

MENSCHEN IM MARIENHOSPITAL

Patienten

Ärzte & Mitarbeiter

Besucher & Gäste

Technik & Infos

AUF EIN
SCHWESTER LIBERATA RICKER
WORT



Das Marienhospital wird 80. Sie leiten es seit 1989. Wo steht das Krankenhaus heute?

Wir sind die größte süd-hessische Geburtsklinik und ein modernes Gesundheitszentrum mit den Schwerpunkten Geburtshilfe, Chirurgie, Augenheilkunde. Wir sind Trendsetter bei OP-Methoden und Modellklinik beim Herzscreening für Neugeborene. Wir haben ein tolles medizinisches Angebot vom Schlaflabor bis zur minimal-invasiven Bandscheiben-OP.

Was hat sich verändert?

Der medizinische Standard ist heute erheblich höher als vor zwei Jahrzehnten. Natürlich haben Technik, Budgetverwaltung und gesetzliche Auflagen die Verwaltung komplexer gemacht. Aber der Fortschritt kommt den Patienten zu Gute. Ebenso wie unser Qualitätsmanagement und die ständige Weiterbildung der Mitarbeiter. Zu kurz kommt der soziale Aspekt! Deshalb bieten wir bei uns die anonyme Geburt an und geben der Malteser Migrant Medizin ein Zuhause.

Was wünschen Sie sich?

Die Stärkung des Belegkrankenhauses durch die Politik! Bei uns greifen Praxis, Ambulanz und stationäre Behandlung ineinander. Das schont Patienten und Budget.



Foto: Julia Schmidt

Einhundertzwanzig Gäste waren zur Jubiläumsfeier ins Marienhospital gekommen.

„Wenn schon krank, dann ins Marienhospital“

Krankenhaus feiert sein 80. Jubiläum mit Mitarbeitern und Freunden

„Ein echter Heiner wird im Marienhospital geboren und mit Woogswasser getauft“, erinnerte der Darmstädter Oberbürgermeister Walter Hoffmann in seiner Grußrede anlässlich des 80. Jubiläums des Marienhospitals am 10. November, in der er auch die baldige Lösung des Parkproblems von städtischer Seite zusicherte. Während es draußen langsam dunkel wurde und von Ferne die Lichter der Heinerstadt schimmerten, begrüßten Schwester Liberata Ricker und der Leitende Arzt Dr. Manfred Klein die 120 Gäste.

Schwester Liberata erinnerte an die Anfänge als Frauenkrankenhaus, betonte die soziale Verantwortung der Klinik, die sich unter anderem in der Ansiedlung der Malteser Migrant Medizin wie auch im Angebot der vertraulichen Geburt zeige. Sie listete auf, wie sich das Marienhospital dank der Etablierung zahlreicher Fachpraxen auf dem eigenen Gelände zum modernen Gesundheitszentrum und Südhessens größter Geburtsklinik entwickelt hat.

Den Festvortrag hielt Peter Römer, Präsident der hessischen Krankenhauses-

sellschaft. In seiner Ansprache ließ er die medizinische Entwicklung wie auch die Gesundheitsgesetzgebung der vergangenen Jahrzehnte Revue passieren. Die heutigen Herausforderungen seien nur mit einem hervorragenden Management zu bestehen, wie es das Marienhospital habe, lobte der Laudator Schwester Liberata Ricker und ihren Verwaltungschef Wolfgang Brugger. Als Belegkrankenhaus sei die Klinik für die Zukunft gut gerüstet. Perfektes Management allein sei aber nicht alles, was das Hospital wettbewerbsfähig mache: „Kirchliche Krankenhäuser haben Qualitäten, die weltliche nicht haben. Sie stellen den Menschen in den Mittelpunkt“, erinnerte Peter Römer und fügte in seiner Eigenschaft als Vorsitzender der katholischen Krankenhäuser in Hessen hinzu: „Wir sind sehr stolz darauf, unter unseren Krankenhausleitern auch eine Ordensfrau zu haben.“

Herzliche Grüße hatte auch Kardinal Karl Lehmann dem Marienhospital geschickt. Schwester Liberata las das lobende Schreiben vor, darunter den schönen Vorsatz: „Wenn schon krank, dann ins Marienhospital.“ Umrahmt wurde die Feier von Musikern des Landespolizeiorchesters, humoristischer Abschluss war der Auftritt von Walter Renneisen mit seinem Programm „Deutschland, Deine Hessen“. Fast überflüssig zu sagen, auch der Schauspieler fühlt sich dem Marienhospital persönlich verbunden: „Meine Frau wurde hier geboren.“ +

Ob Sodbrennen oder Schnarchen – fast allen kann geholfen werden

Marienhospital präsentiert sein Angebot auf der Darmstädter Gesundheitsmesse

Zehntausend Besucher kamen zur ersten Darmstädter Gesundheitsmesse am 2. und 3. Oktober ins Kongresszentrum „Darmstadtium“. Unter den 60 Ausstellern war auch das Marienhospital. „Wir sind höchst zufrieden mit der Messe“, resümierte die Leiterin des Marienhospitals,

Operationsverfahren, informieren sich bei uns am Stand.“

Der hessische Sozialminister Stefan Grüttner hatte die erste Gesundheitsmesse in Darmstadt am Samstagvormittag eröffnet. Als Schirmherr betonte er den Stellenwert der Gesundheit in

referierte über moderne OP-Techniken in der Wirbelsäulenchirurgie. Die Belegärzte Dr. Hans Peter Kloss und Professor Dr. Jürgen Buchholz berichteten über Ersatzgelenke für Knie und Hüfte. Die OP, die vor allem älteren Menschen hilft, länger schmerzfrei und beweglich zu bleiben, ist inzwischen zur medizinischen Routine geworden und wird am Marienhospital häufig durchgeführt.

Über die Volkskrankheit Sodbrennen sprach Dr. Andreas Strack. Rund die Hälfte der Deutschen leidet darunter. Den meisten könne geholfen werden, erläuterte der Chirurg, medikamentös oder durch eine minimal-invasive Operation, wie sie Dr. Strack am Marienhospital anbietet. Von obstruktiver Schlafapnoe sprechen Experten, wenn es bei Schnarchern zu Atemaussetzern kommt. Diese Aussetzer führen zu Sauerstoffmangel und erhöhen das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen wie Herzinfarkt, Bluthochdruck und Schlaganfall, berichtete Dr. Andreas Forster in seinem Vortrag. Am Marienhospital behandeln er und sein Partner Dr. Karl-Otto Steinmetz Patienten mit Atemwegserkrankungen und betreiben das dortige Schlaflabor.

„Die Chirurgie und die Innere Medizin sind traditionell wichtige Disziplinen bei uns im Marienhospital“, erläuterte Schwester Liberata. „Spitzenreiter ist allerdings nach wie vor unsere Geburtsabteilung. Mit rund 1.400 Geburten im Jahr sind wir Südhessens führende Geburtsklinik.“ Den Vortrag zum Thema hielt auf der Gesundheitsmesse Belegärztin und Gynäkologin Dr. Jessica Helfmann.

Dicht belagert war der Stand des Marienhospitals im ersten Stock des „Darmstadtium“. „Wir haben ein buntes Gesundheitsprogramm und zahlreiche



Blutdruckmessen, Diätberatung, Beckenbodengymnastik und vieles mehr bot das Marienhospital an seinem Stand.

Schwester Liberata Ricker, bereits zur Halbzeit am frühen Sonntagmorgen. „Viele Menschen informieren sich an unserem Stand über unser klinisches Spektrum. Vor allem angehende Eltern fragen nach unseren Angeboten rund um die Geburt. Aber auch Patienten, die eine neues Hüft- oder Kniegelenk brauchen, sich für die minimal-invasive Bandscheiben-OP interessieren oder andere moderne

Deutschland und forderte die Bürger auf, sich gesund und fit zu halten. Prävention, so sagte er, müsse in Zukunft einen höheren Stellenwert genießen.

Sich möglichst lange fit zu halten war auch das Anliegen der meisten Besucher. Entsprechend groß war das Interesse an den Vorträgen, die die Belegärzte des Marienhospitals während der Gesundheitsmesse hielten. Dr. Ralf Wagner

Informationsbroschüren für die Besucher vorbereitet“, erläuterte Schwester Liberata. „Unsere Pflegekräfte messen Blutdruck und Blutzucker. Unsere Ernährungsberaterin informiert über versteckte Fette in Lebensmitteln. Die Krankengymnastinnen und Hebammen des Marienhospitals zeigen Beckenbodengymnastik-Übungen mit Gymnastikbällen.“

Auch die Ärzte standen Patienten für Fragen zur Verfügung. Dr. Roman Fenkl beriet über Möglichkeiten der Plastischen und Ästhetischen Chirurgie für Frauen, Männer, Teenager und Kinder. Dr. Michael Loos bot Besuchern eine EKG-Messung an. Dr. Ulrich Ehrle demonstrierte das Ultraschall-Screening der Oberbauchorgane. Dr. Andreas Strack beantwortet Fragen zum Thema Reflux und informierte über minimal-invasive Operationsmöglichkeiten.

Dr. Andreas Forster klärte Besucher über die gesundheitsgefährdenden Probleme beim Schnarchen auf und stellte Geräte und Atemmasken vor, die bei Schlaf-

apnoe eingesetzt werden. Der am Marienhospital ansässige Kinderkardiologe Dr. Elmo Feil informierte über das Herzscreening bei Neugeborenen und bot interessierten Eltern Ultraschalluntersuchungen für Babys und Kleinkinder an.



Mit sieben neuen Broschüren stellt das Marienhospital seine Angebote vor.

Dr. Jessica Helfmann stellte Angebote rund um die Geburt im Marienhospital vor, von der Geburtsvorbereitung bis zur Rückbildungsgymnastik. Sie konnte dabei auf fünf neue Informationsbroschüren des Marienhospitals zurückgreifen, die zur Gesundheitsmesse vorgestellt wurden und ab sofort im Marienhospital zu haben sind.

Eine weitere Informationsbroschüre, die das Marienhospital zur Gesundheitsmesse präsentierte, dokumentiert den Hygienestandard im Marienhospital. Der zuständige Experte Walter Hogen demonstrierte am Messestand, wie mit Hilfe der UV-Lampe die Händedesinfektion kontrolliert wird. „Hygiene hat bei uns herausragende Bedeutung“, erläuterte Schwester Liberata, „und das nicht erst, seit das Thema in den Medien ist. Das Marienhospital hat schon seit zehn Jahren seine eigene Hygienefachkraft.“ +

Spende

Zum 80. Jubiläum des Marienhospitals stifteten die Firmen Faust Consult und GDGmbH jeweils 500 Euro.



Der Simulator-Test beweist es: Minimal-invasives Operieren erfordert vor allem viel Erfahrung.

Biologische Implantate kurieren Reflux-Kranke

Die Volkskrankheit Sodbrennen lässt sich mit minimal-invasiver OP heilen

Über die Hälfte der Deutschen leidet gelegentlich oder sogar dauerhaft unter Sodbrennen. Die Schmerzen treten meist nach dem Essen auf. Viele Betroffene können nur schlafen, wenn sie den Oberkörper erhöht lagern. Spätestens dann sollten sie zum Arzt gehen. Denn was wie Sodbrennen aussieht, kann auch eine Krankheit sein – Reflux. Unerkannter Reflux kann schwere Atemwegserkrankungen hervorrufen, Geschwüre und sogar Krebs in der Speiseröhre auslösen.

Mediziner nennen diese Volkskrankheit gastroösophageale Refluxerkrankung. Die Behandlung erfolgt meist zunächst durch die Umstellung der Lebensgewohnheiten und die Gabe von Medikamenten. Geeignet sind Säurebinder oder säureproduktionsreduzierende Medikamente, so genannte Protonenpumpenhemmer. Der Patient muss die Medikamente regelmäßig nehmen, denn Untersuchungen zeigen, dass bis zu 80 Prozent der Pa-

tienten nach Absetzen der Medikation erneut Beschwerden haben.

Auf Dauer bringt nur ein minimal-invasiver operativer Eingriff Linderung. Diese Operationen werden endoskopisch – also ohne Bauchschnitt – durchgeführt. Dabei wird der Zwerchfellbruch durch Naht und Einbringen eines Netzimplantates verschlossen und dadurch die Ventilfunktion der Speiseröhre wieder hergestellt.

Dr. Andreas Strack, der diese Operationen am Marienhospital regelmäßig durchführt, setzt dabei biologische Netzimplantate ein. Beim so genannten „tissue engineering“ passt sich das Netzimplantat dem körpereigenen Ursprungsgewebe an. Es wird dabei komplett in ein festes, vollständig gefäßversorgtes Gewebe umgewandelt, das das Gewebe unterstützt, während es sich selbst erneuert. Wenn die Heilung abgeschlossen ist, ist das Implantat



Foto: Strack

Dr. Andreas Strack operiert im Marienhospital Patienten, die an Reflux leiden.

nicht mehr vom übrigen Gewebe zu unterscheiden. „Das kommt vor allem Patienten mit empfindlichem Speiseröhrengewebe zugute, bei denen künstliche Implantate eventuell Komplikationen auslösen können“, erläutert Dr. Strack.

Das neue Verfahren ist erheblich erfolgreicher als das bisherige. „Bei der bislang üblichen Versorgung des Zwerchfellbruchs nur durch Naht kam es in bis zu 20 Prozent der Fälle zu einem Wiederauftreten des Zwerchfellbruchs und damit des Reflux‘. Mit den neuen Implantaten lässt sich das Risiko unter fünf Prozent senken.“

Operiert wird mit modernster HDTV-Technik. Die minimal-invasive Operation ist schmerzarm und schont den Patienten. Sie ist außerdem für Menschen geeignet, die schon einmal in der Bauchhöhle operiert wurden. Schon am Abend nach der OP dürfen die Patienten wieder trinken, am Tag darauf langsam wieder essen. Nach drei bis vier Tagen können die Patienten die Klinik verlassen. „Die minimal-invasive Operation ist damit eine interessante und Kosten sparende Alternative zur Langzeitmedikation“, resümiert Dr. Strack. +



Foto: Nicola Reinheimer

Nach Rom reist Marie Kayser (rechts) im Mai 2011. Sie hatte beim Gewinnspiel auf der Gesundheitsmesse mit Wissen rund ums Marienhospital brilliert. Schwester Liberata Ricker überreichte ihr am 4. November den Gutschein für zwei Personen über Flug und drei Tage Unterkunft in der Villa Mater Dei. Die Villa, unweit des Vatikans, gehört der Ordensgemeinschaft der Schwestern von der Göttlichen Vorsehung.

Basar

Zum vorweihnachtlichen Basar lädt das Marienhospital am Sonntag, dem 21. November, von 10 bis 17 Uhr ein. Es gibt Selbstgebasteltes und Selbstgebackenes. Der Erlös geht an das Waisenhaus der Ordensgemeinschaft im peruanischen Abancay.

Ruhe bewahren, auch wenn das Kind wie ein Seehund hustet!

Dr. Matthias Hachmanns Kindersprechstunde: Pseudokrupp und Krupphusten

„Husten ist ein angeborener Reflex um die Atemwegs-Schleimhäute von Fremdkörpern oder Schleimansammlungen zu befreien. Wird er allerdings von schwerer Atemnot begleitet, kann eine Virusinfektion wie Pseudokrupp dahinter stecken“, weiß Kinderarzt Dr. Matthias Hachmann. Er betreibt gemeinsam mit Dr. Elmo Feil die Kinder- und jugendärztliche Gemeinschaftspraxis am Marienhospital und referiert im „Patientenforum“ regelmäßig über Notfälle im Kindesalter.

Der auch als Krupphusten bezeichnete Pseudokrupp tritt plötzlich auf und vorwiegend nachts, meistens in der Erkältungszeit im Herbst und Winter. Betroffen sind Kinder zwischen sechs Monaten und drei Jahren. „Auslöser sind in der Regel Erkältungsviren. Sie bewirken, dass sich die Schleimhaut im Bereich des Kehlkopfes und der Stimmbänder entzündet und stark anschwillt“, erklärt der Kinderarzt die typischen Symptome.

Charakteristisch sind die pfeifenden Geräusche beim Einatmen sowie der bellende Husten. „Das Kind klingt wie ein

Seehund. Das ist unverkennbar.“ Begleitet wird das Husten von Atemnot und Unruhe. „Das Kind hat Angst zu ersticken“, weiß der Experte und mahnt: „Eltern müssen in diesem Fall unbedingt Ruhe bewahren. Wenn sie auch unruhig sind, bekommt das Kind noch mehr Angst. In der Folge atmet es noch schneller und bekommt noch schlechter Luft.“

Eltern müssen bei einem Krupphusten-Anfall aber auch nicht untätig zusehen: Als erstes sollten sie das Kind beruhigen und mit dem Kind auf dem Arm in die – möglichst kalte – Nachtluft gehen, am besten auf den Balkon oder die Terrasse. Ansonsten hilft auch Wasserdampf, denn die eingeatmete Luft muss möglichst feucht sein. Als Vorbeugung können Eltern für ein feuchtes Raumklima im Kinderzimmer sorgen. Nach einem Krupphusten-Anfall muss das Kind unbedingt zum Arzt. Der verschreibt Medikamente, die den nächsten Anfall lindern oder verhindern können.

Übrigens: Kinder, in deren Gegenwart geraucht wird, sind wesentlich häufiger



Foto: Zorn

Richtiges Verhalten bei Kruppanfällen:
Ruhe, Kälte und feuchtes Raumklima.

von Krupphusten betroffen. Denn Rauch reizt die empfindliche Schleimhaut von Säuglingen und Kleinkindern besonders stark. +

Ärzte raten: Vorsicht beim Aufsteigen aufs Fahrrad!

Sport mit Ersatz-Gelenken ist möglich – Operierte sollten sich geeignete Disziplinen suchen

Auf den endoprothetischen Ersatz verbrauchter und verletzter Gelenke haben sich die Konsiliarärzte Dr. Hans Peter Kloss und Professor Dr. Jürgen Buchholz am Marienhospital spezialisiert. Auf der Darmstädter Gesundheitsmesse referierten sie über „Ersatzgelenke und Sport“. Denn schon etwa drei Monate nach Operation und Reha können und sollten Patienten wieder sportlich aktiv werden.

„Sport ist grundsätzlich positiv“, betonte Dr. Kloss. „Er fördert Knochen- und

Muskulaturaufbau und hilft, Bewegungsabläufe verbessern. Wer Sport treibt, kann schneller wieder sicher Treppen steigen.“ Voraussetzung für Sport ist immer, dass die Wunde gut verheilt und die Bewegungsabläufe wieder normal sind. „Mit der Gehhilfe in die Muckibude ist nicht sinnvoll“, schränkte Professor Buchholz ein. Operierte sollten nach der OP keine neuen Sportarten lernen, sondern bekannte Disziplinen wieder aufgreifen. Geeignet sind Schwimmen,

Rudern, Paddeln, Wandern, auch Skilanglauf, Golfen, Reiten, Gymnastik oder Kegeln. Gut tut auch Radfahren. „Männer dürfen aber das operierte Bein beim Aufsteigen nicht hinten über den Sattel schwingen“, warnten die Chirurgen. „Das künstliche Gelenk ist nämlich kein festes Teil, sondern ein Stecksystem, das wir während der OP zusammensetzen. Das heißt, es lässt sich auch wieder auseinander nehmen. Beim Aufsteigen aufs Rad kann das versehentlich passieren.“ +

Besuchs- und Ruhezeiten

Besucher sind auf den Stationen zwischen 14 und 20 Uhr täglich willkommen. Die Nachtruhe beginnt um 20 Uhr, auf der Wochenstation um 21 Uhr. Geschwisterkinder sind auf der Wochenstation willkommen zwischen 14 und 16 Uhr sowie zwischen 17.30 und 19 Uhr.

Marienhospital beschäftigt seit zehn Jahren eigenen Hygienebeauftragten

Hygienestandards gehen über die Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts hinaus

„Nur fünf Prozent der 2.000 Krankenhäuser in Deutschland haben einen Hygienebeauftragten. Wir gehören dazu“, erklärt Schwester Liberata Ricker, Leiterin des Marienhospitals. „Und zwar nicht erst seit Beginn der Debatte um Hygiene in Kliniken, sondern bereits seit zehn Jahren! Die Forderung der Bundesärztekammer, jedes Krankenhaus solle einen Hygieneplan, eine Hygienekommission und einen Hygienebeauftragten haben, erfüllen wir längst.“

Hygienebeauftragter des Marienhospitals ist Walter Hogen, Hygienebeauftragter im ärztlichen Dienst Dr. med. Wolfgang Cikrit. Das Marienhospital hat eine eigene Hygienekommission. Sie erarbeitet und überwacht die Hygieneregeln der Klinik. „Unsere Hygieneregeln basieren auf den Richtlinien für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention des Robert-Koch-Instituts und gehen teilweise sogar darüber hinaus“, erläutert Walter Hogen.

Ziel der Krankenhaushygiene ist es, Infektionen zu erkennen, zu bekämpfen und vor allem zu verhindern. Dazu kontrolliert der Hygienebeauftragte regelmäßig alle Bereiche des Krankenhauses, in denen es auf Hygiene besonders ankommt. Eine wichtige Rolle in der Krankenhaushygiene spielt die Sterilisation. Das Marienhospital verfügt über modernste Anlagen. In der Zentralsterilisation werden alle OP-Instrumente sorgfältig aufbereitet. Auch dabei geht das Marienhospital über die Vorgaben des Koch-Instituts hinaus.

Besorgnis erregend für alle Krankenhäuser ist die Ausbreitung so genannter multiresistenter Keime. Fachleute sprechen von MRSA, Multi-Resistenter-Staphylococcus-Aureus. Diese Bakterien

sprechen nur noch auf wenige Antibiotika an und fordern weltweit Todesopfer. „Wir hatten es bisher nur mit Einzelfällen zu tun“, erläutert Walter Hogen. Der Hygienebeauftragte führt dies auf die conse-

forderung sind immer wieder auch Noroviren oder Tuberkulose. „Um der Ausbreitung von Viren und Bakterien vorzubeugen, muss konsequent desinfiziert und kontrolliert werden. Die Desinfekti-



Foto: Markus Schmidt

Abklatschprobe: Mit dieser Routineuntersuchung werden Oberflächen auf Bakterien getestet.

quente Vorsorge zurück. „Patienten, die aus den für MRSA typischen Risikogruppen ins Marienhospital kommen, werden sofort untersucht und gegebenenfalls isoliert.“ Von MRSA betroffen sind häufig Patienten aus Großkliniken, Dialysepatienten und Menschen mit offenen Wunden. Auch wer sich im Marienhospital einer großen OP unterziehen muss, der wird routinemäßig auf MRSA untersucht.

Multiresistente Keime sind nicht das einzige Problem, mit dem Kliniken konfrontiert sind. Eine ständige Heraus-

forderung ist dabei das A und O“, erläutert Walter Hogen. Das wissen alle, die im Marienhospital arbeiten und desinfizieren regelmäßig ihre Hände. „Hier können auch Besucher ihren Teil zur Hygiene beitragen“, ermutigt der Hygienebeauftragte. „In allen Krankenzimmern hängen Spender mit Desinfektionsmittel. Die Hände müssen damit lückenlos benetzt werden. Dann muss das Desinfektionsmittel 30 Sekunden einwirken und darf nicht abgewaschen werden. So wirkt es zuverlässig.“ +



Hygiene: Alles zum Thema Krankenhaushygiene im Marienhospital hat die Klinikleitung in der neuen Patienteninformation „Hygiene“ zusammengestellt. Patienten bekommen die Broschüre kostenlos auf Station oder am Empfang.

Gesunde Ernährung



Von Petra Lingenberg: Die ausgebildete Diät- und Diabetesassistentin Petra Lingenberg berät seit 1995 die Patienten des Marienhospitals in Ernährungsfragen. Eine abwechslungsreiche, vollwertige Kost ist das A und O. Allerdings gibt es auch spezielle Empfehlungen für bestimmte Krankheitsbilder oder für werdende Mütter. Dabei gilt jedoch: Jeder Mensch reagiert individuell auf Nahrungsmittel, allgemeingültige Hinweise gibt es nicht. Deshalb sind die Ernährungstipps lediglich Empfehlungen. Einige von ihnen stellt Petra Lingenberg in der Rubrik „Gesunde Ernährung“ vor. Dieses Mal:

Ernährung bei Refluxkrankheit (Sodbrennen)

Unter der Refluxkrankheit versteht man den Rückfluss (Reflux) des sauren Mageninhalts in die Speiseröhre. Typisches Symptom ist das so genannte Sodbrennen. Etwa sieben Prozent der deutschen Bevölkerung leiden täglich unter Sodbrennen. Ursache des Rückflusses ist die Erschlaffung des unteren Speiseröhren-Schließmuskels, der normalerweise dafür sorgt, dass der Speisebrei nicht mehr zurückfließen kann. Dadurch kommt es zum Kontakt des Speisebreis mit der Schleimhaut der Speiseröhre, was die Beschwerden auslöst.

Symptome Das Hauptsymptom der Refluxkrankheit ist das Sodbrennen, das sich als brennendes Gefühl hinter dem Brustbein äußert. Weitere Beschwerden sind saures Aufstoßen, Oberbauchschmerzen und Völlegefühl nach dem Essen. Besonders stark spürt der Patient die Beschwerden im Liegen.

Die Symptomatik wird bei bestehenden Entzündungen durch den Verzehr so genannter hyperosmolarer Lösungen (dazu zählen zuckerhaltige Getränke wie Limonade) verstärkt. Saure Speisen und Getränke haben hingegen nur einen geringen Einfluss.

Einfluss der Nahrung Die Zusammensetzung der Nahrung hat großen Einfluss auf die Muskelspannung des Speiseröhren-Schließmuskels. Fettreiche Mahlzeiten reduzieren den Muskeltonus um 30 Prozent, was wahrscheinlich durch eine vermehrte Freisetzung des Hormons Cholezystokinin hervorgerufen wird. Kohlenhydrate wirken weitgehend neutral, während eiweißreiche Mahlzeiten den Druck um etwa 50 Prozent erhöhen. Besonders kalte Speisen und Getränke verlangsamen den Rücktransport von bereits in die Speiseröhre übergetretenem Mageninhalt in den Magen, wodurch das Sodbrennen verstärkt wird.

Übergewicht Bei Übergewicht erhöht sich der Druck im Bauchraum, wodurch die Druckdifferenz zwischen Speiseröhre und Magen abnimmt. Dies begünstigt den Rückfluss von Speisebrei, besonders im Liegen. Etwa 80 Prozent der Refluxkranken sind übergewichtig!

Alkohol Alkohol senkt zum einen die Muskelspannung des Schließmuskels, zum anderen finden sich Störungen in den Bewegungen der Speiseröhre.

Kaffee Der Einfluss von Kaffee und Koffein auf das Ausmaß des Sodbrennens ist nicht eindeutig geklärt und von individuellen Faktoren abhängig. Wahrscheinlich ist es weniger das Koffein, als vielmehr bestimmte Kaffeeinhaltsstoffe, die den Muskeltonus herabsetzen.

Weitere Risikofaktoren Nikotin, Stress und Schokolade (durch hohen Fett- und Zuckeranteil, Methylxanthine) sind weitere Risikofaktoren. In der Schwangerschaft steigt der Druck im Bauchraum. Auch die hormonelle Umstellung kann Probleme auslösen.

Ernährung Ziel der Behandlung ist die Steigerung des Druckgefälles zwischen Speiseröhre und Magen beziehungsweise die Erhöhung des Muskeltonus' des Speiseröhren-Schließmuskels. Um dies zu erreichen, sollten voluminöse und fettreiche Mahlzeiten – vor allem abends – vermieden werden. Sinnvoller ist die Aufteilung der Nahrung auf mehrere kleine Mahlzeiten (vier bis sechs am Tag). Außerdem sollten Betroffene Übergewicht abbauen. Diese Maßnahme reicht bei milden Formen häufig aus, um die Symptome zu beseitigen oder zu lindern.



Kurse für Eltern

Infos für werdende Eltern

Die Infoabende für Geburtshilfe finden mittwochs, jeweils um 18 Uhr statt. Weitere Informationen unter der Telefonnummer 06151-406-0 oder 06151-406-400.

Die nächsten Termine: 8. Dezember 2010, 12. Januar 2011, 9. Februar 2011, 9. März 2011, 13. April 2011, 11. Mai 2011, 8. Juni 2011, 13. Juli 2011, 10. August 2011, 14. September 2011, 12. Oktober 2011, 9. November 2011 und 14. Dezember 2011.

Säuglingspflege

Die Säuglingspflegekurse finden jeweils an zwei Abenden statt, immer dienstags und donnerstags zwischen 18 und 20 Uhr. Anmeldungen sind erforderlich unter der Telefonnummer 06151-406-440. Der Kurs kostet pro Person zehn Euro.

Termine: 14./16. Dezember (Kurs-Nr. 16/10), 4./6. Januar (Kurs-Nr. 01/11), 18./20. Januar (Kurs-Nr. 02/11), 8./10. Februar (Kurs-Nr. 03/11), 1./3. März (Kurs-Nr. 04/11), 22./24. März (Kurs-Nr. 05/11), 12./14. April (Kurs-Nr. 06/11),

3./5. Mai (Kurs-Nr. 07/11), 24./26. Mai (Kurs-Nr. 08/11) und 14./16. Juni (Kurs-Nr. 09/11).

Stillberatung

Die Stillberatungskurse finden jeweils von 18 bis 20 Uhr an folgenden Terminen statt: 23. November 2010, 11. Januar 2011, 22. Februar 2011, 5. April 2011, 17. Mai 2011, 28. Juni 2011, 9. August 2011, 20. September 2011, 1. November 2011 und 13. Dezember 2011. Die Kursgebühr beträgt fünf Euro. Anmeldungen werden unter 06151-406-440 erbeten.

Rezepte gegen Sodbrennen

Hähnchenbrustfilet mit Lauch-Nudeln

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Hähnchenbrustfilets ■ 1/2 l Brühe ■ 100 g Champignons
- 350 g Bandnudeln ■ 1 Stange Lauch ■ 1 EL Öl ■ 3 EL Crème fraîche
- 1-2 EL heller Soßenbinder ■ Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Die Hähnchenfilets abspülen und trocken tupfen. In einem kleinen Topf mit Brühe begießen, aufkochen und danach abgedeckt bei kleiner Hitze zehn bis zwölf Minuten köcheln. Danach aus dem Topf nehmen und warm stellen. Nudeln parallel nach Anweisung bissfest kochen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, abspülen, halbieren und der Länge nach in feine Streifen schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, Champignons und Lauch darin anbraten. Die Brühe aus dem Topf zugießen und etwas einkochen lassen. Crème fraîche unterrühren und die Soße mit Soßenbinder binden. Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Hähnchenfilets in Scheiben schneiden, Nudeln abgießen, mit der Soße vermengen und mit den Hähnchenscheiben belegen.

Nährwerte pro Portion: ■ ca. 725 Kcal ■ 11 g Fett

Kartoffelpralinen

Zutaten für 2 Personen:

- 320 g Kartoffeln ■ 4 g Margarine ■ 10 g Tomatenconçassée (gehackte Tomatenstücke) ■ 1 Eigelb ■ 10 g geriebener Emmentaler (45 %)
- etwas Fett zum Einfetten des Backbleches ■ Salz, Muskat

Zubereitung:

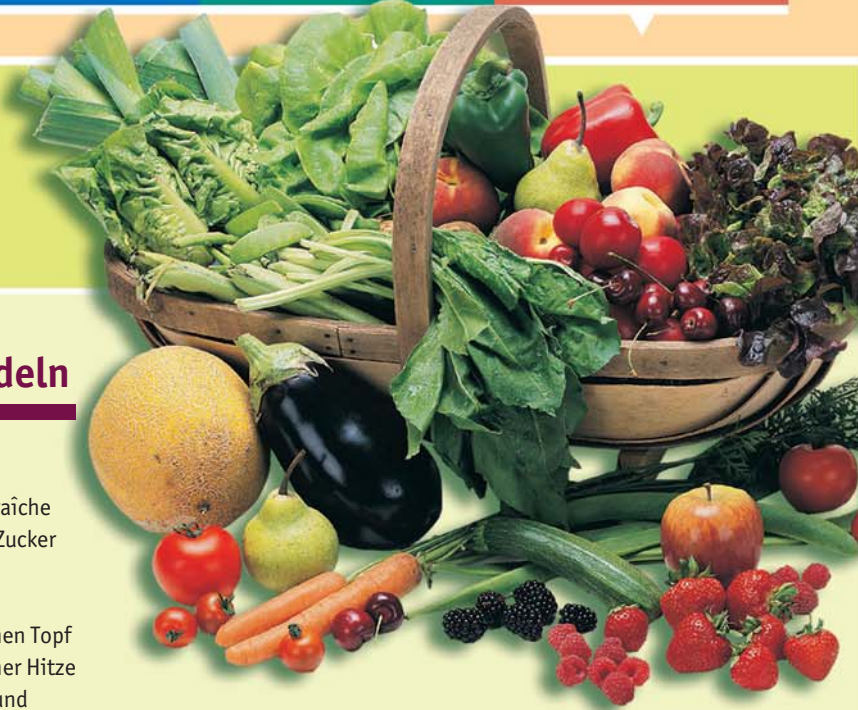
Kochen Sie die ungeschälten, gewaschenen Kartoffeln in Salzwasser. Nachdem die Kartoffeln gar sind, werden Sie geschält und anschließend gestampft. Verrühren Sie nun die Kartoffeln mit dem Eigelb und den Gewürzen. Die Masse abschmecken und zu kleinen Kugeln formen. Diese werden auf ein gefettetes Backblech oder auf Backpapier gesetzt. Wichtig: In die Oberfläche der Kugeln mit Hilfe eines Kochlöffels eine Vertiefung eindrücken. Die Margarine zerlassen und die Kartoffelpralinen damit bestreichen.

Anschließend füllen Sie das Tomatenconçassée in die Vertiefung der Pralinen und bestreuen das Ganze mit dem Emmentaler. Bei 180 Grad rund 12 Minuten backen.

Dazu schmecken gebackene Hähnchenbrust und ein grüner Salat der Saison.

Nährwert pro Person:

- Kcal 177 (KJ 744) ■ Kohlenhydrate 24 g (2 BE) ■ Ballaststoffe 4 g
- Fett 6 g ■ Eiweiß 6 g ■ Cholesterin 114 g



IMPRESSUM

„Menschen im Marienhospital“

Ausgabe 4/2010

Herausgegeben vom:

Marienhospital Darmstadt

Am Martinspfad 72

64285 Darmstadt

Telefon: 0 61 51-40 60

Internet:

www.marienhospital-darmstadt.de

www.twitter.com/Marienhospital

www.youtube.com/DasMarienhospital

Redaktion:

Postina Public Relations GmbH

Alte Bergstraße 27

64342 Seeheim-Jugenheim

Tel.: 0 62 57/5 07 99-0

Fax: 0 62 57/5 07 99-4

PPR Berlin:

Residenz am Deutschen Theater

Reinhardtstraße 29

10117 Berlin

Tel.: 0 30/28 00 81-8 10


Layout und Realisation:

ZornWerbung, Darmstadt

Druck:

Ph. Reinheimer, Darmstadt



 Ausschneiden und sammeln!



Marienhospital freut sich über 1000. Geburt

Zeitplan eingehalten:

Das 1000. Baby kam in diesem Jahr – wie auch schon 2009 – am 16. September zur Welt und war wieder ein Mädchen. Die kleine Vanessa Isabel hatte am 16. September 2010, abends um kurz vor 21 Uhr, das Licht der Welt erblickt. Sie war bei ihrer Geburt 51 Zentimeter groß und wog 3160 Gramm. Für die stolze Mutter Maria des Carmen Diaz Bernal ist es bereits das zweite Kind. Belegarzt Dr. Sergej Sliwinskij hatte zusammen mit der Hebamme Judith Neve die Entbindung eingeleitet.



Foto: Zorn

Spendenkonto Marienhospital

Sparkasse Darmstadt,

BLZ 508 501 50, Konto 547808