

Intensivpflege mit Qualität

Erfolgreiche Fachweiterbildung | » Seite 04 |



Zertifizierte Zentren

Nachweis hoher Qualität | » Seite 06 |



Nichtalkoholische Fettleber

Ursachen, Vermeidung und Heilung | » Seite 18 |



Familienfreundlicher Arbeitgeber | » Seite 09 |

Pflegeweiterbildung | » Seite 10 |

Weltstillwoche | » Seite 12 |

Marina Weser | » Seite 14 |

Babysöckchen | » Seite 16 |

Neuausrichtung der Servicegesellschaften

| » Seite 03 |

Für Sie zum
KOSTENLOS
Mitnehmen



Klinikverbund

- 03 René Range verstärkt Geschäftsführung der RKH Service**
Strategische Neuausrichtung der Servicegesellschaften der RKH Gesundheit
- 04 Höhere Qualität und Sicherheit in der Notfall- und Intensivversorgung durch mehr Fachwissen**
Fachweiterbildung in Intensiv- und Anästhesiepflege
- 06 Zentren der RKH Kliniken des Landkreises Karlsruhe**
Hohe Behandlungsqualität durch Re-Zertifizierungen bestätigt
- 08 Gut versorgt in der letzten Lebensphase**
Wie palliativmedizinische Angebote einen würdevollen Abschied ermöglichen
Weniger Säure, weniger Schmerz
Gichtanfällen gezielt vorbeugen
- 09 Auszeichnung als familienfreundlicher Arbeitgeber**
Kreiskliniken: Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege
- 10 Erfolgreiche Weiterbildungen im Pflegemanagement**
Wichtige Aufgaben in der pflegerischen Führungsebene der Kreiskliniken
- 11 Stille Not braucht laute Herzen**
Stiftung lichterzellen

Bruchsal

- 12 Frauenklinik beteiligte sich an der Weltstillwoche**
RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal:
Stillvorbereitungskurse und Vorträge
- 14 Seit 50 Jahren im Dienst im Bruchsaler Krankenhaus**
Klinikgeschäftsführung dankte Marina Weser für ihr jahrzehntelanges Wirken
- 15 Das Erkrankungsrisiko nimmt mit dem Alter zu**
Gürtelrose – eine schmerzhafter Nervenerkrankung
- 16 Babysöckchen für die Neugeborenen**
Landfrauenverein Bauerbach übergibt selbstgemachte Geschenke

Bretten

- 17 Gripeschutz als Herzschutz**
Eine Impfung ist gerade für die Großelterngeneration ein wichtiger Schutz
- 18 Die nichtalkoholische Fettleber birgt Gefahren**
Essgewohnheiten gehören zu den Hauptursachen

10



12



Impressum

Herausgeber
RKH Regionale Kliniken Holding
und Services GmbH

Redaktion
Alexander Tsongas,
RKH Regionale Kliniken Holding
und Services GmbH

Gestaltung
Simone Krack
WMV Werbung, Marketing & Verlag
GmbH & Co. KG
Pforzheimer Str. 46, 75015 Bretten

Druck
Badische Neueste Nachrichten
Badendruck GmbH
Linkenheimer Landstraße 133
76149 Karlsruhe-Neureut

Anzeigen
Annette Zabel, WMV Werbung ·
Marketing & Verlag GmbH & Co. KG
Pforzheimer Str. 46, 75015 Bretten

Bilder
RKH GmbH,
Archiv

René Ramge verstärkt Geschäftsführung der RKH Service

Strategische Neuausrichtung der Servicegesellschaften der RKH Gesundheit

Seit 1. November 2025 verstärkt René Ramge neben Axel Hechenberger die Geschäftsführung der beiden Servicegesellschaften der RKH Gesundheit. Die Servicegesellschaften versorgen mit rund 800 Mitarbeitenden in den Bereichen Gastronomie, Reinigung, Hauswirtschaft, Textilservice und Logistik die Kliniken der RKH Gesundheit in den Landkreisen Ludwigsburg, Enzkreis und Karlsruhe. Hechenberger wird durch Ramges operative Verantwortung unterstützt und kann sich künftig verstärkt auf seine Rolle als Kaufmännischer Gruppengeschäftsführer der RKH Regionale Kliniken Holding und Services GmbH und die strategische Steuerung des Klinikverbunds konzentrieren. Die neue Führungsstruktur in den Servicegesellschaften ist Teil der 2024 eingeleiteten Transformation der Führungsstrukturen der RKH Gesundheit.

René Ramge bringt über 25 Jahre Führungserfahrung im Dienstleistungsbereich des Gesundheitswesens mit – zuletzt als Prokurist bei der Sana-Catering-Service GmbH mit Verantwortung für 22 Klinikstandorte und rund 1000 Mitarbeitende. Sein Fokus liegt auf der



René Ramge.

Foto und Fotograf: privat

strategischen Weiterentwicklung der Serviceprozesse und der Verbindung von Versorgungsqualität, Wirtschaftlichkeit und Mitarbeiterzufriedenheit. „Ich freue mich darauf, gemeinsam mit den Teams die Servicegesellschaften weiterzuentwickeln. Wir können die Kliniken bestmöglich unterstützen, wenn wir Servicequalität und Wirtschaftlichkeit optimal verbinden“, so Ramge.

Axel Hechenberger, Kaufmännischer Geschäftsführer der RKH Gesundheit betont: „Mit René Ramge haben wir einen erfahrenen Dienstleistungsmanager gewonnen, der Erfahrung, Gestaltungswillen, Innovationskraft und Führungskompetenz vereint – ein zentraler Erfolgsfaktor für die Konsolidierung unserer Servicegesellschaften.“

Dr. Marc Nickel, Medizinischer Geschäftsführer und Sprecher der Geschäftsführung der RKH Gesundheit, ergänzt: „Mit ihm setzen wir die Professionalisierung unserer Führungsstruktur konsequent fort. Klare Zuständigkeiten und gebündelte Expertise stärken die interdisziplinäre Zusammenarbeit und unterstützen unsere Behandlungsteams gezielt im Versorgungsprozess.“

ANZEIGE



DAMEN | HERRENSALON
PERÜCKEN
alle Kassen, Mitglied des BVZ

Bretten · Weißhoferstr. 51 · Telefon 0 72 52 / 28 13
www.friseursalon-bretten.de

■ kostenloser Hörtest

■ unverbindliche Ausprobe modernster Hörsysteme

■ Batterien und Zubehör

■ Gehörschutz und Schwimmschutz

Hambrücker Str. 52
76694 Forst
07251 7248647
www.hoercenter-bickle.de

Unsere Angebote im Landkreis Karlsruhe

- Häusliche Krankenpflege SGB V
- Pflegesachleistungen SGB XI
- Pflegeberatungen § 37.2 SGB XI
- Verhinderungspflege
- Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- Familienpflege/ Haushaltshilfe § 38 SGB V
- Serviceleistungen (z.B. Hauswirtschaft/ Fahrdienste)
- Essen auf Rädern
- Betreutes Wohnen/ Servicewohnen
- Ambulant Betreute Wohngemeinschaft
- Aktivierungsgruppen für an Demenz erkrankte Menschen
- Demenzfachberatung
- Individuelle Pflegefachberatungen und Beratungsangebote

Informieren Sie sich auch über unseren neu eröffneten Anbau im AWO Seniorenzentrum Bruchsal in Bruchsal-Untergrombach.
Frau Schalk, Tel.: 07257 / 90 30 12 01

Wir helfen Ihnen gerne weiter:

AWO Ambulante Dienste gGmbH

Prinz-Wilhelm-Straße 3
76646 Bruchsal
Tel. 07251-71 30 20
Fax 07251-71 30 30
info@awo-ka-land.de
www.awo-ka-land.de

Für alle Bereiche suchen wir Mitarbeiter (m/w/d). Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung unter bewerbung@awo-ka-land.de

Weitere Infos www.awo-ka-land.de und www.awo-jobs.de

Höhere Qualität und Sicherheit in der Notfall- und Intensivversorgung durch mehr Fachwissen

Fachweiterbildung in Intensiv- und Anästhesiepflege

Mit dem erfolgreichen Abschluss ihrer zweijährigen berufsbegleitenden Weiterbildung in Intensiv- und Anästhesiepflege an der RKH Akademie starten 16 neue Fachpflegekräfte in ihre verantwortungsvolle Aufgabe und stärken die Patientenversorgung in der Region. In elf unterschiedlichen Fachabteilungen sind die Absolventinnen und Absolventen künftig tätig und bringen erweitertes Expertenwissen mit.

Die staatlich anerkannte Fachweiterbildung qualifiziert Pflegefachpersonen gezielt für die hochspezialisierte Betreuung kritisch erkrankter oder operativ versorgter Patientinnen und Patienten in intensivmedizinischen und anästhesiologischen Bereichen.

Für die Bürgerinnen und Bürger bedeutet das konkret: Wenn es um Notfälle, komplexe Operationen oder die Betreuung von Patientinnen und Patienten



Qualifizierung zur Versorgung von Patienten bei Notfällen, komplexen Operationen oder kritisch instabilen Zuständen
Foto und Fotograf: RKH Akademie

mit kritisch instabilen Zuständen geht, stehen in den Kliniken der RKH Gesundheit Fachkräfte mit zusätzlicher Weiterbildung bereit – dies trägt maßgeblich

zur Sicherheit und Qualität der medizinischen Versorgung, insbesondere in der Akut- und Notfallversorgung, bei. Die Weiterbildung der RKH Akademie

erfolgt in enger Kooperation mit den Intensiv- und Anästhesieabteilungen der Kliniken der RKH Gesundheit. Ziel ist es, dass die Absolventinnen und Absolventen nicht nur Fachwissen erwerben, sondern in der Lage sind, komplexe Pflegesituationen eigenverantwortlich zu beurteilen und in Teams mit Ärztinnen und Ärzten unterschiedlicher medizinischer Fachbereiche zusammenzuarbeiten.

Bei der feierlichen Abschlussveranstaltung an der RKH Akademie gratulierten Vorgesetzte, Dozentinnen und Trainer den Absolventinnen und Absolventen herzlich zum erfolgreichen Abschluss. Bereits am 1. Oktober 2025 ist der nächste Kurs mit 24 Teilnehmenden gestartet – ein weiterer Schritt zur Stärkung der Pflegekompetenz in der Region. Die RKH Akademie zählt zu den größten Weiterbildungsstätten für Gesundheitsberufe im süddeutschen Raum.

ANZEIGE

Diakoniestation Bretten



Zuhause gut versorgt.
Persönlich. Verlässlich. Nah.

Der Ambulante Pflegedienst in Bretten für liebevolle Pflege, kompetente Betreuung und tatkräftige Unterstützung direkt bei Ihnen zuhause.
Individuell. Erfahren. Verantwortungsbewusst.

Pflege Grundpflege, Behandlungspflege & 24-Stunden-Bereitschaft

Haushalt Hilfe rund um den Haushalt

Betreuung Aktivitäten im häuslichen Alltag

Beratung Pflegeberatung, Schulung Angehöriger & Unterstützung bei Anträgen

07252.912-600 | info@diakoniestation-bretten.de
Im Brückle 5 in 75015 Bretten
www.diakoniestation-bretten.de

Diakoniestation



Telefon:
(0 70 45) 4 02 56

... Rundumversorgung mit Herz und Verstand

- ✓ Medizinische Versorgung
- ✓ Körperpflege
- ✓ Essen auf Rädern
- ✓ Hausnotruf
- ✓ Betreuung und Beratung
- ✓ Hauswirtschaft

www.diakonie-oberderdingen.de



SENIORENZENTRUM BRETTEN
Im Brückle

**Vollstationäre Pflege • Kurzzeitpflege
Tagespflege • Betreutes Wohnen**

Wir sind für Sie da!

Ev. Altenpflegeheim
& Tagespflege Bretten
Im Brückle 5 75015 Bretten
info@aph-bretten.de
www.aph-bretten.de

☎ 07252 912-0
☎ 07252 912-400

**JETZT
BEWERBEN!**

PFLEGEFACHKRAFT
Voll- und Teilzeit (m/d/w)
Mehr Infos unter
www.das-stift.de/mitarbeiten



Die Absolventen des Weiterbildungskurses mit Kursleitung Denise Schindele (1.v.rechts) und Praxistrainerin Daniela Latzel (1.v.links).

Foto und Fotograf: RKH Akademie

ANZEIGE

**Krankenpflege • Altenpflege
Hauswirtschaft • Seelsorge • Hausnotruf
Beratung • Nachbarschaftshilfe**

Ihr zuverlässiger Partner seit 1985



Diakoniestation Bauschlotter Platte e.V.

Pforzheimer Straße 5
75248 Ölbronn-Dürrn

Telefon 07237 9877
Telefax 07237 9845

info@bauschlotterplatte.net
www.Bauschlotterplatte.de

Sie erreichen uns persönlich
Montag bis Freitag von 8.00 bis 12.00 Uhr



**Tagespflege
Bretten**

Gemeinsam einen erfüllten Tag
erleben. Überzeugen Sie sich selbst.
Vereinbaren Sie einen Probetag. Wir beraten Sie gerne.

Tagespflege Bretten

Tagespflege Bretten Pfluggasse 5-9, 75015 Bretten
Telefon 07252 80502, Fax 07252 958649
info@tagespflege-bretten.de, www.tagespflege-bretten.de



**GESUNDHEIT
IST UNSERE
LEIDENSCHAFT.**

**Orthopädische Einlagen
Maßschuhe
Sportversorgung
Diabetesversorgung
Bandagen und Orthesen
Kompressionsversorgung
Bequem- und Therapieschuhe**

© IETEC Orthopädische Einlagen GmbH, Ofa Bamberg GmbH



Wiedemann

ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK

Wiedemann Orthopädie Schuhtechnik GmbH
Zum Grenzgraben 7 | 76698 Ubstadt-Weiher | Telefon: 07251 68274
www.orthopaedie-wiedemann.de

Zentren der RKH Kliniken des Landkreises Karlsruhe

Hohe Behandlungsqualität durch Re-Zertifizierungen bestätigt

Schon seit Jahren stehen die zertifizierten Zentren und Einrichtungen an den RKH Kliniken des Landkreises Karlsruhe für eine hohe Behandlungsqualität. Durch eine Zertifizierung wird geprüft und bestätigt, dass die Anforderungen der jeweiligen Fachgesellschaft erfüllt werden. Doch ein Zertifikat ist kein Selbstläufer, denn nach dem Audit (so die korrekte Bezeichnung dieser Überprüfungen) ist immer auch vor dem Audit. Da die Anforderungen immer mehr steigen, dürfen die einzelnen Teams nicht stehen bleiben und sich auf ihren Lorbeeren ausruhen. Vielmehr müssen sie sich auch weiterhin positiv entwickeln und sich stetig verbessern, um den in regelmäßigen Abständen anstehenden Re-Audits Stand zu halten. Nur mit einer erfolgreichen Re-Zertifizierung können sie den ihnen anvertrauten Patientinnen und Patienten eine konstant hervorragende Versorgung bieten. In den vergangenen Monaten standen an den RKH Kliniken des Landkreises Karlsruhe einige Re-Zertifizierungen an, die alle erfolgreich durchlaufen wurden.

Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung an den Standorten Bruchsal und Bretten

Die Spezialisierung und Erfahrung sowie die große Anzahl an endoprothetischen Eingriffen in der Klinik für Unfall-,



Die Zentren müssen die Qualitätskriterien der jeweiligen Fachgesellschaft erfüllen.

Fotonachweis: Foto: RKH Gesundheit - Fotograf: Martin Stollberg

Hand- und Orthopädische Chirurgie in Bruchsal und Bretten bürgen für eine sehr gute Qualität. Dies wurde jetzt durch unabhängige Gutachter von EndoCert, einem unabhängigen Institut im Auftrag der Deutschen Gesellschaft für

Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC), bei einem Audit mit der erfolgreichen Zertifizierung als Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung erneut bestätigt. Die Gutachter bewerteten die hohe Standardisierung der Abläufe im OP, der Ambulanz und auf Station sehr positiv. Darüber hinaus wurden die strukturierte und konsequent umgesetzte Weiterbildung des OP-Personals und der ärztlichen Mitarbeiter im Hinblick auf die in der Endoprothetik eingesetzten Implantate und Operationsverfahren gelobt. „Unsere eigenen Qualitätsansprüche bei der Endoprothetik von Hüfte und Knie sind sehr hoch. Entsprechend freuen wir uns sehr, dass dies nun erneut mit der Zertifizierung als Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung für die beiden Standorte Bruchsal und Bretten durch ein unabhängiges Fachexpertenteam bestätigt wurde“, freut sich Dr. Volker Sauer, Ärztlicher Direktor der Endoprothetik.

erfolgt leitliniengerecht und berücksichtigt selbstverständlich auch aktuelle Fortschritte und Erkenntnisse sowie die Vorstellungen und Wünsche der Patientinnen und Patienten. Die enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit dem zuweisenden und weiterbehandelnden Arzt ist ebenfalls außerordentlich wichtig. Das Darmzentrum an der RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal unter der Leitung von Prof. Dr. Sven Richter konnte im Re-Zertifizierungsverfahren die Konstanz und Weiterentwicklung ihrer hohen Behandlungsqualität beweisen.

Dies wurde durch die bekannt strenge und patientenzentrierte Re-Zertifizierung durch OnkoZert auf der Grundlage der Kriterien der Deutschen Krebsgesellschaft erneut bescheinigt.

Brustzentrum

„Gemeinsam sind wir stark“. Diese alte Volksweisheit gilt insbesondere bei der Diagnose von Brustkrebs. Die Erstdiagnose der Primärerkrankung oder die Diagnose des Wiederauftretens an vorbehandelter Stelle, des sogenannten Rezidivs, oder anderer Stellen im Körper, der sogenannten Metastasen, brauchen die kompetente und einfühlsame Unterstützung von einem eingespielten und erfahrenen Team.

Die Frauenklinik an der RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal hat es sich zum Ziel gesetzt, in enger Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Haus- und Fachärzten die Versorgung von Patientinnen mit Mammakarzinom in Bruchsal und Umgebung zu verbessern. Dazu wurde ein Konzept zur weiteren

Darmzentrum

Bei der Diagnostik und Behandlung von Darmerkrankungen arbeiten zur Erreichung optimaler Therapieergebnisse zahlreiche spezialisierte Fachdisziplinen zusammen. Besonders Patientinnen und Patienten mit bösartigen Veränderungen des Dick- und Enddarms, also mit Kolon- und Rektumkarzinom, profitieren von der engen Zusammenarbeit zwischen der Inneren Medizin, speziell der Gastroenterologie, und der Viszeralchirurgie, der Pathologie, der Onkologie, der Radiologie und der Strahlentherapie. Die Behandlung

ANZEIGE



Haben Sie Fragen zur Pflege zu Hause? Wir helfen Ihnen!

- Abwicklung der Kostenübernahme direkt mit Ihrer Krankenkasse
- Hilfsmittel-Vermietung
- Klinik- und Hausbesuche

Pflegehilfsmittel

- Pflegebett und Ausstattung
- Spezielle Lagerungen
- Hilfen für Bad und WC
- Inkontinenz-Versorgung

Fragen Sie uns – wir beraten Sie gern!

Schwank
SANITÄTSHAUS
Melanchthonstraße 79-81
75015 Bretten (gegenüber Post)
Tel.: 0 72 52 / 94 97-0
www.sanhaus-schwank.de

Logopädie Praxis Raatschen



Täglich in der
Reichbergklinik

- ☉ Sprache
- ☉ Sprechen
- ☉ Stimme
- ☉ Schlucken

Im Kraichgau-Center
Pforzheimer Str. 46
75015 Bretten

Tel.: 0 72 52 / 97 21 72

www.logopaedie-raatschen.de
praxis@logopaedie-raatschen.de

RKH.aktuell

Optimierung des Qualitätsniveaus in Diagnostik, Therapie und Betreuung der Patientinnen entwickelt. Dabei geht es nicht nur um rein medizinische Hilfen. Ebenso wichtig ist eine professionelle und individualisierte soziale und psychische Unterstützung bei der langfristigen Krankheitsbewältigung. Die intensive, vertrauensvolle Diskussion aller notwendigen Therapieentscheidungen mit den Patientinnen stellt einen weiteren Schritt zu der angestrebten Gemeinsamkeit dar. Auf Wunsch werden auch die Angehörigen einbezogen. Im von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierten Brustzentrum wurden alle Voraussetzungen zur Verwirklichung dieses Anspruchs geschaffen. Das Brustzentrum an der RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal unter der Leitung von Dr. Ute Felten kann ebenfalls die hohen Anforderungen an die Konstanz und Weiterentwicklung seiner Behandlungsqualität erfüllen. Das Resultat ist ebenfalls eine erfolgreiche Re-Zertifizierung durch OnkoZert auf der Grundlage der Kriterien der Deutschen Krebsgesellschaft.

Regionales Traumazentrum

Die RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal ist als Regionales Traumazentrum als zentraler Versorger für Schwerverletzte von der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) anerkannt und steht unter der Leitung des Ärztlichen Direktors der Klinik für Unfall-, Hand- und Orthopädische Chirurgie, Dr. Rüdiger Hecht. Das Regionale Traumazentrum gehört zum „Traumanetzwerk Nordbaden“. Der Vorteil des Traumanetzwerks zeigt sich insbesondere in der schnellen Verfügbarkeit spezialisierter Behandlungsmöglichkeiten. Das bedeutet, dass schwer- und lebensgefährlich verletzte Patienten aus der Umgebung schnell in der RKH Fürst-Stirum-Klinik angemeldet werden können und eine eventuell



Zertifizierungen durch die Fachgesellschaften belegen eine hohe Behandlungsqualität.

Foto: RKH Gesundheit – Fotograf: Benjamin Stollenberg

notwendige Weiterverlegung in eine Spezialklinik deutlich effektiver durchgeführt werden kann. Gerade nach einem schweren Unfall ist die erste Stunde entscheidend, deshalb ist das reibungslose Zusammenspiel von Rettungskräften, Unfallchirurgen und Spezialkliniken immens wichtig. Die RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal erfüllt mit dem Regionalen Traumazentrum alle notwendigen Voraussetzungen, schwere und lebensgefährliche Verletzungen effizient und erfolgreich zu behandeln und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie erneut rezertifiziert.

Babyfreundliches Krankenhaus

Die Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“ zeichnet weltweit Geburtskliniken und Kinderkliniken aus, die einen hohen Betreuungsstandard nachweisen können. Diese Kliniken dürfen sich „Babyfreundliches Krankenhaus“ nennen und bekommen ein Zertifikat sowie ein Gütesiegel von der WHO und UNICEF.

Zertifizierte Geburtskliniken streben ein ganzheitliches Betreuungskonzept an, welches sich an den körperlichen und

seelischen Bedürfnissen von Eltern und den Babys orientiert. Das internationale Programm hat es sich zur Aufgabe gemacht, die erste Lebensphase von Neugeborenen zu schützen und die Bindung zwischen Eltern und Neugeborenem sowie das Stillen zu fördern.

Die Geburtshilfe der Frauenklinik an der RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal unter der Leitung von Dr. Ute Felten hat das Zertifizierungsverfahren erneut erfolgreich durchlaufen und trägt weiterhin die Bezeichnung „Babyfreundliches Krankenhaus“.

ANZEIGE

ENTDECKEN SIE UNSERE KURSE & SPRECHZEITEN



Andrea Schwager
Kinderkrankenschwester, FGKiKP
& Stillberaterin
Tel. (0160) 95 38 85 10



Anja von Hoegen
Hebamme
Tel. (0162) 26 23 240



Kurse & Sprechstunden
buchen Sie unter:
www.vitalweltbretten.de

Einfach QR-Code scannen,
um einen Kurs zu buchen.

VitalWelt Apotheke
im Kraichgau-Center
Pforzheimer Str. 46
75015 Bretten
Tel. (0 72 52) 96 56 30



Gut versorgt in der letzten Lebensphase

Wie palliativmedizinische Angebote einen würdevollen Abschied ermöglichen

Nicht immer ist in der Medizin Heilung möglich. Doch auch für Menschen mit finalen Erkrankungen bietet sie Hilfe. Eine Palliativversorgung kann Krankheitssymptome lindern, Lebensqualität erhalten und einen würdevollen Abschied ermöglichen. Patientinnen und Patienten werden dabei oft schon ab dem Frühstadium der Erkrankung medizinisch und pflegerisch begleitet. Es ist deshalb ratsam, sich rechtzeitig über Möglichkeiten zu erkundigen.

Anspruch auf Versorgungsplanung

Auf die sogenannte „gesundheitliche Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase“ haben gesetzlich Versicherte einen Anspruch, den sie über vollstationäre Pflegeeinrichtungen oder Einrichtungen der Eingliederungshilfe nutzen können. Für privat Krankenversicherte stellt die Pflegeberatung compass ein vergleichbares Beratungsangebot bereit. Sie bietet außerdem auch allen anderen Ratsuchenden unter der Service-Nummer 0800 101 88 00 kostenfreie telefonische Unterstützung.

Zu Hause oder im Hospiz

„Palliativversorgung kann sowohl ambulant als auch stationär erfolgen“, erklärt compass-Fachmann Thomas Gmeinder. Die Versorgung zu Hause wird durch die spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) geleistet. Bei gesetzlich Versicherten können die Anbieter sie in der

Regel direkt mit der Krankenkasse abrechnen. „Bei privat Versicherten ist die Kostenübernahme dagegen abhängig vom gewählten Tarif. Deshalb sollten sie vorab immer bei ihrer privaten Krankenversicherung anfragen“, so Gmeinder. Von allen Versicherungsformen abgedeckt wird die spezialisierte stationäre

Palliativversorgung (SSPV) in Hospizen oder Palliativstationen von Krankenhäusern. Auch diese sind aber keine „Endstation“: Das Ziel ist, durch gute Symptomkontrolle zu erreichen, dass die Betroffenen wieder entlassen werden und dann noch möglichst lange bei stabiler Lebensqualität autark leben können.

Teilstationär im Tageshospiz

Eine dritte Möglichkeit ist die Betreuung in einem Tageshospiz – Einrichtungen finden sich etwa in der Pflegesuche unter www.pflegeberatung.de. Tageshospize bieten unheilbar erkrankten Menschen lindernde Therapien und Teilhabe am sozialen Leben, gleichzeitig werden Angehörige zeitweise entlastet. Auch hier gibt es bei der Finanzierung Unterschiede zwischen gesetzlich und privat Versicherten: „In der sozialen Pflichtversicherung ist sie über Paragraph 39a SGB V geregelt“, erläutert Gmeinder. „In der privaten Pflegepflichtversicherung erfolgt die Erstattung über die Tagespflege oder über die Verhinderungspflege abzüglich fünf Prozent Eigenanteil.“ djd



Eine gute Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase kann Schwerkranken vieles erleichtern.

Foto: DJD/compass private pflegeberatung

Veranstaltungskalender

RKH Kliniken des Landkreises Karlsruhe

- 11.12.2025** **Elterninformationsabend „Rund um die Geburt“**
18.00 Uhr RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal, Treffpunkt: Information
- 13.12.2025** **Gottesdienst zum 3. Advent in der Klinikkapelle Bruchsal**
18.00 Uhr RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal, Klinikkapelle
- 16.12.2025** **MammaCare – Kurs zur Brustselbstuntersuchung****
19.00 Uhr RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal, Bau E, Ebene 1, Zimmer 272
- 17.12.2025** **Stillvorbereitungskurs***
18.30 Uhr RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal, Ärztekasino
- 24.12.2025** **Gottesdienst zum Heiligabend in der Klinikkapelle Bruchsal**
18.00 Uhr RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal, Klinikkapelle
- 15.01.2026** **Elterninformationsabend „Rund um die Geburt“**
18.00 Uhr RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal, Treffpunkt: Information
- 05.02.2026** **Elterninformationsabend „Rund um die Geburt“**
18.00 Uhr RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal, Treffpunkt: Information
- 12.03.2026** **Elterninformationsabend „Rund um die Geburt“**
18.00 Uhr RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal, Treffpunkt: Information

Weitere Kurse unter www.rkh-gesundheit.de/media/veranstaltungen/

* Anmeldung: stilbs01@rkh-gesundheit.de

** Anmeldung: Tel. 07251-708-57353 oder bs.frauenklinik@rkh-gesundheit.de

Weniger Säure, weniger Schmerz Gichtanfällen gezielt vorbeugen

Ein Gichtanfall kommt meist plötzlich: Das Gelenk schwillt an, wird heiß und schmerzt bei jeder Bewegung. Ursache ist zu viel Harnsäure im Blut. Bei einem zu hohen Harnsäurespiegel bilden sich Kristalle in den Gelenken, die Entzündungen auslösen.

Eine basenorientierte Ernährung kann dann helfen, dass Harnsäure besser aus-

geschieden wird. So lassen sich Gelenkbeschwerden und Gicht gezielt vorbeugen. Empfehlenswert sind Gemüse, Obst, Kartoffeln und Kräuter. Säurebildend wirken dagegen Fleisch, Wurst, Milchprodukte oder Hülsenfrüchte. Basische Mineralstoffe wie Basica (Apotheke) unterstützen den Säure-Basen-Haushalt zusätzlich. Unter www.basica.com gibt es eine Übersicht basenbildender Lebensmittel. djd



Mit einer pflanzenbetonten Ernährung kann jeder viel für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt im Körper tun.

Foto: DJD/Basica/PantherMedia/Igor Vetushko

Auszeichnung als familienfreundlicher Arbeitgeber

Kreiskliniken: Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege

Beim diesjährigen Bruchsaler Frauenwirtschaftstag 2025 wurde die RKH Kliniken des Landkreises Karlsruhe gGmbH mit der RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal als „familienfreundlicher Arbeitgeber“ ausgezeichnet. Das Label „Familienfreundlich in der Wirtschaftsregion Bruchsal“ wird Unternehmen verliehen, die durch flexible Arbeitszeitmodelle, Homeoffice Möglichkeiten, Unterstützung zum Finden geeigneter Kinderbetreuung und Pflegeunterstützung sowie eine familienbewusste Personalpolitik die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben aktiv fördern.

Die Auszeichnung würdigt das Engagement der Kreiskliniken, Fachkräfte langfristig zu binden und neue Mitarbeitende zu gewinnen – ein zentraler Erfolgsfaktor in der heutigen Arbeitswelt. Für die RKH Kliniken des Landkreises Karlsruhe ist das Zertifikat Bestätigung und Ansporn zugleich: Sie ist Ausdruck einer Unternehmenskultur, die auf Wertschätzung,



Monika Frank, Lisa Müller, Thorsten Emmerich, Betriebsratsvorsitzender der RKH Kliniken des Landkreises Karlsruhe, Anja Rebmann, Leiterin Personalentwicklung der RKH Gesundheit, und Oberbürgermeister Sven Weigt.

Foto: Stadt Bruchsal – Fotograf: H. P. Safranek

Flexibilität und gegenseitiger Unterstützung basiert und die berufliche Leistung und private Verantwortung sinnvoll verbindet.

„Wir freuen uns über diese Auszeichnung, denn sie ist nicht nur ein Ausdruck für die konsequent weiterentwickelte Personalstrategie im Klinikverbund der RKH Gesundheit, sondern auch ein wichtiges Signal für bestehende und zukünftige Mitarbeitende insbesondere im Hinblick auf den Fachkräftemangel im Pflegebereich“, so Lisa Müller, Direktorin für Pflege- und Prozessmanagement der RKH Kliniken des Landkreises Karlsruhe.

Die Auszeichnung wurde von Sven Weigt, Oberbürgermeister der Stadt Bruchsal, und der Gleichstellungsbeauftragten Monika Frank überreicht. Zuvor hatte Kirsten Frohnert, Projektleiterin im Netzwerkbüro „Erfolgsfaktor Familie“, in ihrem Impulsvortrag betont, wie entscheidend Familienfreundlichkeit für die Fachkräftesicherung ist.

Sudoku

Sudoku besteht aus einem quadratischem Spielfeld, das aus neun mal neun Feldern besteht, das in neun 3x3-Blöcke unterteilt ist. Darin sind einige Zahlen vorgegeben.

Die Aufgabe des Spielers ist es, in jedes freie Feld eine Zahl so einzutragen, dass

- in jeder Zeile jede Zahl von Eins bis Neun einmal vorkommt
- in jeder Spalte jede Zahl von Eins bis Neun einmal vorkommt
- in jedem 3x3-Block jede Zahl von Eins bis Neun einmal vorkommt.

	7	4	6	5	8		9	
3	5	8			9			4
2	6				3	1		
				7	4	9	2	6
9			1	8	6			3
6	4	5	9	3				
		2	8				6	1
4			3			2	5	9
	9		4	2	1	8	3	

Auflösung des Rätsels auf Seite 19.

ANZEIGE



Pflegedienst Phönix

Industriestraße 15
75053 Gondelsheim
Tel: 07252 9755933
info@phoenix-ambulant.de

Phönix – Flügel für ihr Leben daheim

Ambulante Kranken- und Altenpflege
Durchführung ärztlicher Verordnungen
Hauswirtschaft · Betreuung
Pflegeberatung nach §37.3 SGB XI
Demenzcafé „Café Pustebume“

RKH.aktuell



Alles aus einer Hand:

- ✓ Ambulante Pflege
- ✓ Tagespflege
- ✓ Hausnotruf
- ✓ Betreutes Wohnen

Kronenstraße 1, 75056 Sulzfeld
Tel.: 07269-91 96 0 | Fax.: 07269-91 60 10
www.diakoniestation-suedlicher-kraichgau.de

Werde Teil
eines
einmaligen
Teams!
Wir suchen
Pflegekräfte
(m/w/d)

Erfolgreiche Weiterbildungen im Pflegemanagement

Wichtige Aufgaben in der pflegerischen Führungsebene der Kreiskliniken

Vier starke Führungskräfte haben vor Kurzem ihre Weiterbildungen im Pflegemanagement erfolgreich abgeschlossen und übernehmen wichtige Aufgaben in der pflegerischen Führungsebene der RKH Kliniken des Landkreises Karlsruhe. In einer Zeit organisatorischer Veränderungen und steigender Anforderungen in allen Häusern der RKH Gesundheit sind hochqualifizierte und engagierte Mitarbeitende derzeit ganz besonders gefragt. Sie alle bewältigen gerade besondere Herausforderungen – so ist der erfolgreiche Abschluss der Weiterbildung eine Bestätigung für Engagement, Professionalität und Teamgeist. Die vier Absolventen stehen exemplarisch für alle engagierten und hochqualifizierten Führungskräfte der Pflege der RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal und der RKH Rechbergklinik Bretten und deren tägliche komplexe Aufgaben.

Nils Röhl –

neue Stellvertretende

Leitung auf der Intensivstation B1
der RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal

Nils Röhl hat seine Weiterbildung abgeschlossen und übernimmt nun die Rolle der stellvertretenden Leitung der Intensivstation B1. Er trägt maßgeblich dazu bei, Prozesse zu optimieren, die Patientensicherheit zu erhöhen und das Team bei der Bewältigung zunehmender Komplexität des Arbeitsalltags zu unterstützen. Ab Januar kann dank seiner guten Planung und motivierender Mitarbeiterführung auch auf der Intensivstation wieder auf Leasingkräfte verzichtet werden.

Sorina Fahlbusch –

Stellvertretende

Leitung der ZNA Bretten

Sorina Fahlbusch hat schon während der laufenden Weiterbildung zusätzliche Verantwortung übernommen: Ihre direkte Vorgesetzte Monika Zink ist gerade mehr

in Bruchsal eingesetzt, wodurch Sorina Fahlbusch zunehmend in die Führungsrolle in der Zentralen Notaufnahme Bretten hineinwachsen konnte. Mit Organisationstalent und Empathie gelingt es ihr, Abläufe zu optimieren, Wartezeiten zu reduzieren und das Team sicher durch anspruchsvolle Tage zu führen.

Edda Blick –

Teamleitung der Station F3

Aufnahme- und Beobachtungsstation
der Zentralen Notaufnahme in Bruchsal

Edda Blick hat als Teamleitung der F3 gemeinsam mit Monika Zink in kurzer Zeit ein erweitertes Team aufgebaut und die Bettenkapazität von 6 auf 12 erhöht. Die Herausforderungen werden auch hier nicht weniger und Edda Blick zeigt großes Durchhaltevermögen und Engagement. Die F3 ist ein wichtiger Dreh- und Angelpunkt, um lange Wartezeiten in der ZNA zu verhindern und Patienten adäquat und zielgerichtet zu überwachen.

Tatjana Benz –

kommissarische Leitung der
gynäkologischen/geburtshilflichen
Station G2 in Bruchsal

Noch während der laufenden Weiterbildung hat Tatjana Benz die kommissa-

rische Leitung der gynäkologischen/geburtshilflichen Station G2 übernommen. In dieser Phase hat sie gezeigt, dass Ruhe, Entscheidungsstärke und klare Delegation essenziell sind, um eine sichere und patientenorientierte Versorgung zu gewährleisten. Bereits zwei sehr wichtige Zertifizierungen hat sie in dieser Zeit mitgetragen: die erfolgreiche Re-Zertifizierung als Baby-freundliches Krankenhaus sowie die Re-Zertifizierung des Brustzentrums.

Die vier Führungskräfte zeigen eindrucksvoll, wie sie ihre beruflichen Weiterbildungen im Pflegemanagement und die dadurch erlangten Qualifikationen sofort in ihrem beruflichen Alltag umsetzen können. Dies hat nicht nur konkrete positive Auswirkungen auf die Versorgungsqualität und die organisatorische Stabilität der eingesetzten Teams, sondern auch auf die weitere Entwicklung, die Motivation und den Teamgeist. Die Direktorin für Pflege und Prozessmanagement Lisa Müller ist stolz auf ihre Mitarbeitenden. Sie und ihr Stellvertreter Ioannis Papadopoulos gratulieren ihnen herzlich zu ihrem Erfolg und danken ihnen für ihren täglichen Einsatz in diesen herausfordernden Zeiten.



Lisa Müller (2. von rechts) und Ioannis Papadopoulos (1. von links) gratulierten den Mitarbeitenden für die erfolgreiche Weiterbildung im Pflegemanagement.

Foto und Fotograf: RKH Gesundheit

Weiterbildung

Eine Weiterbildung im Pflegemanagement bietet Entwicklungsmöglichkeiten in vielfältige **Richtungen:**

Fach-Karriere

- Intensiv- und Anästhesieweiterbildung
- Weiterbildung Notfallpflege
- Weiterbildung IMC
- Palliativ Care
- Studium Pflegewissenschaft
- Uvm.

Führungskarriere in der Pflege:

- Weiterbildung Pflegemanagement
- Studium Pflegemanagement oder ähnliches
- Praxisanleitung

Ansprechpartner:

Für weitere Informationen steht die jeweilige Führungskraft, die RKH Akademie sowie die Direktorin für Pflege- und Prozessmanagement Lisa Müller, Telefon 07251-708-57250, lisa.mueller@rkh-gesundheit.de gerne zur Verfügung.

Herzlichen Glückwunsch!

Stille Not braucht laute Herzen

Stiftung lichterzellen

Die Stiftung lichterzellen, setzt sich als einzige Stiftung in Deutschland für Patienten und Angehörige ein, die von den zwei seltenen Bluterkrankungen Aplastische Anämie und/oder PNH betroffen sind. Erkrankungen, von denen kaum jemand weiß und spricht. Für die Betroffenen sind sie aber tägliche Realität: Einschränkung, belastend und unsichtbar.

Es wird wenig dazu geforscht, es gibt nur wenige spezialisierte Anlaufstellen und wenig Verständnis für die Betroffenen. Gerade deshalb braucht es Engagement wie von der Stiftung so nötig. Die Patientinnen und Patienten leben oft in stiller Not. Viele fühlen sich allein gelassen mit ihren Ängsten, ihren Symptomen und der Ungewissheit, wie es weitergeht. Aplastische Anämie ist eine schwerwiegende Erkrankung vergleichbar mit Blutkrebs, bei der die Blutbildung gestört ist. Die PNH wird durch einen Defekt der roten Blutkörperchen verursacht, der dazu führt, dass sie zerstört werden. Beide Krankheiten sind miteinander



Mit einer Spende kann man Beratung, Beistand, Austausch und Hoffnung schenken.

Foto: pixabay.com/akz-o

verbunden, sie sind chronisch und selten, jedoch lebensbedrohlich und hochgradig belastend, denn sie sind nicht einfach zu behandeln und unberechenbar für die Betroffenen. Die Stiftung lichterzellen setzt sich als einzige Stiftung in Deutschland für Patienten und Angehörige ein, die von den beiden seltenen Bluterkrankungen betroffen sind.

Mitgefühl & Solidarität

Die Stiftung möchte das ändern. Und man kann dabei mithelfen. Aktiv oder mit einer Spende. Gerade in der Weihnachtszeit eine ideale Möglichkeit, etwas Gutes zu tun, auch mal an andere zu denken. Mit einer Spende (www.lichterzellen.de) kann man Beratung, Beistand, Austausch und Hoffnung schenken. Unter dem Motto „Stille Not braucht laute Herzen“ ruft die Stiftung dazu auf, laut zu werden mit Mitgefühl, Solidarität und einem offenen Herzen. Jeder Beitrag zählt. Helfen Sie dort, wo kaum jemand hinsieht. Zeigen Sie den Betroffenen: Ihr seid nicht allein.

ANZEIGE



Was wenn ...

... Krankheit ins Leben fällt?

Mit unserem umfassenden Angebot rund um Reha, Pflege & Gesundheit können Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren.

St. Georg
Gesundheitsdienste



Molzastr. 6 · 76646 Bruchsal · Tel. 07251 61899 0

seit 1999

Pflegedienst Schulz

Ihr kompetenter Partner für die häusliche Pflege!



- Altenpflege
- Krankenpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Essen auf Rädern
- Hausnotruf

Wir sind Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen.

Seit
01.04.25
auch in
Neulingen



**Pflegedienst
Schulz**

Pflegedienst Schulz GmbH
Pfluggasse 9, 75015 Bretten
Tel. 07252 80502, Fax 07252 958649
info@pflegedienst-schulz.de
www.pflegedienst-schulz.de

Frauenklinik beteiligte sich an der Weltstillwoche

RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal: Stillvorbereitungskurse und Vorträge

Die Bruchsaler Frauenklinik beteiligte sich im Oktober mit einigen kostenlosen Informationsangeboten an der diesjährigen Weltstillwoche.

Um 10 Uhr und um 11.30 Uhr fand jeweils ein Stillvorbereitungskurs statt – der erste mit Lilian Rüssel und der zweite unter der Leitung von Hacer Kaya. Beide sind ausgebildete Still- und Laktationsberaterinnen, Lilian Rüssel ist außerdem IBCLC-zertifiziert. Um 13 Uhr ging es weiter mit einem Referat von Lilian Rüssel zum Basic Bonding – der Förderung der Bindung durch Berührung. Danach standen die Spezialistinnen zum Thema Brustgesundheit den Interessierten an einem Infostand über die Brustselbstuntersuchung mit der MammaCare-Methode zur Verfügung.

Ungeachtet der Weltstillwoche finden in der Bruchsaler Klinik regelmäßig Stillvorbereitungskurse statt, zu denen Schwangere und auch die werdenden Väter sowie alle Interessierten eingeladen sind. In den Stillvorbereitungskursen wird den



Das Stillen hat in der RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal einen sehr hohen Stellenwert.

Foto: RKH Gesundheit – Fotograf: Martin Stollberg

Eltern ein erstes Basiswissen zum Thema Stillen vermittelt. Nach einem kurzen Vortrag erfolgen praktische Übungen mit Puppen. Außerdem besteht Gelegenheit zum offenen Austausch zu allgemeinen und individuellen Fragen. Kursinhalte sind: erstes Anlegen, Grundlagen der Muttermilchbildung, Vorbereitung auf das Stillen, Anlegetechniken sowie Stillpositionen. Außerdem wird auf die Bedeutung des Stillens für Mutter, Kind und Gesellschaft sowie die Rolle der Väter in der Stillzeit eingegangen.

Die Weltstillwoche findet seit 1991 jährlich in der 40. Kalenderwoche in über 120 Ländern statt, so auch in Deutschland. Sie gilt als größte gemeinsame Kampagne aller Organisationen, die das Stillen fördern, darunter auch UNICEF und die WHO. Das Motto der diesjährigen Stillwoche lautete „Du entscheidest. Nicht die Werbung.“ Mit diesem Leitsatz setzt die Initiative ein klares Zeichen für die Selbstbestimmung von Müttern und gegen die gezielte Einflussnahme kommerzieller Akteure.

ANZEIGE

Hallo Bretten!

Eröffnung **Mitte Dezember 2025**

**NEUES SANITÄTSHAUS
IN BRETEN
VIRCHOWSTR. 21**

Bei der Rebergklinik Bretten.

STORCH+BELLER
Wohltuend gesund

Sanitätshaus

Homecare

Medizintechnik

Orthopädieschuhtechnik

Orthopädietechnik

Rehatechnik

Prävention & Sport

Fortbildungen

Storch und Beller & Co GmbH
Medizin- und Orthopädietechnik
Tel: 0721- 55 900 - 0
E-Mail: bretten@storch-beller.de

Stillen hat – ganz im Gegensatz zur Babynahrungsindustrie – keine finanzkräftige Lobby. Umso wichtiger ist es, mit der Weltstillwoche gezielt Aufmerksamkeit zu schaffen für unabhängige Informationen, um den Familien eine informierte, eigene Entscheidung zu ermöglichen.

Die Bruchsaler Frauenklinik ist eine von über 130 Geburts- und Kinderkliniken, die sich der WHO/UNICEF-Initiative angeschlossen haben und nach deren Vorgaben arbeiten. Im Jahr 2013 erhielt die geburtshilfliche Abteilung als eine von wenigen Kliniken in Baden-Württemberg erstmals die besondere Auszeichnung der WHO/UNICEF-Initiative „Babyfreundliche Geburtsklinik“. In einem babyfreundlich zertifizierten Krankenhaus finden Mütter und Familien die idealen Bedingungen, eigene Entscheidungen rund ums Stillen zu treffen und bei der praktischen Umsetzung jederzeit kompetent unterstützt zu werden.

Das Stillen hat in der RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal einen sehr hohen Stellenwert. So möchten die Fachfrauen die Weltstillwoche nutzen, um für die wichtige und wertvolle Bedeutung des Stillens für Mutter und Kind zu sensibilisieren.



Die Bruchsaler Frauenklinik setzt sich als „Babyfreundliche Geburtsklinik“ für das Stillen ein und bietet Stillvorbereitungskurse an.

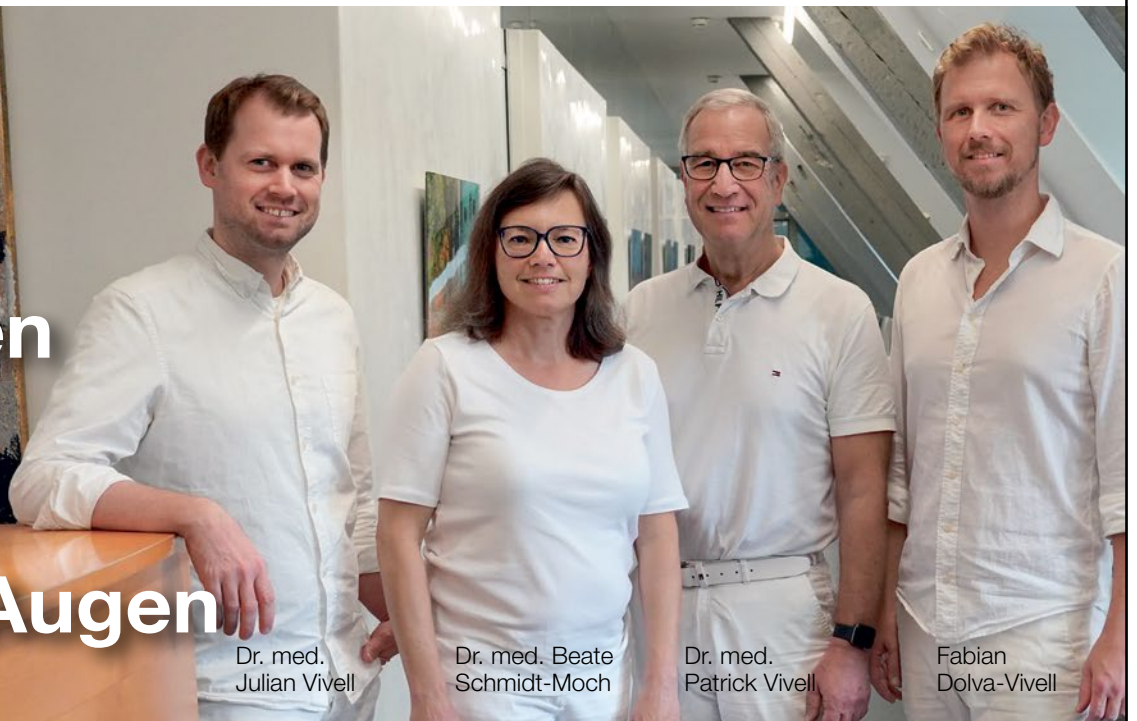
RKH Gesundheit – Fotograf: Martin Stollberg

ANZEIGE



Augenarztpraxis Vivell

**Ihre
Sehspezialisten
rund um
Brillenfreiheit
und gesunde Augen**



Dr. med.
Julian Vivell

Dr. med. Beate
Schmidt-Moch

Dr. med.
Patrick Vivell

Fabian
Dolva-Vivell

Augenarztpraxis Vivell

Gutleutstraße 14a
76646 Bruchsal

Pforzheimer Straße 46
75015 Bretten

Termine unter

Tel. 07251/91420

www.augen-vivell.de



Seit 50 Jahren im Dienst im Bruchsaler Krankenhaus

Klinikgeschäftsführung dankte Marina Weser für ihr jahrzehntelanges Wirken

Jahrzehnte überdauernde berufliche Beständigkeit, Karrieren wie mit dem Lineal gezogen – für manche Ziel und Sehnsucht, für andere unvorstellbar. In Zeiten von Lebensläufen voller Schnörkel, Pirouetten und Abstecher liest sich eine Biografie wie die von Marina Weser schon fast ein bisschen surreal. Mit 17 in die Ausbildung gestartet, heute noch immer hier. Sie ist gekommen, um zu bleiben – und hat es niemals bereut. Von ihren fast 70 Jahren auf Erden ist Marina bereits seit über einem halben Jahrhundert Krankenschwester an der Fürst-Stirum-Klinik in Bruchsal. Eine unvorstellbar lange Zeit, in der sich so vieles ereignet hat, in der so viel geschehen ist.

Die Erde hat sich 18.262 Mal um sich selbst gedreht, und an der Fürst-Stirum-Klinik wurden Millionen von Menschen behandelt. Von den 120 Jahren, die die Klinik im kommenden Sommer auf dem backsteinernen Buckel haben wird, hat Marina einen beeindruckenden Teil miterlebt.

Begonnen hat sie ihre Ausbildung 1975 – Lehrjahre, in denen es richtig anzupacken galt. Denn die Arbeit als Krankenschwester ist in vielerlei Hinsicht harte Arbeit, das wird niemand ernsthaft in Zweifel ziehen. Aber wie man zupackt, das wusste Marina zu diesem Zeitpunkt schon längst. Ihre Eltern hatten einen landwirtschaftlichen Betrieb im damals noch eigenständigen Landshausen, die Arbeit auf dem Feld und im Stall war für die Kinder obligatorisch.

Während ihr Bruder die Übernahme des elterlichen Hofes anstrebte, entschied sich Marina für eine Ausbildung an der Schwesternschule in Bruchsal. Die Krankenhäuser in Eppingen und Sinsheim wären theoretisch auch in Frage gekommen, doch die Anbindung in Bruchsal war einfach besser. Der Entenkörper verkehrte damals regelmäßig, und an schönen Tagen gab es ja auch noch das Fahrrad. Dem ist Marina übrigens bis heute treu geblieben – genauso wie ihrem Landshausen. Wenn das Wetter mitspielt, schwingt sie sich immer noch auf ihr E-Bike und fährt eine gute Dreiviertelstunde bis zu ihrer Klinik – so, wie sie es schon seit den letzten 50 Jahren macht. Um sich ein Bild zu machen, wie das Krankenhausleben damals ausgesehen hat, müssen wir eine kleine Zeitreise bis in die Mitte der Siebzigerjahre unternehmen. Wir reden hier immerhin von einer Zeit, die noch ein gutes Jahrzehnt von der Schwarzwaldklinik und Professor Brinkmann entfernt lag. Der Blick hinter die Kulissen einer Klinik war damals noch Ärzten und Schwestern vorbehalten.

1975 war Medizin noch echte Handarbeit – im wahrsten Sinn des Wortes. Auf den Stationen roch es nach Desin-



Klinikgeschäftsführer Roland Walther gratuliert Marina Weser zu ihrem außergewöhnlichen Dienstjubiläum.

Foto: RKH Gesundheit, Petra Dehn

fektionsmittel und frischer Bettwäsche, Dienstpläne hingen an Korktafeln, geschrieben mit Kugelschreiber. Wer damals Krankenschwester wurde, hatte sechs Tage Dienst, eine Schürze um und kaum technische Hilfsmittel zur Seite. Computertomographen waren Zukunftsmusik, Blutdruckmanschetten und Fieberthermometer das tägliche Werkzeug.

Was es damals deutlich mehr gab als heute: Zeit! Patienten blieben nach einer Gallenoperation zwei Wochen im Krankenhaus. Genesung bedeutete Geduld und Ruhe, nicht Effizienz und Fallpauschale. Die Pflege arbeitete mit Hingabe und Muskelkraft – aber ohne digitale Assistenten, ohne elektronische Kurven, ohne Teams aus Sozialdienst, Palliativpflege oder Case Management. Politisch begann gerade eine neue Ära: Mit dem Krankenhausfinanzierungsgesetz von 1972 wurde das Gesundheitswesen in geordnete Bahnen gelenkt, doch Begriffe wie „Kostendämpfung“ und „Effizienzsteigerung“ waren schon auf dem Weg, den Ton der kommenden Jahrzehnte zu bestimmen.

Man darf das nicht falsch verstehen – nicht alles an den modernen Entwicklungen ist nachteilig, ganz im Gegenteil. Durch die fortschreitende Technologie, die immer präzisere Medizintechnik und

die digitalen Datensysteme konnte die Effizienz der Behandlungen und der stationären sowie ambulanten Versorgung deutlich gesteigert werden. Weniger zu tun hat das Personal trotzdem nicht – die Aufgaben sind nur andere geworden. Oder wie Marina es ganz nüchtern auf den Punkt bringt: „Also stressig war es immer – nur auf eine andere Weise“, sagt sie und lacht.

Und Marina weiß natürlich genau, wovon sie spricht. 1978, nach dem Ende ihrer Ausbildung, begann sie ihre Arbeit als Krankenschwester auf der unfallchirurgischen Station – nur der erste Schritt in einer langen Karriere. Schon vier Jahre später wurde sie stellvertretende Stationsleitung in der Abdominalchirurgie, Ende der Achtzigerjahre kam die pflegerische Verantwortung für alle Stomapatienten der Klinik hinzu.

Wer in der Medizin am Ball bleiben möchte, muss sich ranhalten. Kaum ein anderes Umfeld verändert sich schneller – neue Techniken und Erkenntnisse müssen erlernt und im Alltag umgesetzt werden. Auch Marina Weser ruht sich nicht auf dem Erreichten aus, sondern investierte in die eigene Fortbildung. Mit den frühen Neunzigerjahren wurde sie Stationsleiterin und qualifizierte sich über Monate hinweg für die Leitung einer Pflegeeinheit.

Als Mitglied des PDL-Teams übernahm sie Führungsaufgaben in der Chirurgie, der Urologie und der Gynäkologie. Dazu zählten auch die Säuglingsstation und der Kreißsaal, für die Marina organisatorisch Verantwortung übernahm.

Anfang der Zweitausender erfindet sich Marina noch einmal ganz neu – und das aus gutem Grund. „Man kann in der Pflege nicht 50 Jahre sein“, sagt sie bestimmt. „Das kann man normal nicht aushalten.“ Also wechselte sie 2008 zum Sozialdienst und hat diesen Schritt nie bereut. Durch das völlig veränderte Aufgabengebiet konnte sie nun wieder einen engeren Kontakt zu Patienten und Angehörigen pflegen – ein Privileg, das durch die zahlreichen administrativen Aufgaben in der Pflegedienstleitung kaum noch zu erreichen war.

Soziale Kontakte sind für Marina ohnehin das A und O – der dringend notwendige Ausgleich, um im emotional nicht selten fordernden Umfeld einer Klinik bestehen zu können. Das Team ist für sie essenziell, schon damals, als man während der Ausbildung in Bruchsal am einzigen freien Abend gemeinsam ins Kino gegangen ist oder noch eine Currywurst bei Diemer zusammen gegessen hat. Im Krankenhaus kann man nur gemeinsam bestehen – das hat Marina über all die Jahrzehnte gelernt. Für viele in der Klinik dürfte sie zum vertrauten festen Inventar gehören, eine Art Stein in der Brandung. Weggefährten aus ihren ersten Jahren gibt es allerdings keine mehr – da ist Marina quasi „Last Woman Standing“.

Deshalb geht es für sie auch in Ordnung, wenn demnächst ihre lange, lange Zeit an der Fürst-Stirum-Klinik zu Ende geht. In Kürze wird sie in den wohlverdienten Ruhestand wechseln – ein Wechsel, der ihr keine Angst macht. Sie hat Hobbys, beispielsweise ihren Sport, Freunde und natürlich Familie. Endlich etwas mehr reisen, endlich etwas mehr Zeit haben. Was die Klinik angeht, so wird der Schnitt ein harter. „Wenn man raus ist, ist man raus“, sagt Marina in ihrer herrlich herben Art und lässt dabei keine Spur von Melancholie mitklingen.

Für romantische Schnörkel oder allzu weichgespülte Worte hat die resolute Schwester ohnehin nichts übrig. „Ich bin nicht die heilige Mutter Teresa“, sagt sie und gibt mir augenzwinkernd noch ein paar Formulierungshilfen für den Artikel mit auf den Weg: „Ich will nicht, dass sowas wie ‚aufopfernd‘ vorkommt. Also das Wort soll nicht drin sein.“

Naja, jetzt ist es ja doch drin – mea culpa, Marina. Aber was soll's. Fünfzig Jahre Pflege – da hält man auch ein bisschen Pathos aus.

Text: Stephan Gilliar, Hügelhelden

Das Erkrankungsrisiko nimmt mit dem Alter zu

Gürtelrose – eine schmerzhafter Nervenerkrankung

Zunächst wirkt sie wie eine Hauterkrankung, tatsächlich aber ist die Gürtelrose eine schmerzhafter Nervenerkrankung, die durch die Reaktivierung des Windpocken-Virus ausgelöst wird. Die ersten Anzeichen sind oft schwer zu erkennen, weil die Symptome sehr unspezifisch sein können: Betroffene fühlen sich schwach und unwohl. Das ist auch der Grund, warum die Gürtelrose häufig nicht früh genug erkannt wird.

Unterschätztes Risiko:

Das Immunsystem altert unbemerkt

„Aufgrund eines altersbedingt geschwächten Immunsystems sind Menschen ab 50 Jahren besonders gefährdet, an Gürtelrose zu erkranken“, erklärt Dr. med. Jürgen Bludau, Facharzt für Innere Medizin. Ab diesem Alter könne sich der Körper einfach gegen gewisse Krankheiten nicht mehr so gut wehren. Die Alterung des Immunsystems sei jedoch ein ganz normaler Prozess. „Man spürt das zwar nicht, aber es hat



Das Risiko, an Gürtelrose zu erkranken, ist höher, als viele denken: Einer von drei Menschen erkrankt im Laufe seines Lebens an dieser Nervenerkrankung.

Foto: GSK/akz-o

Konsequenzen“, betont der Spezialist für Altersmedizin und Leiter einer Klinik für Geriatrie in Heilbronn. „So steigt beispielsweise das Risiko für eine Gürtelrose-Erkrankung. Und dieses Risiko wird häufig unterschätzt – dabei erkrankt etwa jeder Dritte im Laufe seines Lebens an der Nervenerkrankung.“ Ist das Immunsystem geschwächt, kann das Virus, das in der Kindheit Windpocken verursacht hat, reaktiviert werden und eine oft schmerzhafter Gürtelrose auslösen.

Die Rolle chronischer Krankheiten

Chronische Krankheiten – wie beispielsweise Diabetes oder Rheuma – bedeuten

zusätzlichen Stress für ein ohnehin schon geschwächtes Immunsystem, erhöhen das Risiko, an Gürtelrose zu erkranken, und können außerdem die Diagnose erschweren. Dr. Bludau erklärt: „Patienten mit rheumatologischen Erkrankungen leiden häufig unter chronischen Schmerzen, Abgeschlagenheit und Schwächegefühl. Diese Symptome ähneln denen, die man zu Beginn einer Gürtelrose findet.“ Wenn dann plötzlich ein neuer Schmerz hinzukommt, sei das nicht so einfach zu erkennen und zu unterscheiden, sodass solche Symptomüberschneidungen die Diagnose einer Gürtelrose erschweren können.

Vorsorge treffen

Nach dem Abklingen einer Gürtelrose können sehr starke Schmerzen, die von den Nerven ausgehen, andauern – teilweise über Monate bis Jahre. Die Ständige Impfkommision (STIKO) empfiehlt eine Gürtelrose-Impfung für alle Personen ab 60 Jahren. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Für Menschen mit einer Grunderkrankung wird eine Impfung bereits ab 50 Jahren empfohlen.

Weitere Informationen zur Nervenerkrankung Gürtelrose finden Sie unter: www.guertelrose-wissen.de.

NP-DE-HZU-ADVR-250068; 09/2025



Mit roten Pusteln, brennendem Juckreiz und unerträglichen Schmerzen macht sich eine Gürtelrose bemerkbar.

Foto: aslysun/shutterstock.com/GSK/akz-o

ANZEIGE



**NEUES SANITÄTSHAUS
IN BRETTEN
VIRCHOWSTR. 21**

Bei der Reckbergklinik Bretten.

Hallo Bretten!

Eröffnung **Mitte Dezember 2025**

STORCH+BELLER
Wohltuend gesund

www.storch-beller.de

Storch und Beller & Co GmbH
Medizin- und Orthopädietechnik

Tel: 0721-55 900-0
E-Mail: bretten@storch-beller.de

Babysöckchen für die Neugeborenen

Landfrauenverein Bauerbach übergibt selbstgemachte Geschenke

Rechtzeitig zu Beginn der kühleren Jahreszeit besuchten Birgit Schneider und Gabi Wirth von den Bauerbacher Landfrauen den Kreißsaal der RKH Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal. Sie und ihre Mitstreiterinnen waren über die Sommermonate fleißig und haben unzählige Paare wunderschöner winziger Söckchen gestrickt. Diese übergaben sie nun an die Hebammen Franziska Hartmann und Franziska Duffner, die sich sehr über diese Initiative freuten, da sie damit Gutes tun und Freude schenken können.

Die beiden Hebammen und ihre Kolleginnen werden die kleinen farnefrohen

Fußwärmer an alle Mütter weitergeben, die im Bruchsaler Kreißsaal entbunden haben. Etwas so liebevoll Selbstgemachtes kommt bei den Müttern sehr gut an, berichten die Hebammen. Schließlich handelt es sich um das allererste Geschenk, das die frischgebackenen Eltern für ihren Nachwuchs, unmittelbar nach der Geburt, noch im Kreißsaal erhalten.

In der Vergangenheit gab es bereits mehrere ähnliche Initiativen von Frauengruppen, die durch ihre Handarbeiten ihre Freizeit angenehm und sinnvoll gestalten, und denen auch eine sinnvolle Verwendung ihrer bunt gemusterten Werke am Herzen liegt.

Dies ist auch der ausdrückliche Wunsch der Strickerinnen aus Bauerbach, erklärt die Vorsitzende des Landfrauenvereins, Birgit Schneider. Neben den Hebammen dankte auch die Ärztliche Direktorin der Frauenklinik, Dr. Ute Felten, den engagierten Damen für ihren ehrenamtlichen Einsatz zugunsten der Familien der Neugeborenen aus Bruchsal und Umgebung.



Die Bauerbacher Landfrauen übergaben den Hebammen die selbst gestrickten Babysöckchen.

Fotos und Fotograf: RKH Gesundheit



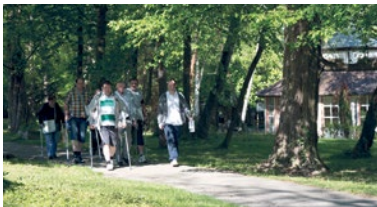
ANZEIGE

SIGEL KLINIK
Bad Schönborn

Rehabilitationsklinik für Orthopädie und Onkologie



WO REHA-KOMPETENZ
AUF FAMILIÄRE
UMGEBUNG TRIFFT!



WO SIE WIEDER FREUDE AN BEWEGUNG FINDEN!



WO SIE WIEDER ZUVERSICHT SPÜREN!

Beschwerden an Hüfte, Knie, Schulter, Wirbelsäule oder chronische Schmerzen?

Unsere orthopädischen Reha-Programme bringen neuen Schwung für Ihre Gelenke, Knochen und Muskeln.

Gynäkologische, gastroonkologische oder andere onkologische Diagnose?

Nach einer Krebserkrankung ebnet unsere onkologische Reha-Therapie den Weg zur körperlichen und seelischen Balance.

Sie wollen mehr für Ihre Vitalität tun?

Ob Entspannungs- oder Gesundheitswoche, Fibro-Aktiv-, Rücken- oder TEP-Auffrischungswoche – wir unterstützen Sie dabei.

Kostenfreie Hotline für Buchung und Anfrage:
0800 / 1012437

Sigel Klinik GmbH & Co. KG
Badstraße 26
76669 Bad Schönborn
Telefon 07253 860
Fax 07253 86576
kontakt@sigel-klinik.de
www.sigelklinik.de



EINFACH SCHÖNE HAARE - MIT NATÜRLICHEM HAARERSATZ

Wir lieben, was wir täglich tun – das Lächeln sowie die große **DANKBARKEIT** unserer Gäste sind die **GESCHENKE** für uns. Die Ursachen für **HAARVERLUST** sind so unterschiedlich, wie auch unsere **LÖSUNGSANSÄTZE**. Wir bieten Ihnen unsichtbare Haarersatzmöglichkeiten in großer Vielfalt und in Top-Qualität. Sie sollten nur das **MUT** haben, uns zu besuchen. Wir freuen uns und werden Sie herzlich begrüßen!

Manuela, Max, Sylvie und Melanie



ZWEITHAAR
... ein neues
Lebensgefühl

Kostenloser unverbindlicher Infoterminal (25 Min.)
rufen Sie uns an: Tel. 0721 . 915 82 930

in Kooperation mit der Haarkultur: Pfintzstr. 56 (Eingang Zunftstr.)
76227 Karlsruhe-Durlach • www.zweithaar-karlsruhe.de

Zielgruppenorientiert werben!

Ich berate Sie gern
und unverbindlich.

ANNETTE ZABEL
azabel@bnn.de

WEIL
GEZIELTE
WERBUNG
MEHR BEWEGT,
ALS BREITE
STREUUNG.



Grippeschutz als Herzschutz

Eine Impfung ist gerade für die Großelterngeneration ein wichtiger Schutz

Liebevoll, immer mit Rat und Tat zur Stelle und mit einem riesengroßen Herzen für die Enkelkinder: Aus vielen Familien sind Oma und Opa nicht wegzudenken. Umso wichtiger, dass sie gesund bleiben. Doch gerade in der Wintersaison kann eine Grippe ältere Menschen schnell für mehrere Wochen außer Gefecht setzen. Dabei können über die klassischen Symptome wie Fieber, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen hinaus weitere gefährliche Folgen eintreten. Denn eine Grippe betrifft nicht nur die Atemwege, sondern kann auch andere Organe angreifen – zum Beispiel das Herz.

Mit dem Alter steigt das Risiko für schwere Grippeverläufe

So kann im Verlauf einer Grippeerkrankung das Herzinfarktrisiko um das bis zu Zehnfache steigen und sich das Schlaganfallrisiko verachtfachen. Das ist besonders dann gefährlich, wenn das Risiko bereits durch eine bestehende Herz-Kreislauf-Erkrankung erhöht ist. Solche Erkrankungen treten mit zunehmendem Alter immer häufiger auf. Auch Bluthochdruck oder Herzinsuffizienz nehmen mit steigendem Lebensalter zu. Wer

betroffen ist oder sogar schon einmal einen Herzinfarkt hatte, sollte deshalb unbedingt die jährliche Grippeimpfung wahrnehmen. Sie kann nicht nur bestmöglich vor einer Infektion schützen, sondern auch vor möglichen schweren Herz-Kreislauf-Komplikationen – und zwar ähnlich gut wie ein Rauchstopp oder die Einnahme von Cholesterin- oder Blutdrucksenkern.

Grippeimpfung ab 60 und für alle mit Grunderkrankungen

Die Ständige Impfkommision (STIKO) empfiehlt die jährliche Grippeimpfung für alle Menschen ab 60 Jahren sowie alle Personen mit Herz-Kreislauf-Krankheiten. Auch bei chronischen Grunderkrankungen etwa der Atemwege, der Leber und der Nieren, bei Diabetes und Multipler Sklerose sowie Immunschwäche gilt diese Empfehlung. Am besten erfolgt die Impfung bis Mitte Dezember. Da die Grippefälle aber nach dem Jahreswechsel oft besonders stark ansteigen, ist auch jede spätere Impfung bis ins Frühjahr hinein noch wichtig und sinnvoll. Daher sollte man am besten zeitnah einen Termin in der Arztpraxis oder Apotheke vereinbaren.^{djd}



Für eine unbeschwertere Winterzeit mit den Enkeln sollten sich Großeltern - und alle anderen ab 60 Jahren - gegen die Grippe impfen lassen.

Foto: DJD/Sanofi/Thomas Koy

ANZEIGE

Gesundheitscampus Bretten



Gesamtkonzept:

Wohnen sowie Pflege & Betreuung mit Panoramaweitblick



Mehr-Generationenhaus – Wohnen für Jung & Alt Ausgezeichnetes Objekt für Selbstnutzer & Kapitalanleger!

Die tolle und ruhige Aussichtslage – sowie die fußläufige Nähe zu Einkaufszentren, Stadtbahnhaltestelle, Kita und Schulen – machen das Wohnen hier zu einem einzigartigen Zuhause:

- 2- und 3-Zimmer-Wohnungen zwischen ca. 44 m² und ca. 107 m²
- Zusammenlegung von Wohnungen möglich
- barrierefreies Wohnen mit Kurzzeit-, Tages- & Nachtpflege
- große Loggien und Terrassen mit Gartennutzung
- energiesparende Nahwärmeversorgung
- Tiefgaragen- und Außenstellplätze
- Spazierwege im Landschaftsschutzgebiet/Streuobstwiesen in unmittelbarer Nähe
- sehr gute Anbindung zum ÖPNV (Bus/Stadtbahn)
- individueller Innenausbau

Schon ab
225.800 €
Mietmanagement
inklusive!

Kurzzeitpflege

Bestandteil des Innovationsprogramms Pflege 2024 „Finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag Baden-Württemberg beschlossen hat.“



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
GESUNDHEIT UND INTEGRATION

Wir haben Ihr Interesse geweckt?

Kontaktieren Sie uns: Tel. 07252 94640 • hess@suedbau.de



südbau

Die nichtalkoholische Fettleber birgt Gefahren

Essgewohnheiten gehören zu den Hauptursachen

Bei einer Fettleber denken viele zuerst an eine Alkohol-erkrankung. Dabei ist die nichtalkoholische Fettleber die häufigste chronische Lebererkrankung. Dr. Martina Varrentrapp, Ärztliche Direktorin der Medizinischen Klinik am Rechberg in Bretten, ist unter anderem zuständig für Diabetologie. Sie sagt, worum es bei der Fettleber geht, nennt Ursachen und Wege zur Vermeidung und Heilung – sofern die Fettleber früh erkannt wird.

Wie hoch sind die Anteile der alkoholbedingten gegenüber der nichtalkoholischen Fettleber?

Varrentrapp: Vorab: Um die Ursache der Erkrankung

zu betonen, und auch um Betroffene mit dem Begriff Fett nicht zu stigmatisieren, wird die Fettleber inzwischen als „Steatotische Lebererkrankung“ bezeichnet. In diese Gruppe gehört auch die Alkoholinduzierte Lebererkrankung. Die frühere nichtalkoholische Fettleber wird jetzt als MSALD bezeichnet. Das steht für Metabolic Dysfunction Associated Steatotic Liver Disease und betont die Störung des Stoffwechsels als Ursache der Leberverfettung. Die MSALD nimmt den größten Anteil ein, auch wenn die Abgrenzung unscharf ist. Denn auch Menschen, die beispielsweise unter diabetesbedingten Stoffwechselstörungen leiden, trinken Alkohol.

Was sind die Ursachen der nichtalkoholischen Fettleber?

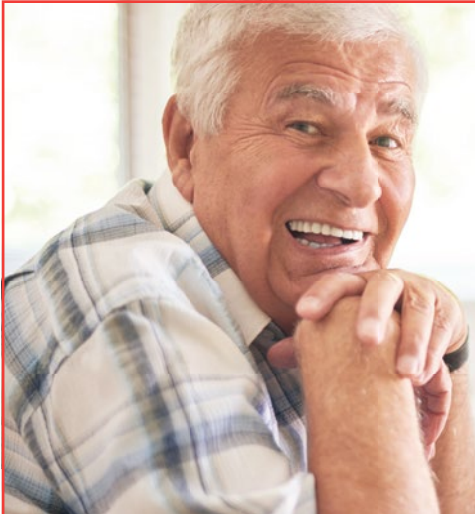
Varrentrapp: Hauptgrund ist das Übergewicht. Wir essen ungesund, vor allem zu viel. Die Fettleber ist eine Wohlstandskrankheit. Die meisten von uns bewegen sich auch zu wenig, schon Kinder. Circa zwei Drittel der Männer und ein Drittel der Frauen in Deutschland sind von Übergewicht betroffen. Inzwischen sprechen Fachkreise hier von einer Epidemie. Weiterhin können andere Erkrankungen, vor allem Diabetes, aber auch bestimmte Medikamente zu einer Störung des Leberstoffwechsels mit Organverfettung führen.



Die Ultraschalluntersuchung der Leber ist eine Basisuntersuchung zum Nachweis einer Fettleber.

Foto: RKH Gesundheit – Fotograf: Martin Stollberg

ANZEIGE



Essen auf Rädern

Leckere Menüs tiefkühlfrisch genießen:
zuverlässig, flexibel, ausgewogen, lecker.

Testen Sie uns!
Das 8er-Probier-Set
zum Kennenlernpreis,
Stichwort: RKH



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK-Kreisverband
Karlsruhe e.V.



Informieren
Sie sich noch
heute!

Telefon: 07251 922 175 + www.drk-karlsruhe.de

Wie diagnostizieren Sie die Fettleber?

Varrentrapp: Im Ultraschall zeigt sich eine betroffene Leber heller, und der sogenannte Leberwinkel wird runder. Finden wir Derartiges, schauen wir nach den Leberwerten. Sind auch diese auffällig, geht es an die Umfeld-Diagnostik. Wir fragen dann nach den Lebensbedingungen, nach Medikamenten, Trink- und Essgewohnheiten und mehr. Falls nötig, wird ein Kernspin angeschlossen, um eventuelle Auffälligkeiten abzuklären. Am Ende gäbe es noch die Gewebeuntersuchung. Aber nicht in jedem Fall müssen wir die Leber punktieren.

Woran merkt man, ob man womöglich betroffen ist?

Varrentrapp: Zuallererst am Blick in den Spiegel. Es geht nicht um Stigmatisierung, sondern darum, das Bewusstsein zu schärfen. Es ist ein Problem, dass Übergewicht schon als normal betrachtet wird. Denn die Fettleber gibt kaum Warnsignale. Sie ist eine stille Krankheit. Sie ist schleichend. Betroffene gewöhnen sich langsam an die unguten Veränderungen. Oft kommt dann noch ein Diabetes hinzu.

Die Leber ist unser zentrales Stoffwechselorgan. Wenn es nur eingeschränkt arbeiten kann, weil es verfettet, verringert sich meist unsere allgemeine Leistungsfähigkeit. Das erkennen Betroffene oft erst im Rückblick. Nach einer Änderung des Lebensstils fühlen sie sich dann nicht nur wegen fehlender Kilos leichter, sie sind fitter, auch geistig. Jedoch können auch schlanke Menschen unbemerkt betroffen sein, etwa wenn sie bestimmte Medikamente einnehmen müssen, oder bei Erkrankungen wie Morbus Crohn oder Zöliakie.

Ab wann ist ein Einschreiten dringend nötig?

Varrentrapp: Zunächst kommt es durch den gestörten Stoffwechsel zur Fetteinlagerung in die Leberzelle. Im Verlauf kann sich dadurch die Leber entzünden, fibrosieren und schließlich vernarben. Das Endstadium wäre eine Leberzirrhose, die sich letztendlich nicht von einer alkoholbedingten Zirrhose unterscheidet. Und sie ist auch nicht weniger gefährlich. Auch ist die Gefahr eines Leberzellkarzinoms bei der Fettleber deutlich höher



Dr. Martina Varrentrapp.

Foto: RKH Gesundheit – Fotograf: Martin Stollberg

als in einem gesunden Organ. Bis zur Fibrose kann man noch eine Verbesserung erzielen. Eine Leberzirrhose ist bleibend. Insofern kann man nicht früh genug einschreiten: Gewichtsnormalisierung, ausreichend Bewegung und gute Diabeteseinstellung sind wichtig. Hilft das alles nichts, kommt in Einzelfällen eine medikamentöse Unterstützung infrage.

Wäre da nicht Vorbeugen das Beste?

Varrentrapp: Unbedingt, auch und gerade bei Kindern sollte auf die Entstehung von Übergewicht als wichtigste Ursache der Fettleber geachtet werden. Würden Eltern mit ihren Kindern häufiger zusammen etwas Vernünftiges kochen, wäre schon viel gewonnen. Vernünftig heißt dabei auf Gemüsebasis, keine Fertigkost,

gute Öle verwenden und Kohlenhydrate reduzieren – vor allem abends. Ernährungswissen und Kochen wäre auch als Schulstoff schön. Viele Erwachsene wissen gar nicht, was Kohlenhydrate sind. Ein Körper, der tagsüber am Schreibtisch sitzt, braucht keine Berge Spätzle. Die Evolution hat den Kühlschrank nicht vorgesehen. Und dass man Süßes möglichst weglassen sollte, versteht sich. Das führt zu Insulinausschüttungen und zu noch mehr Heißhunger.

Letztendlich gibt es aber keine Verbote, es ist alles eine Frage der Menge. Besser ist es, sich unter der Woche schon auf den Zwetschkengucken am Sonntag mit der Familie zu freuen, gemeinsam zu backen und abends gemeinsam spazieren zu gehen.

Text: BNN, Irmeli Thienes

ANZEIGE

Auflösung des Rätsels

1	7	4	6	5	8	3	9	2
3	5	8	2	1	9	6	7	4
2	6	9	7	4	3	1	8	5
8	1	3	5	7	4	9	2	6
9	2	7	1	8	6	5	4	3
6	4	5	9	3	2	7	1	8
7	3	2	8	9	5	4	6	1
4	8	1	3	6	7	2	5	9
5	9	6	4	2	1	8	3	7

Achtung vor der Geschichte eines Menschen ...

Kooperation
Respekt



P F L E G E D I E N S T

- *Selbstständigkeit*
- *Pflege*
- *Ein Leben Zuhause*

Wir beraten Sie gerne

07252 / 96 65 61

... seiner Vergangenheit, seiner Gegenwart, seiner Zukunft.Mehr Infos
über Nada

Mit

2 €
die Welt
verändern

Du & ich
lernen mit geflüchteten
Kindern im Libanon.



misereor
GEMEINSAM GLOBAL GERECHT

MEHR
ALS 1.000
IMPLANTATE
PRO JAHR!



FESTE ZÄHNE SOFORT!

AN EINEM TAG. IN 1 STUNDE.
ALLES AUS EINER HAND.
VERSprochen.

Erfahren Sie mehr über das Spezial-
Implantat - System **SCAN&Smile** –
das umfassende Konzept für die
Sofortversorgung an einem Tag
bzw. 1 Stunde.

**SCHMERZFREI, SICHER,
SCHONEND & KOSTENGÜNSTIG! ***

Kein Knochenaufbau. Ohne Schnitt. Ohne Naht.
(in den meisten Fällen möglich)

Wir beraten Sie gerne!

T. +49 (0) 72 53 63 24

Informationen www.drgal.de

*Vollnarkose und Ratenzahlung möglich.

DIE 5-STERNE
praxis
★★★★★
für zertifizierte Servicequalität
www.drgal.de



REFERENZPRAXIS FÜR DAS WELTWEIT
ERSTE DIGITALE IMPLANTAT (TRI® MATRIX®)

SCAN&
Smile IN ONE
HOUR



DAS SCHNELLSTE &
EINFACHSTE
IMPLANTAT-LÄCHELN

- ➔ Volldigital
- ➔ Kein Abdruck
- ➔ Kein Knochenaufbau
- ➔ Ohne Schnitt. Ohne Naht.
(In den meisten Fällen möglich)
- ➔ Vollnarkose &
Ratenzahlung möglich

„
Aufwachen nach
der Narkose mit
neuen Zähnen!“



DR. JOS GAL

Pionier der Sofort-Implantate
und geprüfter Implantologe,
LEADING IMPLANT CENTERS

Die 5-Sterne Praxis Dr. Gal (für zertifizierte Service-Qualität)

Schönbornstr. 32 • 76698 Ubstadt-Weiher (OT Stettfeld) • T. +49 (0) 72 53 63 24

info@drgal.de • www.drgal.de • follow us on