



Paracelsus News

Klinik Bremen



Foto: Stockbroker

Aktiv und fit durchs Leben – ein gesunder Rücken hilft.

Hand in Hand für einen gesunden Rücken

Rückenschmerzen. In der Paracelsus-Klinik Bremen arbeiten mehrere spezialisierte Abteilungen in Diagnostik und Behandlung eng zusammen.

70 Prozent der Deutschen leiden unter Rückenschmerzen. Häufig fällt der erste Verdacht auf die Bandscheibe. Dabei ist der allseits befürchtete Bandscheibenvorfall vergleichsweise selten der Grund der Schmerzen. Tatsächlich sind nur rund 15 Prozent der Rückenschmerzen solche, bei denen eine konkrete Erkrankung oder eine körperliche Veränderung zugrunde liegt. Der weitaus größere Anteil sind sogenannte unspezifische Rückenschmerzen, die durch eine Vielzahl von Faktoren ausgelöst werden. Das können muskuläre Verspannungen, mangelnde Bewegung, Stress oder Übergewicht sein.

»Aus der Praxis wissen wir, wie unbefriedigend die Situation für den Patienten ist, wenn keine konkrete Diagnose gestellt werden kann. Am liebsten möchte man natürlich, dass die Ursache gefunden und benannt wird, um dann gezielt etwas zu unternehmen, das der Gene-

sung dient«, sagt Dr. Hubertus Kayser, Schmerzmediziner der Paracelsus-Klinik Bremen. Doch genau dieser Wunsch bleibt bei unspezifischem Rückenschmerz oft unerfüllt. Gemäß der Devise »alles, was helfen kann, soll recht sein« wird dann vieles ausprobiert, von der Fachklinik bis zum spirituellen Heiler. »Manche Patienten haben eine leidvolle Odyssee hinter sich, die sowohl Zeit als auch Geld in Anspruch genommen hat«, weiß Dr. Kayser.

Die Reise von Pontius zu Pilatus wäre in vielen Fällen vermeidbar gewesen. In diesem wie in den meisten gesundheitlichen Anliegen ist es ratsam, Kompetenzen zu bündeln und für den Patienten gute Inhouse-Lösungen zu schaffen. »Direkte Kommunikationswege machen es möglich, dass wir im Kollegenkreis einwandfrei miteinander interagieren können, kurzfristige Termine innerhalb des Hauses setzen und

das beste Ergebnis herausarbeiten«, erklärt Dr. Ludwig Ackermann, Leiter des Departments minimalinvasiver Schmerztherapie und Neuromodulation. »Die fachübergreifende Zusammenarbeit zwischen den Neurochirurgen, Orthopäden, Schmerz- und Physiotherapeuten in der Diagnostik und Behandlung gewährleistet unseren Patienten eine hochwertige Versorgung – und erspart viele oftmals unnötige Wege.«

Die Paracelsus-Klinik Bremen hält ein umfassendes Spektrum effektiver schmerzlindernder Behandlungsmöglichkeiten vor. Abhängig von der Indikation können diese von der klassischen Physiotherapie über eine multimodale Schmerztherapie bis zur minimalinvasiven Schmerztherapie reichen. Bei dringendem Bedarf kann eine Operation erforderlich sein. Die Eingriffe werden je nach Vorkommnis stationär oder auch ambulant durchgeführt.

Editorial

Josef Jürgens

Verwaltungs-
direktor der
Paracelsus-
Klinik Bremen



Sehr geehrte Damen und Herren,

glücklich die, die bisher ohne Rückenschmerzen durch das Leben gekommen sind. Und trotzdem kreuzt dieses Thema immer wieder unseren Weg – ob im Privaten, bei der Arbeit oder beim Sport. Ein großer Teil der Bevölkerung hat Erfahrungen mit Rückenschmerzen. Das beste Rezept dagegen heißt nach wie vor »Bewegung«. Nehmen die Rückenleiden aber zu und sind alle ambulanten Therapien ausgeschöpft, bieten wir in der Paracelsus-Klinik Bremen eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten und Therapiealternativen.

Um über das Thema Rückengesundheit ausführlich zu informieren, findet bei uns in der Paracelsus-Klinik am 23. Juni ein Aktionstag statt – mehr darüber auf Seite 2. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. In dieser Paracelsus-News stellen wir schon einmal wichtige Aspekte zum Rückenschmerz und seiner Behandlung vor.

Die Aussichten für die wirtschaftliche Situation der Paracelsus-Kliniken haben sich deutlich gebessert. Mit der Übernahme des Unternehmens durch die Porterhouse AG zeichnet sich nun eine gute Lösung ab – sowohl für unseren Bremer Standort als auch für den Gesamtkonzern. Ziel ist es, Paracelsus wieder zu einer der führenden Marken im deutschen Klinikmarkt zu machen, die für erstklassiges Know-how, Qualität und Service steht.

Blieben Sie gesund.

Herzlichst

J. Jürgens

Von Operation bis zur alternativen Heilmethode

Aktionstag Rückengesundheit. Die Paracelsus-Klinik Bremen informiert am 23. Juni umfassend über das »Volksleiden Rückenschmerz«. Das bunte Programm bietet Interessantes für die ganze Familie.

Wer die Last mit dem Rücken hat, geht oftmals einen leidvollen Weg. Um Schmerzen zu lindern, greift man nach jedem Strohalm, den der Gesundheitsmarkt vorhält. Doch das Angebot der Behandlungsmethoden ist vielfältig und die Erprobung des Königsweges oft ein langer. »Mit unserem Aktionstag der Rückengesundheit möchten wir unseren Gästen ein möglichst umfassendes Bild der Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten bieten«, sagt Dr. Norbert Langen, ärztlicher Direktor der Paracelsus-Klinik Bremen.

Geplant sind unter anderem Workshops, Outdoor-Trainings und Vorträge unterschiedlichster Fachgebiete. »Es ist uns wichtig, nicht nur unser eigenes Klinik-Angebot vorzustellen, sondern einen Querschnitt durch das gesamte Thema der Rückengesundheit anbieten zu können«, sagt Janin Nienaber, die den Aktionstag plant. »Wir freuen uns auf spannende Einblicke, zum Beispiel in die Psychologie und bei der Frage, wie sich seelische Belastungen auf das Kreuz niederschlagen. Dr. Ackermann geht während eines Informationsvortrages

auf den speziellen Rückenschmerz der Frau ein. Darüber hinaus werden wir ein offenes Interview mit Prof. Dr. Sonia Lippke von der Jacobs University Bremen führen.«

Um 14.30 Uhr wird unter professioneller Moderation die Expertenrunde mit dem Thema »Volksleiden Rückenschmerz – muss immer operiert werden?« eröffnet. Teilnehmer der Runde kommen aus den Bereichen der Wirbelsäulenchirurgie (Dr. Wolfdietrich Boos), aus der Schmerzmedizin (Dr. Hubertus Kayser) sowie aus der Physio- und der Psychotherapie (Andreas Janßen und Karin Kieseritzky). Ebenso werden sich ein Patientenvertreter sowie Dr. Jens Meyer als Vertreter der klassischen chinesischen Medizin zu der Debatte äußern. Gemeinsam wird die Frage aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet werden.

Neben zahlreichen Ausstellern werden im Garten und im Eventzelt kurze Workshops und Präventionsübungen wie Zumba, Yoga und Vital 50 Plus zum Mitmachen angeboten. Groß und Klein dürfen sich auf ein vielfältiges Programm und neue Impulse freuen.



Bild: creconsulting

Zum ersten Mal widmet sich die Paracelsus-Klinik Bremen einen ganzen Tag lang der Rückengesundheit.

Aktionstag Rückengesundheit

Samstag, 23. Juni 2018, 11 bis 17 Uhr in der Paracelsus-Klinik Bremen
Informieren, diskutieren, Meinung bilden, mitmachen
Das vorläufige Programm finden Sie in Kürze in der Klinik und online unter www.paracelsus-kliniken.de/bremen

Gute Medizin lohnt sich für alle

Innovation. Erstklassige Qualität steht in der Paracelsus-Klinik Bremen an erster Stelle.



Dr. Sven Kienke findet das klinikinterne Anreizsystem gut.

»Hohe Hygienestandards, eine kompetente ärztliche Versorgung und eine gute pflegerische Betreuung sind die wichtigsten Kriterien bei der Auswahl einer Klinik«, berichtet die Wirtschaftsprüfungs- und Beratungsgesellschaft PricewaterhouseCoopers nach einer repräsentativen Umfrage. Wenn es darum geht, das passende Krankenhaus ausfindig zu machen, zählt längst nicht mehr nur die Meinung des Hausarztes. Online-Portale wie jameda.de oder klinikbewertungen.de spiegeln die Erfahrungen anderer Patienten, tragen zur Transparenz bei und gelten zunehmend als unabhängige Entscheidungshilfen. »Auf Nachfrage erhalten wir immer öfter die Rück-

meldung von Patienten, dass ihre Wahl aufgrund positiver Bewertungen auf die Paracelsus-Klinik Bremen gefallen ist. Vertrauen wird auch Medien wie dem Krankenhausausspiegel oder der Weissen Liste geschenkt«, weiß Karin Feldmann, Mitarbeiterin der Aufnahme.

Seit mehreren Jahren nimmt die Paracelsus-Klinik in Bremen die Spitzenpositionen ein. Doch ausruhen will man sich auf den guten Patientenbewertungen nicht. »Unsere Aufgabe ist es, stetig an der Qualität unserer Leistungen zu arbeiten. Wir wollen zum Beispiel in der Neurochirurgie Anreize setzen, die insbesondere auf Qualitätskriterien abzielen«, erklärt der ärztliche Leiter,

Dr. Norbert Langen. So wird gemessen, ob bei einem Patienten nach der Operation Komplikationen aufgetreten sind, ob er frei von Nachblutungen oder Entzündungen geblieben ist. Je besser das Ergebnis, desto besser wird der Operateur bewertet. Mit diesen Qualitätszielen sind Bonusregelungen für den Arzt verknüpft.

Dr. Sven Kienke lässt sich als Befürworter des Systems anhand dieser Kriterien messen: »Das angebotene System ist ein wichtiger Indikator für solide Arbeit«, so der Fachmediziner. Gute Medizin lohne sich für alle. So zahle sie sich auch in dem guten Image der Paracelsus-Klinik Bremen aus.

Familienfreundlichkeit leben

Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Die Paracelsus-Klinik Bremen strebt eine Kooperation mit einer neuen Kita in der Sonneberger Straße an.



Foto: marchibias

Eine Kita in unmittelbarer Nähe zur Paracelsus-Klinik könnte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit kleinen Kindern entlasten.

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist seit einigen Jahren ein viel diskutiertes Thema. Gerade für Frauen und Mütter ist es nach wie vor oftmals ein Spagat, die Kinder und den Job stressfrei zu händeln. Für Berufstätige im Gesundheitswesen, die sich oft in Wechselschichten und mit hohem persönlichem Einsatz engagieren, ist es umso wichtiger, dass die Kinder verlässlich betreut werden. Darum freuen sich die Klinikleitung und das Mitarbeiterteam der Paracelsus-Klinik Bremen, dass zum Herbst 2018 eine Kita in direkter Nachbarschaft eröffnet. Derzeit plant der Träger, die »pme Familienservice

Gruppe«, den neuen Standort in der Sonneberger Straße 20.

Die Paracelsus-Klinik Bremen begrüßt das neue Betreuungsangebot und hat bereits Kontakt zu den Verantwortlichen aufgenommen. »Unsere Hoffnung ist, dass wir für die Paracelsus-Klinik Bremen ein sicheres Kontingent an Kitaplätzen für die Kinder unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erhalten«, erklärt Regionaldirektor Josef Jürgens.

Die öffentliche Kindertagesstätte wird rund 120 Kinder im Alter von acht Wochen bis sechs Jahren

aufnehmen. Für öffentlich geförderte Einrichtungen gelten die (kommunal refinanzierten) Öffnungszeiten – in Bremen sind das acht Stunden pro Tag, zum Beispiel von 8 bis 16 Uhr. Weitere Bedarfszeiten können abgesprochen werden (Früh- und Spätdienste).

»Einem Schulterschluss zwischen der Paracelsus-Klinik Bremen und der Kita Sonneberger Straße sehen wir positiv entgegen«, so Josef Jürgens. »Denn wir wollen uns die Familienfreundlichkeit nicht nur auf die Fahnen schreiben, sondern diese im Unternehmen Stück für Stück weiter ausbauen und praktizieren.«

Termine in der Paracelsus-Klinik Bremen

Mensch & Medizin

Die kostenfreien Informationsveranstaltungen richten sich an Interessierte und Betroffene.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mittwoch, 13. Juni 2018, 15 Uhr

Neue Wege in der Schmerztherapie – mit minimalinvasiven Methoden den Schmerz überlisten. Dr. Ludwig Ackermann

Mittwoch, 13. Juni 2018, 18 Uhr

Osteoporose – eine Volkskrankheit?

Dr. Niklas Stamerjohanns

Mittwoch, 20. Juni 2018, 15 und 18 Uhr

Wenn's eng wird: Spinalstenose und effektive Therapiemöglichkeiten. Dr. Wolfdietrich Boos

Aktionstag Rückengesundheit

Sonnabend, 23. Juni 2018, 11 bis 17 Uhr

Vorträge, Workshops, Outdoor-Trainings, Diskussionsrunde und Expertenmeinungen

ParkCafé

Jeden dritten Donnerstag im Monat, jeweils um 15 Uhr. Treffpunkt für Parkinson-Erkrankte, Angehörige und interessierte Gäste

Am Donnerstag, dem 21. Juni, informiert Gaby Dönselmann von der Organisation »Aufsuchende Altenarbeit« im Konferenzraum im EG über Hausbesuche durch Ehrenamtliche.

Schmerz-Café AuTSch

Jeden vierten Donnerstag im Monat, jeweils um 15 Uhr

Am Donnerstag, dem 28. Juni, informiert Gerhard Kreie vom ADAC im Konferenzraum im EG über die Fahrtauglichkeit bei Medikamenteneinnahme und den Fahr-Fitness-Test.

Das gesamte Veranstaltungsprogramm der zweiten Jahreshälfte wird ab Mitte Juni in der Klinik bereitliegen und ist online abrufbar.

Wer per Mail über die Termine informiert werden möchte, schickt einfach eine Mail an marketing.bremen@paracelsus-kliniken.de

Gelungener Auftritt

Bremen. Klinik zieht positive Bilanz nach dem Aktionstag Parkinson.

Volles Haus, interessante Vorträge, animierende Workshops und bestes Wetter – die Bilanz des Aktionstags Parkinson könnte nicht besser sein. Rund 200 Besucherinnen und Besucher verbrachten einen informativen und geselligen Tag in der Paracelsus-Klinik Bremen. Höhepunkt war



die Talkrunde mit Bremens ehemaligem Bürgermeister und jetzigem Schirmherr der Deutschen Parkinson Vereinigung, Henning Scherf. Dr. Katja Odin, Chefarztin der Neurologie, und Regionaldirektor Josef Jürgens sprachen mit ihm über sein Engagement für Parkinson-Betroffene und gaben interessierten Gästen die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Auf drei Veranstaltungsplätzen fanden Fachvorträge, Lesungen und Workshops statt. »Wir freuen uns darüber, dass so viele Interessierte über viele Stunden dabei waren – das ist gerade für Parkinson-Betroffene keine Selbstverständlichkeit«, sagt Dr. Katja Odin.

Bremens Altbürgermeister und Schirmherr der Deutschen Parkinson Vereinigung Henning Scherf im Gespräch mit Chefarztin Dr. Katja Odin.

Stelle gesucht?

Das Team der Paracelsus-Klinik Bremen heißt Sie willkommen. Aktuelle Stellenausschreibungen finden Sie online unter www.paracelsus-kliniken.de/bremen

»Es gibt weder Zaubersport noch Wundermittel«

Nachgefragt. Sind Rückenschmerzen die Folge eines ungesunden Lebensstils oder oft nur normale Begleiterscheinungen der Alterung der Wirbelsäule? Dr. Wolfdietrich Boos gibt Antworten.



**Dr. med.
Wolfdietrich Boos**

Leiter des Medizinischen Versorgungszentrums und des Wirbelsäulenzentrums sowie leitender Facharzt für Neurochirurgie an der Paracelsus-Klinik Bremen.

Der Traum von der ewigen Jugend, Vitalität und bester Gesundheit – einige haben ihn schon mit Anfang 20 an den Nagel gehängt. Andere laufen ihm nach, laufen sich kaputt, fordern den eigenen Körper heraus, um möglichst lange fit zu bleiben. Dennoch macht der »Hexenschuss« auch vor Hochleistungssportlern keinen Halt. Und tatsächlich gibt es auch sie, die 80-Jährigen, die ohne eigenes Zutun von einer bilderbuchartigen Wirbelsäule durch das gesamte Leben getragen werden. Ein Plädoyer für das entspannte Loslassen der Einflussnahme.

Dr. Boos, kann ich selbst gestalten, wie zuverlässig mein Rücken mich durchs Leben trägt?

Nur zum Teil. Die Wirbelsäule altert. Das ist erst mal ein völlig natürlicher Vorgang, der nichts Krankhaftes hat. Viele Schmerzen haben mit altersbedingten Vorgängen zu tun.

Erfolgt der Alterungsprozess im Ganzen oder gibt es »Bauteile«, die schneller verschleiben als andere?

Der Aufbau der Wirbelsäule erfolgt etwa bis zum 20. Lebensjahr. Danach lebt sie von der Substanz. Zunächst sind es häufig die Bandscheiben, die als Teil eines komplexen Systems die Schmerzen verursachen können. Sie verlieren im Laufe der Jahre Flüssigkeit. Das Kollagen-gewebe wird starrer, wodurch sich das Volumen der Bandscheiben verringert.

Was hilft?

Mutter Natur hat einige Reparatur-Mechanismen eingebaut, um die natürliche Alterung zu kompensieren. Normalerweise klappt das auch. Es können aber auch Ungleichgewichte entstehen.

In unserem Medizinischen Versorgungszentrum für Neurochirurgie höre ich von den Patientinnen und Patienten oft Selbstanklagen: »Hätte ich doch mehr Sport gemacht...« Dazu muss ich sagen: Es gibt keinen Zaubersport, kein Wundermittel und auch kein Superfood, das diesen Prozess aufhalten könnte. Natürlich ist es für unsere Wirbelsäule nicht erstrebenswert, den ganzen Tag zu sitzen. Aber daraus zu folgern, wer Sport treibt, bleibe gesund, und wer faul ist, bekomme es am Rücken, ist falsch. Trotz guter Lebensführung: Drei Viertel der Bandscheiben-degeneration ist genetisch festgelegt.

Aber es heißt doch immer, Bewegung hilft.

Bewegung ist gut. Denn durch sie wird der Stoffwechsel im Organismus angeregt und die Bandscheiben werden mit Nährstoffen versorgt. Das ist aber kein Allheilmittel.

Man hört zunehmend, dass auch schon junge Menschen Rückenprobleme haben. Ein Phänomen der Neuzeit?

Die Wirbelsäule kann im Alter zwischen 0 und 99 Jahren Leiden verursachen. Ab dem 20. Lebensjahr kann eine Frau um sechs Zentimeter und ein Mann um drei Zentimeter schrumpfen. Diese Fakten verdeutlichen, dass in unserem Organismus stetige Veränderungen stattfinden. Schon unsere Vorfahren in der Steinzeit hatten dieselben Rückenleiden, wie wir sie heute diagnostizieren – obwohl sie sich viel bewegt haben und den ganzen Tag auf der Jagd waren.

Wie sieht denn die typische Vita einer Wirbelsäule aus?

Die Lebensläufe unserer Wirbelsäulen sind so unterschiedlich wie unsere DNA. Es ist wichtig, die Zusammenhänge des Systems zu verstehen: Durch den natürlichen Alterungsprozess werden wir krummer. Im Alter von 25 bis circa 45 Jahren sind es überwiegend die Bandscheiben, die Schmerzen verursachen können. Mit der Zeit verlieren diese immer mehr Flüssigkeit und trocknen aus, sodass es kaum noch Vorfälle im fortgeschrittenen Alter gibt. Wer diese Klippe umschiff hat, ist deshalb noch lange nicht vor weiteren Verschleißerkrankungen gefeit. Ab dem 55. Lebensjahr verengen vermehrt die Wirbelkanäle, da haben wir es dann mit einer klassischen Spinalstenose zu tun. Ab dem 80. Lebensjahr wird es ruhiger um unsere Wirbelsäule.



Bild: Nerthuz/Shutterstock.com

Die klassische Vita einer Wirbelsäule: Im Alter von 25 bis 45 Jahren machen meist die Bandscheiben Probleme, ab dem 55. Lebensjahr sind es dann oft die Wirbelkanäle.

Vortrag

Am Tag der Rückengesundheit am 23. Juni hält Dr. Boos im Konferenzraum im Erdgeschoss der Paracelsus-Klinik den Vortrag »Der Lebenslauf der Wirbelsäule«.

Impressum

Herausgeber Paracelsus-Klinik Bremen · In der Vahr 65 · 28329 Bremen · www.paracelsus-kliniken.de/bremen

Redaktion Janin Nienaber · T 0421 4683-236 · janin.nienaber@paracelsus-kliniken.de

Umsetzung Christian Sälzer