt. Zur Zeit wird in der Klinik im Hintergrund schon wieder an einem neuen Großprojekt gearbeitet: Die Übertragung der Pflege- und Behandlungsstandards des Hauses in ein QM-System nach DIN ISO 9001:2008, mit angestrebter Zertifizierung im Herbst diesen Jahres. Seit der Auftaktveranstaltung vor gut drei Monaten ist der größte Teil des Personals in der Dieterichsstraße inzwischen involviert. Die Arbeit geht gut und geräuschlos voran, der Zeitplan konnte bisher eingehalten werden. Ich danke deshalb allen Mitarbeitern für ihr bisheriges großes Engagement und hoffe, dass wir das Ziel ebenso gut und schnell erreichen werden.

Schwerpunkt der medizinischen Themen dieser Ausgabe ist die Schmerzbehandlung. Sie ist ein Hauptpfeiler der konservativen Therapie in unserer Klinik. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr
Carlo Brauer

Carlo Brauer
Ärztlicher Geschäftsführer der Sophien-Klinik GmbH



Einführung eines zertifizierungsfähigen Qualitätsmanagement-systems nach DIN EN ISO 9001:2008

Qualität hat Zukunft

Um das bereits vorhandene Qualitätsmanagement zu weiter optimieren, hat die Sophien-Klinik beschlossen, ein prozessorientiertes Qualitätsmanagement-System (QM-System) zu entwickeln, das die Voraussetzungen für eine Zertifizierung nach DIN EN ISO 9001:2008 erfüllt. Geplant ist, die Zertifizierung für den Standort Dieterichsstraße Ende des Jahres zu erhalten.

Im Mittelpunkt der Projektarbeit steht die Erstellung eines Qualitätsmanagement-Handbuchs. In diesem wird das QM-System der Klinik niedergeschrieben. Ergänzt wird das Handbuch durch Ablaufbeschreibungen (= Verfahrens- und Arbeitsanweisungen mit dazugehörigen Formblättern). Ein QM-Team ist mit der Erstellung des Handbuchs beauftragt und seit Anfang des Jahres tätig. Das Zentrum für Qualitätsmanagement im Gesundheitswesen, das bei der Ärztekammer Niedersachsen angesiedelt ist, steht uns hierbei unterstützend zur Seite. Zunächst wurden im Rahmen einer Ist-Analyse sämtliche vorhandenen Unterlagen gesichtet. Die Kern-, Führungs- und Unterstützungsprozesse der Klinik werden beschrieben, Behandlungsabläufe analysiert, Prozesse dokumentiert und gegebenenfalls um Arbeitsanweisungen ergänzt. Die Arbeit hierzu findet in Prozessteams statt, die mit Mitarbeitern aus allen Bereichen der Klinik besetzt sind. Ist das Handbuch vollständig ist, verfügt die Sophien-Klinik über ein QM-System, das die Forderungen der DIN ISO erfüllt. Im Rahmen eines internen Audits wird geprüft, ob das QM-System im Hause umgesetzt wird. Sodann wird das QM-System durch eine externe Einrichtung im Rahmen eines Zertifizierungsaudits überprüft – und wenn alles wunschgemäß verläuft, ist die Sophien-Klinik spätestens Ende 2010 zertifiziert. ■



Schmerzfreiheit bei orthopädischen Erkrankungen durch Akupunktur

Nadeln auf den Punkt gebracht

WAS IST AKUPUNKTUR?

WIE WIRKT AKUPUNKTUR?

DIE AKUPUNKTUR IST EINE GANZHEITLICHE THERAPIE UND EIN TEILGEBIET DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN. BEI DER AKUPUNKTURBEHANDLUNG GEHT ES UM EINEN UMSTEUERUNGS- UND REGULATIONSMECHANISMUS, WOBEI AUF DER BASIS DER LEHRE VON YIN UND YANG DURCH DAS EINSTECHEN DER AKUPUNKTURNADELN AN GANZ BESTIMMTEN PUNKTEN WIEDER EIN GLEICHGEWICHT IM KÖRPER HERGESTELLT WIRD.



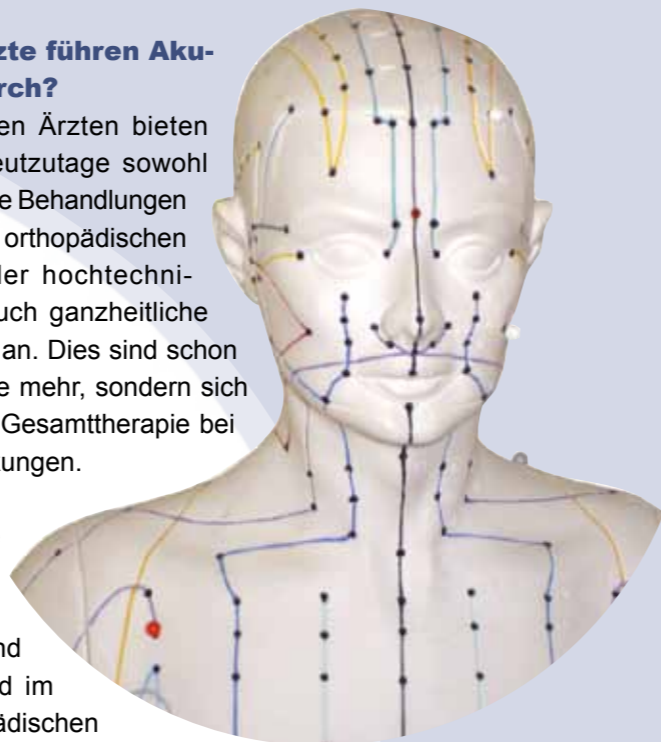
Grundlage dieser Behandlungsmethode ist die Auffassung, dass der Energiefluß (Qi) im Körper von zwei gegenpoligen sich ergänzenden Aspekten gesteuert wird (Yin und Yang).

Ist der Mensch gesund stehen diese beiden Komponenten in einem harmonischen Verhältnis, bei Erkrankungen besteht ein Ungleichgewicht dieser Komponenten. Durch Einstechen der Akupunkturnadeln kann der Energiefluss im wahrsten Sinne des Wortes wieder in die richtigen Bahnen gelenkt werden.

Dabei wird allerdings nicht wahllos gestochen, vielmehr gibt es über 400 Akupunkturpunkte, die vor allem auf bestimmten Energielinien, den sogenannten Meridianen, angeordnet sind.

Welche Ärzte führen Akupunktur durch?

Neben anderen Ärzten bieten Orthopäden heutzutage sowohl schulmedizinische Behandlungen (einschließlich der orthopädischen Operationen und der hochtechnisierten Medizin) als auch ganzheitliche Konzepte wie Akupunktur an. Dies sind schon lange keine Gegensätze mehr, sondern sich ergänzende Teile einer Gesamttherapie bei orthopädischen Erkrankungen.



Langjährige Ausbildung und viel Erfahrung sind die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Anwendung der Akupunktur. Orthopäden und andere Ärzte mit Spezialisierung für Akupunktur sind in der Regel in den Gelben Seiten und im Internet zu finden. In unserer orthopädischen Praxis arbeiten wir seit 1996 mit Akupunktur, haben die Zusatzbezeichnung Akupunktur der Ärztekammer Niedersachsen.

Welche orthopädischen Erkrankungen können durch Akupunktur behandelt werden?

Die Akupunktur findet in der Orthopädie vor allem ihr Einsatzgebiet bei degenerativen Wirbelsäulen und Gelenkerkrankungen. So sind vor allem Rückenschmerzen und Arthroseschmerzen am Knie eine Domäne der Akupunktur. Aber auch viele andere orthopädische Krankheitsbilder wie Schulterschmerzen, Tennisellenbogen, Fersenschmerzen, Kopfschmerzen, Fibromyalgie und

Meridiane sind in der chinesischen Medizin Kanäle, in denen die Lebensenergie Qi fließt. Nach diesen Vorstellungen gibt es zwölf Hauptmeridiane. Jeder Meridian ist einem Organ bzw. Organsystem zugeordnet. Auf den Meridianen liegen die Akupunkturpunkte.



rheumatische Erkrankungen eignen sich zur Akupunkturbehandlung.

Übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für diese Behandlung?

Die Behandlung von chronischen Lendenwirbelsäulenbeschwerden und Beschwerden bei Kniegelenkverschleiß gehören zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen. Die Kosten für Akupunktur werden hier ohne Antrag vollständig übernommen.

Voraussetzung ist lediglich, dass der Patient schon sechs Monate wegen dieser Erkrankungen ärztlicherseits vorbehandelt wurde und der Akupunkturarzt von der Kassenärztlichen Vereinigung eine Abrechnungsgenehmigung durch einen Qualifikationsnachweis (Zusatzbezeichnung Akupunktur) hat.

Eine Serie von zehn oder 15 Behandlungen kann nach zwölf Monaten wiederholt werden, in der Regel ist diese Zeitspanne völlig ausreichend.

Bei anderen Erkrankungen wie z. B. Kopfschmerzen, Schulterschmerzen Rheumaerkrankungen oder Fibromyalgie kommen die gesetzlichen Krankenkassen nicht für die Behandlung auf, hier muss der Patient derzeit die Kosten selbst tragen. Die privaten Krankenkassen erstatten die Kosten für alle Akupunkturbehandlungen.

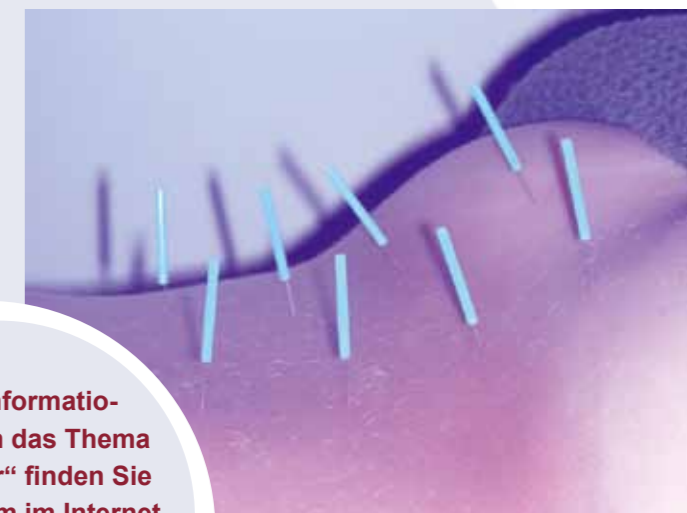
Wie läuft eine Akupunkturbehandlung ab?

Zunächst erfolgt eine ausführliche Untersuchung und Befragung des Patienten, danach wird ein individueller Behandlungsplan aufgestellt, der im Laufe der Behandlung durchaus

variiert werden kann. In der Regel werden zwei Mal pro Woche, insgesamt 10, gelegentlich auch bis zu 15 Sitzungen durchgeführt. Eine Akupunktursitzung dauert zwischen 20 bis 30 Minuten.

An bestimmten Punkten des Körpers werden Akupunkturnadeln gesetzt, während sich der Patient auf einer Liege entspannt.

Die allermeisten Patienten empfinden die Akupunktur als wohltuend, entspannend und schnell wirksam. Dies beruht unter anderem darauf, dass im Gehirn durch die Behandlung „Glückshormone“ wie Serotonin und Endorphine ausgeschüttet werden. Die Langzeitwirkung beruht auf einer Regulierung des Energiestromes mit Schmerzbesichtigung und Anregung des Körpers zur Selbstheilung. ■



Weitere Informationen rund um das Thema „Akupunktur“ finden Sie unter anderem im Internet unter www.akupunktur.de/patient/ oder unter www.akupunktur-aktuell.de/.

Autor dieses Artikels:



Dr. med. Hans-Peter Haase
 Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
 Zusatzqualifikationen: Akupunktur, Spezielle Schmerztherapie, Chirotherapie, Sportmedizin
 Leiter des Qualitätszirkels Akupunktur der Akademie für ärztliche Fortbildung der Ärztekammer Niedersachsen

Praxis:
 Gemeinschaftspraxis für Orthopädie, Neurochirurgie und Unfallchirurgie
 Dres. Haase und Mühling
 Oskar Winter Straße 9, 30161 Hannover
www.arztauskunft.de/ortho-hannover



太
极
拳
太
极
拳
太
极
拳
太
极
拳
太
极
拳
太
极
拳

Traditionelle Chinesische Medizin

Gesundheit durch die Therapie der fünf Säulen

Bereits seit Mitte des 20. Jahrhunderts hat die sich traditionelle chinesische Medizin (TCM) zunehmend auch in der westlichen Medizin etabliert und ist zunehmend akzeptiert. Neben der wohl bekanntesten Methode der TCM, der Akupunktur, kommen weitere Verfahren sowohl in der Diagnostik als auch in der Therapie zur Anwendung. Die Krankenkassen in Deutschland starteten ein Modellprojekt und mittlerweile ist die Akupunktur zur Behandlung von Rückenschmerzen und Arthrosen der Kniegelenke auch bezüglich der Kostenerstattung durch die gesetzliche Krankenversicherung anerkannt.

Der TCM liegen vier Grundsäulen der Theorie zugrunde:

- Anatomie
- Physiologie
- Pathologie und
- Diagnose.

Die Anatomie beschreibt dabei das äußere, tatsächliche anatomische Untersuchungen sind in der Chinesischen Medizin nicht überliefert. Vielmehr wird beispielsweise dem Organ „Niere“ die Speicherung der Lebensenergie zugesprochen, die diese wie eine Batterie abgibt. Ist die Batterie leer, stirbt der Mensch. Die Energie wird in Qualitäten unterteilt und zu den energetischen Grundelementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser werden alle Phänomene unseres Lebens zugeordnet.

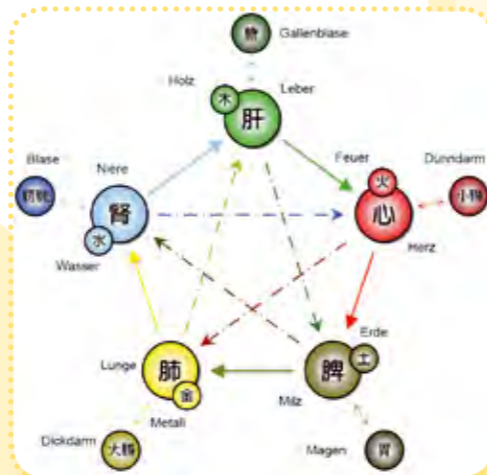
Die Physiologie beschreibt in der TCM das fließen von Energie in verschiedenen Leitbahnen (Meridiane), Auch diese sind durch Erfahrung und Beobachtung erfasst und beschrieben und dann seit ca. 500 vor Christus schriftlich überliefert worden. Tatsächlich konnten die Meridiane auch mit Westlichen Methoden nie identifiziert und physisch gefunden werden.

Die Pathologie beschreibt Verschiebungen im Gleichgewicht der Energien, Stauungen von Energie, Fülle- und Mangelzustände.

Die Diagnose beschreibt die Störung im menschlichen Organismus.

Untersuchung mal ganz anders

Zur Untersuchung bedient sich die chinesische



Medizin eigener Methoden.

Im ersten Moment erscheint es dem westlichen Patienten mitunter sonderbar, wenn der Arzt andächtig den Puls fühlt, nicht um die Schläge pro Minute zu zählen, sondern die Qualität des Pulsschlags zu ertasten. Ob er beispielsweise

kräftig, gespannt oder flach zu tasten ist.

Auch verwunderlich erscheint es, wenn sich der in der chinesischen Medizin bewanderte Orthopäde von einem Patienten die Zunge herausstrecken lässt. Die Zunge liefert den eindeutigen Aufschluss über die Feuchtigkeitssituation des Organismus. Trockenheitszeichen sind besonders Risse, für Füllzustände spricht ein gequollener Zungenkörper, Störungen lassen sich als farblich unterschiedene Beläge ablesen.

Fünf Säulen für die Therapie

Aus der Diagnose wird die Therapie abgeleitet. Ein zentraler Punkt der chinesischen Medizin ist die Fünf-Elemente-Lehre der Ernährung. Im Fachhandel sind Fünf-Elemente-Kochbücher erhältlich. Die richtige Ernährung dient der Gesundheit und dem Entgegenwirken von Krankheiten. Weitere Therapieprinzipien sind die bekannte Akupunktur, ergänzt oder verstärkt durch Moxibustion. Darunter versteht man das Verbrennen von

getrocknetem Beifußkraut an Akupunkturnadeln oder über Akupunktur-Regionen.

Zusätzlich stammen aus der TCM Physikalische Therapieformen wie das Schröpfen, Massagetechniken (Shiatsu) und spezielle Bewegungsübungen, vielen als Qigong bekannt.

Als fünfte Säule der chinesischen Medizin gilt neben der Akupunktur, den Massage-techniken, der Ernährungslehre (Diätetik) und dem Qigong die Arzneitherapie, die sich auf die Wirkung verschiedener Heilkräuter und deren Zubereitung bezieht.

Sollten Sie Interesse an den Wirkungen zum Beispiel der Ernährung haben, lade ich Sie zu einem Selbstversuch ein.

Harmonie durch Ernährung

Grundlage für die chinesische Ernährungslehre wie der Gesamten chinesischen Medizin ist das Wechselspiel der Energiequalitäten Yin (Kälte und Flüssigkeit) und Yang (Wärme und Trockenheit). Steht der Mensch im Gleichgewicht dieser Energien, ist er gesund. Die Ernährung dient dazu, diese Harmonie zu erhalten.

Von Paprika & Ingwer

Beispielsweise Ingwer ist eine der häufig genutzten Substanzen, unter anderem bei Arthrose-Leiden, aber auch bei Kälte-Erkrankungen der Lunge.

Ingwer verdankt seine Heilwirkung den enthaltenen ätheri-

schen Ölen und enthaltenen proteolytischen Enzymen. Die Natur des Ingwers ist scharf und heiß. Daher kann er bei Erkrankungen durch Kälte der Lunge mit Husten und Auswurf eingesetzt werden.

Zur Therapie von Erkältungen oder bei deren ersten Anzeichen kann man beispielsweise kleine Spähne von einer Ingwerwurzel abschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Den gewonnen „Tee“ lässt sich besser trinken, wenn er mit Honig gesüßt wird (nicht Zucker, der verschleimt).

Wenn Sie tatsächlich Kälte haben, werden Sie schnell die wärmende Wirkung wohltuend empfinden.

Sollten Sie im Gleichgewicht stehen oder gar Wärme haben, wird die Wirkung sich als unangenehme Hitze einstellen!

Ein anderes Wärmendes Nahrungsmittel ist beispielsweise roter Paprika. Mit ihm gelingt der Selbstversuch leichter – kauen Sie eine Spalte von einer Schote in kleinen Bissen je mindestens 15 mal – aus einem Energiegleichgewicht heraus spürt man eine leichte Wärme und ein mehr an Energie – und in diesem Falle ist die Wirkung nicht so stark wie bei Ingwer und nicht so unangenehm.

Für weitere Anregungen empfehle ich beispielsweise oben genannte Kochbücher – ganz neue Speisenzusammensetzungen sind zu entdecken. Denn die Ernährungslehre der TCM hat nicht mit bekannten chinesischen Spezialitäten „süß sauer“ oder gar Glutamat zu tun! ■



Autor dieses Artikels:

Dr. med. Arnd Bünemann

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Kinderorthopädie
Zusatzqualifikationen: Akupunktur, Traditionelle Chinesische Medizin, Chiropraktik und Sportmedizin
Belegarzt der Sophien-Klinik Hannover

Praxis:
Fridastraße 26, 30161 Hannover
Telefon 0511 311025
www.orthopaede-hannover.com/



极
拳
太
极
拳



极
太
拳

Rückenschmerzen: Ursachen und die Vielfalt der Möglichkeiten der konservativen Therapie

Wer rastet, der rostet!

Es ist kein Wunder, wenn die Rückenschmerzen als „Volkskrankheit“ bezeichnet werden. Fast 50 Prozent der westlichen Industrieländer berichten über anhaltende und wiederkehrende Rückenschmerzen. In Deutschland machen 90 Prozent der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens damit Bekanntschaft. Nach Herzerkrankungen sind andauernde Rückenschmerzen der häufigste Grund für Erwerbsunfähigkeit und Frühverrentung.

Jeder von uns hat schon einmal Rückenschmerzen gehabt. Und bei nahezu jedem sind diese auch ohne Behandlung wieder verschwunden. Die allermeisten Rückenschmerzen haben keine schwerwiegende oder gefährliche körperliche Ursache. Dennoch müssen Rückenschmerzen frühzeitig und ausreichend behandelt werden, um eine Chronifizierung zu vermeiden.

In allen Bereichen des Rückens können die Schmerzen auftreten. In etwa zwei Drittel der Fälle äußern sich die Beschwerden im unteren Bereich der Lendenwirbelsäule.

Es gibt viele Ursachen für Rückenschmerzen.

In einer groben Einteilung kommen drei Elemente als Schmerzursache in Frage: Mal sind Muskelverspannungen durch eine einseitige Körperhaltung (wie stundenlanges Sitzen am PC) der Auslöser, mal ein Bandscheibenvorfall oder eine Nervenentzündung, oder eine Verkantung der Wirbelgelenke aufgrund der Verschleiß- und Abnutzungserscheinung.

Ca. zwei Prozent aller Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule werden z. B. durch gynäkologische oder Verdauungsorgan-Erkrankungen verursacht.

Die Psyche hat einen großen Einfluss auf den Krankheitsverlauf, ob der Schmerz von allein verschwindet oder chronisch wird. Menschen, die unter Depressionen leiden, haben ein erhöhtes Risiko für Chronifizierung der Schmerzen.

Diagnose:

Anhand einer sorgfältigen Befragung und einer gründlichen orthopädisch-neurologischen Untersuchung kann die Art der Funktionsstörung des Rückens festgestellt werden. Erst bei ungeklärten oder therapieresistenten Beschwerden werden weitere zusätzliche Untersuchungen notwendig, z. B. Röntgen, CT, MRT und Laboruntersuchung.

Sinnvolle Therapiemaßnahmen:

Erst nach Absicherung der Diagnose wird dann die richtige

Behandlung individuell festgelegt.

Sind keine neurologischen Ausfälle oder Störungen der Mastdarm- und/oder Blasenfunktion vorhanden, ist zunächst immer die konservative Schmerzbehandlung angesagt. Eine individuelle Therapieplanung erfolgt unter Berücksichtigung von Schmerzstärke, Alter, Psyche, klinischen Befunden und Krankheitsstadium.

Die berühmte „Bettruhe“

Es wird bei akuten Rückenschmerzen von Bettruhe abgeraten. Allerdings sollten starke körperliche Anstrengungen vermieden werden. Es wird angeraten, soweit wie möglich, den Alltag wie gewohnt zu gestalten.

Medikamente & andere Maßnahmen:

■ Bei stärkeren Schmerzen und um eine unnötige länger anhaltende Schonphase zu verkürzen, ist eine medikamentöse Therapie in Form von Schmerztabletten oder bei Muskelhärte sogar Muskelentspannern ratsam. Eine Medikamenteneinnahme sollte vom Arzt angeordnet werden.

■ **Massagen:** Obwohl die Massagen von Patienten als wohltuend empfunden werden, konnte deren anhaltende Wirksamkeit prognostisch nicht belegt werden.

■ **Physiotherapie:** Bei anhaltenden Schmerzen über vier Wochen kommen die krankengymnastischen Übungsbehandlungen, eventuell in Kombination mit physikalischen Therapiemaßnahmen, beispielsweise Wärme-, Kältetherapie, Elektrotherapie, so genannte TENS-Behandlung, die man auch in Eigenregie anwenden könnte, in Betracht. Physiotherapeutische Maßnahmen sollen vor allem der Kräftigung der Rückenmuskulatur dienen. Kräftige Rückenmuskeln helfen, den Halteapparat der Wirbelsäule zu entlasten und Verspannungen – und damit Schmerzen – entgegenzuwirken.

■ **Chirotherapie:** Die Blockierungen in den Wirbelgelenken können chirotherapeutisch behandelt werden.

■ **Akupunktur:** Die Akupunktur ist eine gute Begleittherapie in der Behandlung der Rückenschmerzen. Hierunter empfinden viele Patienten eine Besserung des Beschwerdebildes.

■ **Rückenstützgurte:** Rückenstützgurte in verschiedenen Formen und Varianten werden vorbeugend, aber auch als Therapie angewendet. Bei Menschen mit schweren körperlichen Tätigkeiten können sie Rückenschmerzen vorbeugen.

■ **Örtliche medikamentöse Behandlung:** Bei anhaltenden Schmerzen und nach Ausschöpfung der bisher genannten Therapiemöglichkeiten werden dann minimal-invasive Injektionsverfahren in Betracht gezogen. Hiermit werden Schmerzen am Ort des Geschehens reduziert und gleichzeitig wird die Begleitsymptomatik, beispielsweise Muskelverspannung, entgegen gewirkt. Entsprechend dem Beschwerdebild und der entstandenen Störung werden Röntgen bzw. CT gesteuerte Injektionen an und in die Zwischenwirbelgelenke oder in die Nähe der betroffenen Nervenwurzelabgänge gesetzt.

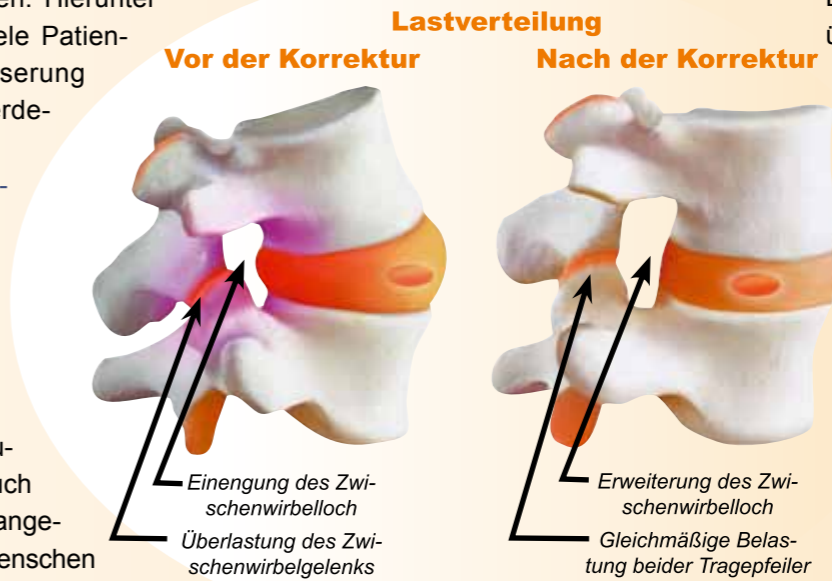
Um die bedrängten Nervenwurzeln direkt im Wirbelkanal zu erreichen, wird die Anwendung von epiduralen Injektionen empfohlen. Diese Maßnahmen bringen eine abschwellende Wirkung mit sich. Mit Hilfe der Computertomografie wird die zielgenaue Verabreichung der Medikamente kontrolliert.

All diese Maßnahmen werden prinzipiell ambulant durchgeführt, jedoch wird eine Therapie bei Patienten mit anhaltenden Schmerzen im stationären Rahmen erforderlich. Die Erkrankung wird dann von einem Team aus verschiedenen Fachdisziplinen angegangen. Beteiligt sind dann die Orthopädie, die Schmerztherapie, die Psychologie und die Physiotherapie.

OP?

Es gibt nur wenige Situationen, in denen bei Rückenschmerzen eine schnelle Operation dringend erforderlich

ist. Dazu zählen Caudasyndrom, Ausfallserscheinungen funktionell wichtiger Muskeln, bei Versagen aller anderen empfohlenen konservativen Behandlungen über einen Zeitraum von zwei Jahren.



Was kann vorbeugend getan werden?

Sicherlich eine Menge! Bewiesen ist, dass eine untrainierte Rückenmuskulatur die Schmerzen negativ beeinflussen kann. Hierfür müsste man selbst aktiv werden. Um Rückenschmerzen zu vermeiden, hat sich die

Bewegung bestens bewährt. Sport und Bewegung stärken Sehnen, Muskulatur und Bänder, die eine Stabilisierung des Rückens und Knochenaufbau fördern und den Altersabbau bremsen. Gestalten Sie Ihren Alltag so, dass Sie so wenig wie möglich auf motorisierte Mittel zurückgreifen. *Treppe statt Aufzug! Fahrrad statt Auto!* Gehen Sie regelmäßig spazieren. Für den Rücken stimmt das Motto „Wer rastet, der rostet“ ganz sicher! ■

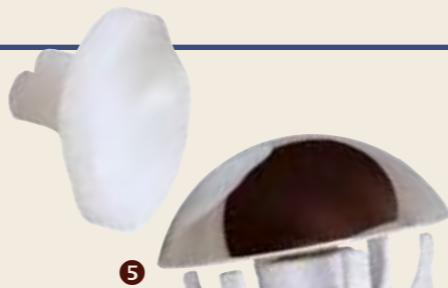
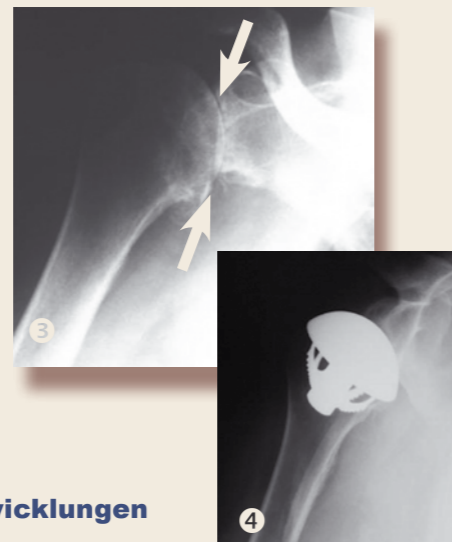
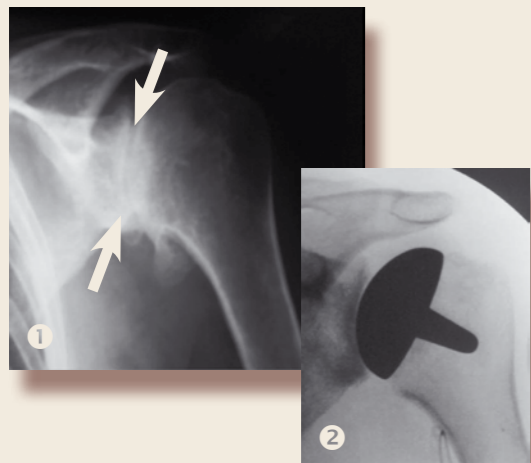
Autor dieses Artikels:

Dr. MBBCh (IRQ) Ismael Khorsheed
 Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
 Belegarzt der Sophien-Klinik Hannover



Praxis:
 Orthopädie an der Oper
 Dres. Krukenberg, van Rhee, Trübenbach, Khorsheed, Racek

Theaterstraße 15, 30159 Hannover
 Telefon 0511 2200140
 www.orthopaedieanderoper.de



Abbildungen von links:
 1. Präoperatives Röntgenbild: Die Arthrose ist deutlich sichtbar
 2. Das postoperative Röntgenbild zeigt die Copelandkappe.
 3. Der Patient leidet an einer Arthrose des Oberarmkopfes.
 4. Durch eine Operation erhielt der Patient eine anatomische Kopfprothese ohne Schaft und Pfanne.
 5. T.E.S.S. Anatomische Prothese ohne Schaft und Kunststoff-Pfanne



9. Inverse T.E.S.S. Prothese ohne Schaft

Schulterendoprothetik: Neueste Entwicklungen

Modulares System bringt Schmerzfreiheit und Beweglichkeit

Seit Einführung der ersten anatomischen Schulterprothese von Charles Neer 1953 fand eine ständige Weiterentwicklung der Schulterendoprothetik und damit der Implantate statt. Neer erfand die sog. Monoblockprothese zur Versorgung von Oberarmkopfrühen. Der Schaft und Kopf wurde „wie aus einem“ Guß“ ersetzt. 1964 war es auch möglich, die Schulterpfanne zu ersetzen. Einer Behandlung der Arthrose oder Arthritis an der Schulter stand damit nichts mehr im Wege.



Bald setzte sich jedoch die Erkenntnis durch, dass man mit einer Einheitsprothese nicht mehr weiter kommt und der Endoprothetik hier Grenzen gesetzt wurden, so kompliziert ist die Schulteranatomie. Walch und Wallace fanden 1990 in ihren anatomischen Studien heraus, dass sich das Zentrum des Oberarmkopfes mehr hinten und körpernahe der Achse des Oberarmschaftes befindet. So wurden Schaftprothesen der 3. Generation entwickelt, die die Anatomie der Schulter mehr berücksichtigen.

Zur gleichen Zeit, Anfang der achtziger Jahre, entwickelte der Engländer Copeland eine Kopfprothese ohne Schaft. Hierbei wird der Oberarmkopf mit einer Kappe aus Metall quasi überkront. Copeland war der Meinung, dass in 80 Prozent eine Schaftversorgung gar nicht nötig ist.

Die obengenannten Prothesen können jedoch nur funktionieren, wenn die so genannte Rotatorenmanschette, eine Sehnenkappe, die über dem Oberarmkopf liegt, intakt ist. Für die Fälle, in denen die Sehne nicht mehr zu reparieren ist, entwickelte der Franzose Grammont 1985 eine Sonderprothese, die sog. Inverse Schulterprothese. Das Problem eines kompletten Sehnendefektes ist nämlich, dass der Oberarmkopf nach oben rutscht und der Arm womöglich nicht mehr gehoben werden kann. Mit der inversen Prothese wird die Gelenkmechanik auf den Kopf gestellt, wobei die Pfanne zum Kopf und der Schaft zur Pfanne werden. Dadurch wird der Hebelarm verlängert und der Patient kann wieder den Arm problemlos schmerzfrei heben.

Aus dem oben Gesagten ergibt sich für den künstlichen Schultergelenkersatz, dass für unterschiedliche anatomische Gegebenheiten auch ein differenzierter Einsatz einer bestimmten Prothesenart notwendig ist. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, hat eine französische

Gruppe Anfang 2000 ein Schulterprothesensystem entwickelt, das sogenannte T.E.S.S. (Total Evolutive shoulder System). Der Vorteil hier liegt darin, dass während einer Operation nicht auf verschiedene Prothesensysteme verschiedener Firmen zurückgegriffen



6. und 7. Inverse T.E.S.S. Prothese mit Schaft bei Sehnendefekten
 8. Anatomische T.E.S.S. Prothese mit Schaft

werden muss, sondern mit einem einzigen System einer Firma gearbeitet werden kann. Es bietet quasi alle Möglichkeiten der Versorgung von der anatomischen bis zur inversen Prothese mit und ohne Schaft- oder Pfannerversorgung. In unserer Klinik haben wir dieses System seit 2006 vorrätig und für mich als Operateur ist es geradezu erfreulich und ideal bei der Operation auf die jeweilige anatomische Situation zu reagieren und das entsprechend passende Implantat einzubringen. ■

Die ersten deutlich ermutigenden Frühergebnisse werden auf der diesjährigen Orthopädisch-rheumatologischen Frühjahrsmatinee für Patienten und Ärzte am 29. Mai im Kuppelsaal des HCC veröffentlicht. Nähere Informationen zur Schulterendoprothetik findet Sie auch auf unserer Homepage unter www.orthopaedieanderoper.de.

Autor dieses Artikels:



Dr. med. Stefan Krukenberg

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Schwerpunkte:
 Endoprothetik, Arthroskopie, Fußchirurgie

Belegarzt der Sophien-Klinik Hannover

Praxis:
 Orthopädie an der Oper
 Dres. Krukenberg, van Rhee, Trübenbach, Khorsheed, Racek
 Theaterstraße 15, 30159 Hannover
 Telefon 0511 2200140
www.orthopaedieanderoper.de



Tag der offenen Tür in der Sophien-Residenz Leineae

Tagespflege und Ambulante Pflege & Betreuung stellten sich vor
 Am Tag der offenen Tür, am 18. April 2010, erhielten Besucher ausführliche Gelegenheit, sich über die tageweise und ambulante Betreuung von Senioren und pflegebedürftigen Menschen zu informieren.

Die Tagesbetreuung stellte unter anderem ein Gedächtnistraining für Menschen mit Demenz vor. Zudem konnten Interessierte direkt vor Ort einen kostenfreien Probetag für sich oder ihren Angehörigen in der Tagespflege vereinbaren. Die **Ambulante Pflege & Betreuung** präsentierte u. a. ihren roten Pflegeflitzer, der als Symbol für schnelles und unkompliziertes aber auch für menschliches Handeln steht.

Das Angebot der **Ambulanten Pflege & Betreuung** umfasst generell die Unterstützung von Menschen in besonderen Lebenslagen: dazu zählen neben alten und pflegebedürftigen Menschen auch temporär eingeschränkte Hilfebedürftige wie beispielsweise Schwangere. Die Künstlerin Patricia Jeminez eröffnete ihre Vernissage mit Begleitung von lateinamerikanischer Musik. Die Ausstellung ist noch zu sehen bis Juni 2010.



Informationen zur Tagespflege:
 Julia Ebeling (Telefon: 0511 99073-560)

Informationen zur Ambulanten Pflege & Betreuung
 Verena Marggraf (Telefon: 0511 99073 -510)

Sophien-Residenz Leineae ■ Wiebergstraße 49 ■ 30519 Hannover ■ www.sophien-residenz-leinaue.de

5. ORTHOPÄDISCH- RHEUMATOLOGISCHE FRÜHJAHRSMATINEE 29. MAI 2010

Die beliebte Veranstaltung findet – wie auch in den Vorjahren – wieder im Kuppelsaal des HCC statt.

Der inhaltliche Schwerpunkt der Frühjahrsmatinee wird in der Diagnostik und Therapie der Osteoporose liegen. Dabei werden konservative und operative Aspekte beleuchtet werden. Entzündlich rheumatische Erkrankungen sollen im Fokus weiterer Vorträge stehen.

Wie in den Vorjahren wird sich die Klinik mit ihren vielfältigen Leistungen im Rahmen der Industrieausstellung mit einem eigenen Stand präsentieren.

Ausgerichtet wird die interessante und abwechslungsreiche Veranstaltung von der „Eventure GbR“. Hinter diesem Namen stehen sich die beiden niedergelassenen Orthopäden und als Belegärzte der Sophien-Klinik tätigen Mediziner Dr. Ryszard van Rhee und Dr. Stefan Krukenberg. Mitveranstalter sind – wie in jedem Jahr – die Rheuma-Liga Niedersachsen und natürlich die Sophien-Klinik.

An dieser Stelle haben wir einen Überblick über das Programm der Veranstaltung für Sie vorbereitet. Weiterführende Informationen finden Sie im Internet auf den Seiten der Orthopädie an der Oper unter www.orthopaedieaanteroper.de sowie auf unserer Klinikhomepage unter www.sophienklinik.de.



Mai 2009: Auch im vergangenen Jahr war die Veranstaltung ein Magnet für über 1.000 Patienten, Therapeuten und Ärzte.

PROGRAMM

- 9.15 Uhr Begrüßung durch Dr. R. van Rhee und Dr. S. Krukenberg als Veranstalter
- 9.20 Uhr Live-Musik
- 9.40 Uhr Neue Leitlinien zur Diagnostik und Therapie der Osteoporose
Dr. M. Braun
- 10.00 Uhr Osteoporose und Sport
Prof. Dr. U. Tegtbur
- 10.20 Uhr Pause, Besuch der Industrieausstellung
- 10.50 Live-Musik
- 11.10 Uhr „Habe ich Rheuma?“
Diagnostik und Therapie rheumatischer Erkrankungen in der orthopädisch-rheumatologischen Praxis
Dr. H. Trübenbach
- 11.30 Uhr Operative Therapie rheumatischer Erkrankungen der Hand
Dr. R. van Rhee

- 11.50 Uhr Das künstliche Kniegelenk
Dr. S. Krukenberg, Dr. R. van Rhee
- 12.10 Uhr Pause, Besuch der Industrieausstellung
- 12.40 Uhr Live-Musik
- 13.00 Uhr Therapie von Knochenbrüchen bei Osteoporose und Rheuma
Prof. Dr. Ch. Krettek
- 13.20 Uhr Klinische Ergebnisse nach Schultergelenkersatz
- 13.40 Uhr Rheuma-Liga Niedersachsen: Ergebnisse einer Mitgliederbefragung
- 13.50 Uhr Musikalischer Ausklang
- 14.00 Uhr Ende der Veranstaltung

Begleitet wird die Veranstaltung von namhaften Musikern, die ihre Zuhörer auf eine musikalische Reise von Wien über Italien nach Frankreich und Spanien mitnehmen.: Malte Kroidl, Pianist/Dirigent, Christina Ansorge, Sopran, Mikhail Kibardin, Violine, Tenor aus dem Ensemble der Staatsoper Hannover.



Mai 2009: Am Stand der Sophien-Klinik konnten sich die Veranstaltungsbesucher über die umfangreichen Leistungen der Klinik informieren.

Rätselaufösungen:

8	5	3	8	1	0	4	2	1
8	0	2	3	1	4	8	1	5
1	1	4	2	8	5	8	3	0
5	8	1	4	0	1	3	0	2
0	4	0	8	3	2	1	5	1
3	2	1	5	0	1	0	0	4
1	0	0	1	5	8	2	4	3
2	1	0	1	4	3	5	0	0
4	3	5	0	2	0	1	1	8

4	8	5	0	1	1	0	3	2
2	1	1	0	0	3	5	8	4
0	3	0	4	5	2	0	1	1
3	5	1	2	4	1	8	0	0
1	2	0	3	0	8	4	1	5
8	0	4	5	1	0	1	2	3
0	4	2	1	8	0	3	5	1
1	1	0	0	3	5	2	4	8
5	8	3	1	2	4	1	0	0

Gesundes Golfen

Wie Sie mit einem bio-mechanisch optimierten Golfschwung spezifische Verletzungen im Golfsport vermeiden können

Ein Kurzbericht von Tanja Hein, Leitende Physiotherapeutin und Golf-Physio-Trainer

Sport ist gesund!

Doch in jeder Sportart kann es zu Verletzungen kommen, weil in bestimmten Momenten die eigene Körperhaltung, Balance, Beweglichkeit und Muskelkraft nicht optimal aufeinander abgestimmt sind. Besonders der Golfsport setzt ein hohes Maß an Körperwahrnehmung voraus, um mehrere Bewegungsabläufe so aufeinander folgend umzusetzen, dass ein biomechanisch optimaler Golfschwung entsteht. Vor Beginn der Golfrunde ist demnach ein „Warm up“ genauso wichtig und selbstverständlich wie ein „Cool down“ nach dem Golfen. Anhand einer Videoanalyse und modernster Software-Technik wertet ein Golf-Physio-Trainer die einzelnen Phasen des Golfschwungs Schritt für Schritt aus. Die anschließende golfspezifische Physiotherapie unterstützt den Sportler, u.a. Muskelkontraktionen im richtigen Moment ein- oder auszusetzen und somit das Verletzungsrisiko zu mindern und eine Verbesserung der Technik zu erzielen.

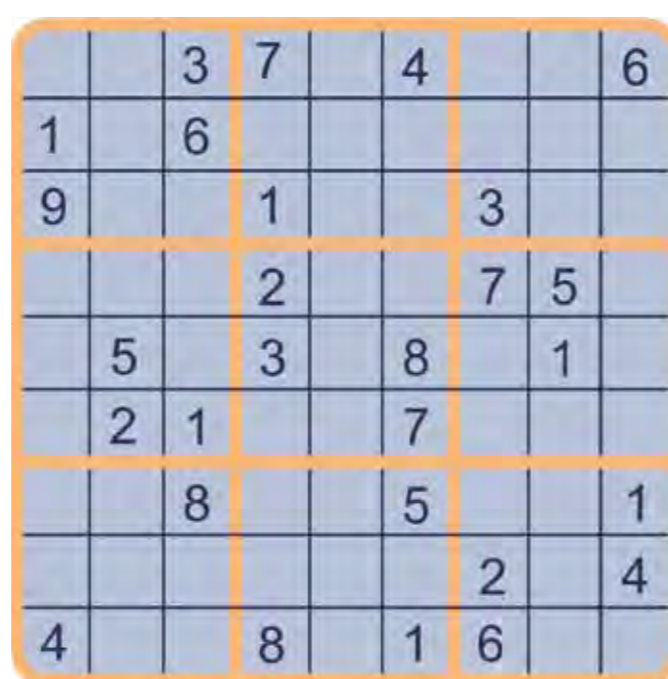
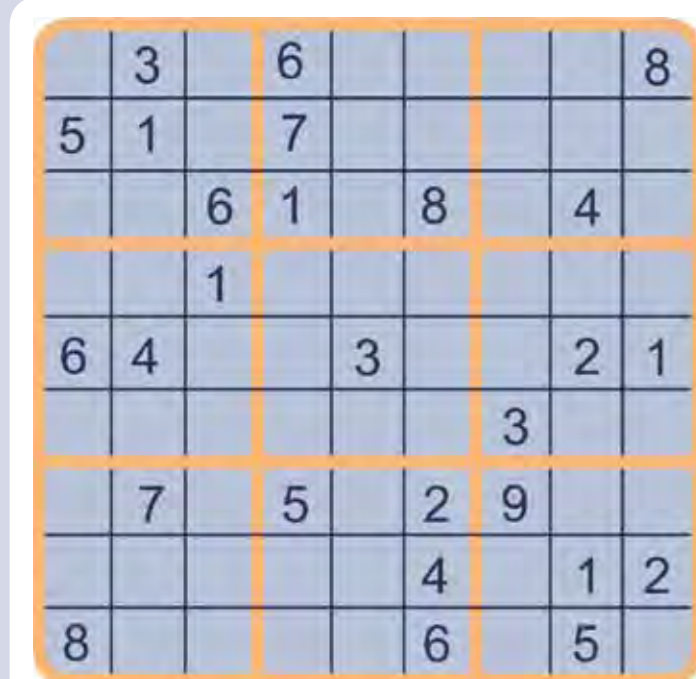
Typische Verletzungen im Golfsport sind z.B. die Golf-Schulter, Arthrose im Großzehengrundgelenk und im Sprunggelenk, Bandscheibenschäden oder Läsionen des Iliosakralgelenks. Ein Handicap, das keines sein muss: Durch geringe Veränderungen z. B. im Setup (Ausgangsposition) können Verletzungen vermieden werden. Sogar ein Golfsportler mit einer Totalendoprothese im Knie- oder Hüftgelenk kann mit der richtigen Technik weiterhin gesund Golfen.

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage der Sophien-Klinik unter www.sophienklinik.de/Praxis für Physiotherapie und 0511-99073520.



Denksport

Wenn Sie gerne knobeln, dann haben wir hier genau das Richtige für Sie: SUDOKU. Links finden Sie eines für Anfänger. Das rechte hingegen hat es in sich! Viel Spaß beim Knobeln!!



Die Lösung für beide Rätsel finden Sie Seite 13. Aber nicht abgucken!



Am Schreibtisch: Gitta Jäger, Leiterin des Einkaufs, erläutert der Jahrespraktikantin Mona Kristin Wiegratz die Details und Vorgänge ihrer Abteilung.

Shopping für die Klinik

Vom Jahrespraktikum direkt in die Ausbildung

Interview mit der Jahrespraktikantin und zukünftigen Auszubildenden der Verwaltung der Sophien-Klinik Mona Kristin Wiegratz

SOPHIENjournal (Sj): Seit Anfang August des vergangenen Jahres sind Sie jetzt als Praktikantin in der Verwaltung der Sophien-Klinik tätig. Sicherlich haben Sie da schon einen ganz guten Einblick erhalten, oder?

Mona Kristin Wiegratz (MKW): Oh, ja! Das liegt daran, dass alle Kollegen sehr nett sind und immer viel erklären. Mein Schwerpunkt liegt derzeit im Bereich des Einkaufs und Frau Jäger führt mich immer weiter ein in das gesamte Bestellwesen. Das ist sehr spannend und natürlich für die Arbeitsfähigkeit der gesamten Klinik auch sehr wichtig.

Sj: Das klingt, als hätten Sie richtig Spaß an der Tätigkeit.

MKW: Das stimmt allerdings. Doch auch die anderen Bereiche, in denen ich schon mitarbeiten durfte, waren interessant. Gleich am Anfang des Praktikums war ich auch mal auf Station und im OP. Dieser Einblick war wichtig, damit man weiß, dass der eine Bereich ohne den anderen nicht funktionieren

kann. Ansonsten war ich schon in der Buchhaltung und bin regelmäßig in der Lagerwirtschaft.

Sj: Das ist ja wirklich abwechslungsreich.

MKW: Am Anfang bin ich immer mit einem Buch herumgelaufen und habe alles aufgeschrieben, weil es viel zu viel war, um sich alles zu merken. Zumal ich ja auch nicht nur Kaffee kochen, sondern richtig mitarbeiten wollte und will. Und die Kollegen lassen mich auch selbstständig arbeiten.

Sj: Dieses Engagement hat sich jetzt sogar ausgezahlt, richtig?

MKW: Ja! Wenn mein Praktikum vorüber ist, beginne ich hier meine Ausbildung zur Bürokauffrau. Das ist natürlich besonders klasse!

Sj: Dann viel Glück für die Zukunft. Obwohl Sie ja schon sehr genau wissen, was da auf Sie zukommt, wird es doch sicherlich eine spannende Zeit. ■

Neue Gesichter, viele Jubiläen und ein Abschied in der Klinik

Neue Mitarbeiter der Sophien-Klinik



Ab 1. Mai neue Leitungen für OP- und Anästhesie-Bereich Neues Führungsmodell

Alles neu macht der Mai und davon profitiert in diesem Fall der OP- und Anästhesie-Bereich der Sophien-Klinik im Besonderen. Nach intensiver Suche konnten nämlich die Leitungspositionen im genannten Bereich besetzt werden. Die OP-Leitung am Standort Dieterichsstraße übernimmt Sonja Klages (Foto links) und die Leitung des Anästhesie-Bereichs geht in die Hände von Markus Jacobebbinghaus. ■



Als neue Mitarbeiter begrüßen wir in der Klinik:

- Bozena Jokiel (Krankenschwester auf Station 1)
 - Christine Pracht (Gesundheits- und Krankenpflegerin auf Station 1)
 - Sergej Schuchart (Gesundheits- und Krankenpfleger auf Station 1)
- ((Fotos von links nach rechts))

Gratulation zum Betriebszugehörigkeits-Jubiläum

Drei Blumensträuße und ein dickes Dankeschön

Drei langjährigen Mitarbeitern danken wir an dieser Stelle: Am 1. Februar feierte Christel Hodemacher (Aufnahme) ihr 20-jähriges Dienstjubiläum. Krankenpfleger Frank Gleis (Station 2B) war am 1. April bereits 10 Jahre dabei und Theodor Angerstein, der in der Werkstatt der Sophien-Klinik Hannover arbeitet, macht dies am 15. Mai schon 25 Jahre.



Abschied nach 28 Jahren

Die letzte Nachtschicht

Zuletzt war sie als Nachtwache auf Station 1 tätig gewesen. Doch begonnen hatte ihre „Sophien-Laufbahn“ im Jahr 1982. Seither war sie ein bekanntes Gesicht in der Klinik.

Nach all diesen Jahren der angenehmen und vertrauensvollen Zusammenarbeit verabschiedeten wir im März von Elvira Keuer. Wir wünschen ihr eine glückliche, erfüllte, gesunde und lange Rentenzeit. ■

Mit einem dicken Blumenstrauß endete für Elvira Keuer ihre letzte Nachtschicht.



Impressum

Herausgeber ■ Sophien-Klinik GmbH, Dieterichsstraße 33–35, 30159 Hannover, Telefon 0511 3667-0, Fax 0511 3667-292, www.sophienklinik.de, info@sophienklinik.de

V.i.S.d.P. ■ Dr. Stephan J. Molitor, Carlo Brauer, Roland Grabiak

Redaktion ■ Ursula Kolbert

Gestaltung ■ konTEXT. Kommunikation & PR, www.kontext-hannover.de

Druck ■ Druckerei Carl Küster, Hannover

Auflage ■ 4.000 Exemplare

Redaktionsschluss ■ 15. April 2010

Die mit Namen des Verfassers gekennzeichneten Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Nachdruck auch auszugsweise, nur mit Genehmigung.

Bildnachweis

■ Titelbild: © Max Tactic – Fotolia.com

■ „Nadeln auf den Punkt gebracht“ (Seite 4 f.): Dr. med. Hans-Peter Haase, Hannover

■ „Wer rastet, der rostet“ (Seite 8 f.): Abbildung „Schrott“ (S. 8 oben): © Cathy Brinkmann/pixelio.de, Abbildung „Wirbellast“ (Seite 9): THUASNE DEUTSCHLAND GmbH, Burgwedel

■ „Schulterendoprothetik: Schmerzfreiheit und Beweglichkeit“ (Seite 10 f.): Abbildungen der Prothesen: Biomet Deutschland GmbH, Röntgenbilder: Dr. med. Stefan Kruenberg, Hannover



Studienteilnehmerin Alina Reich:

«Kieser Training wirkt.»

Studie belegt: Krafttraining stärkt die Gesundheit. Schnell und effizient. Alle Ergebnisse: www.kieser-training.de

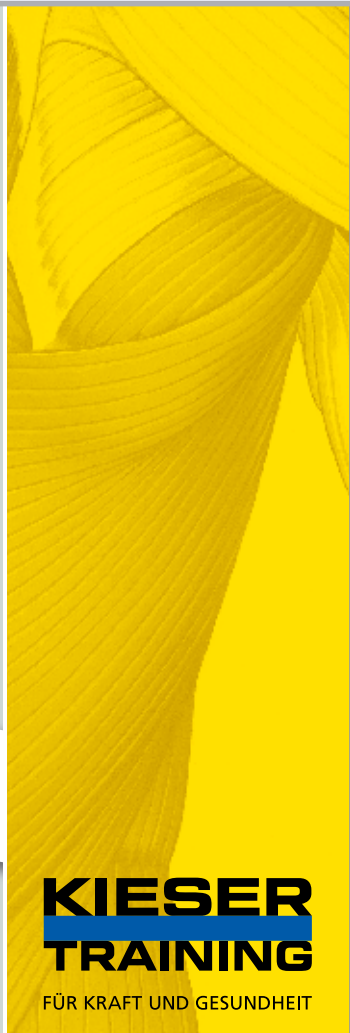
Rufen Sie jetzt an für Ihr kostenloses Einführungstraining!

2x in Hannover
Königstraße 12
Telefon (0511) 169 32 01

Brühlstraße 11-13 / Torhaus
Telefon (0511) 533 49 57

KIESER
TRAINING

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT



Sophien-Residenz Leineae Zentrum für Seniorenbetreuung

Qualifizierte Hilfe in besonderen Lebenslagen



Foto: Altfalter/www.fotolia.de



Annemarie Heimann, 72 Jahre, Rentnerin

4 Wochen war mein rechter Arm im Gips! Wenn man allein lebt, ist das ganz schön knifflig. Meine Hilfe? Der Pflegeflitzer! Schnell da, umfassend beraten, kompetent geholfen. Da stecken eben nette Menschen vom Fach dahinter. Und obwohl der Gips ab ist, gönne ich mir ein bisschen Unterstützung im Haushalt. Ist nicht teuer und ich kann meinem Hobby nachgehen: Wandern bei Wind und Wetter.

Mein Tipp: 0511 99073-510

Sophien-Residenz Leineae Wiehbergstr. 49 30519 Hannover www.sophien-residenz-leineae.de