

Ausgabe 4 Jahrgang 2009



Gesellschaft für Leben und Gesundheit mbH

Ein Unternehmen der Landkreise Barnim, Uckermark und der Stadt Eberswalde

Partner für Gesundheit

# LEBEN & GESUNDHEIT

Magazin für Patienten, Mitarbeiter und Freunde



## Ein Termin im Schlaflabor

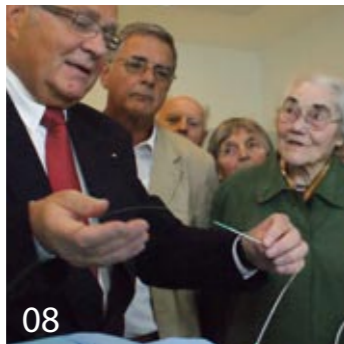
Erfolgreiche Bilanz • Mit dem Katheter zum Herzen • Zeitsprünge im OP

**AKTUELL**  
Klinikum Barnim GmbH erhält den Brandenburger Preis für vorbildliche Ausbildung



04

**MEDIZIN**  
Mit dem Katheter zum Herzen



08

**SHOW-TIME**  
Denken lohnt sich – ein Abend mit Vince Ebert



18

**AKTUELL**

Preis für vorbildliche Ausbildung.....04  
 Berliner Studenten informierten sich über Gesundheitsförderung.....04  
 Hoher Anspruch erfüllt .....05  
 Die richtige Entscheidung für die Gesundheit der Region .....06  
 Mit der Gitarre vor die Filmleinwand.....07

**MEDIZIN**

Mit dem Katheter zum Herzen.....08  
 ABC der Lebensrettung.....10  
 Ein Hauch von Mittelmeer.....11

**TITELTHEMA**

Ein Termin im Schlaflabor.....12  
 Zusätzlicher Messplatz für Babys .....13  
 Gefährliche Müdigkeit.....15

**PANORAMA**

Zeitsprünge im OP.....16  
 Deutscher Lungentag in Angermünde.....17  
 Blutspende im Paul Wunderlich Haus.....17

**SHOWTIME**

Denken lohnt sich.....18

**EVENTS**

Erfolge der Forensischen Ambulanz.....19  
 „Begegnung“ im Atrium.....19

**INTERN**

Eindrücke aus Portugal.....20  
 Tanz, Show und Zauberei.....20  
 Chefarzt für die Intensivmedizin.....21

**TV-TIPPS, RÄTSEL, LESERECHO**.....22



Liebe Leserinnen und Leser,

niemand ist gerne krank und noch weniger während der Feiertage. Wir werden in unseren Einrichtungen der GLG jedoch mit Fachkompetenz, Sorgfalt und Professionalität dafür sorgen, Sie bald wieder in die Gesundheit zu entlassen. Dabei begleiten wir Ihre Genesung während der Krankheit und auch danach.

In diesem Heft können Sie nachlesen, wie wir in den vergangenen Monaten wieder Stück für Stück die Bedingungen für Patienten und Mitarbeiter verbessern konnten und täglich daran weiterarbeiten.

Als eines von acht ausgezeichneten Unternehmen hat die Klinikum Barnim GmbH, Werner Forßmann Krankenhaus den Brandenburgischen Ausbil-

dungspreis erhalten. Ministerpräsident Matthias Platzeck hat ihn vor wenigen Wochen übergeben. Dieser Preis für die Ausbildung der Köche und Bürokaufleute im Krankenhaus belohnt unsere jahrelangen Bemühungen in allen Unternehmen und Ausbildungsberufen des Verbundes. Eine gute Ausbildung ist eine solide Karrieregrundlage. Und nur dank professioneller Arbeitskräfte können wir in unserem Unternehmensverbund die Qualität der Gesundheitsdienstleistungen für die Patienten sichern. Das erkennen mit jedem Jahr mehr Menschen an und schenken uns ihr Vertrauen.

Ich möchte allen, die tagtäglich unermüdlich daran mitwirken, meinen herzlichen Dank aussprechen. Ohne das

ständige überdurchschnittliche Engagement unserer Mitarbeiter wäre die GLG nicht so hervorragend aufgestellt.

Ich wünsche Ihnen einen besinnliches Fest und einen guten Start und viel Erfolg für das neue Jahr. Wir werden auch 2010 unser Möglichstes tun, dass Sie rasch wieder gesund werden und sich gut betreut fühlen – dafür stehe ich als Ihr Landrat.

Ihr Bodo Ihrke  
 Aufsichtsratsvorsitzender  
 GLG Gesellschaft für Leben und Gesundheit



## Preis für vorbildliche Ausbildung

**Grund zur Freude nach abgeschlossener Berufsausbildung:** Die frisch examinierten Gesundheits- und Krankenpflegerinnen und -pfleger des Martin Gropius Krankenhauses in Eberswalde (Foto rechts) wurden von ihrem Ausbildungsbetrieb übernommen und konnten hier im Herbst in das volle Berufsleben starten. Insgesamt erhielten in diesem Jahr 28 junge Pflegekräfte nach ihrem Abschluss Beschäftigungsangebote in den GLG-Krankenhäusern in Eberswalde, Angermünde und Prenzlau. Die GLG-Unternehmen bilden derzeit rund 150 weitere Fachkräfte in acht verschiedenen Berufen aus. Speziell für die IHK-Berufsausbildungen zur Köchin und zum Koch sowie zur Bürokauffrau und zum Bürokaufmann wurde die Klinikum Barnim GmbH, Werner Forßmann Krankenhaus Ende November vom Land Brandenburg mit dem 5. Brandenburgischen Ausbildungspreis geehrt. Der Preis bescheinigt eine „besonders lobenswerte Unternehmenskultur, die der Nachwuchsförderung hohe Priorität einräumt“. Der Barnimer Landrat Bodo Ihrke, zugleich Aufsichtsratsvorsitzender der GLG, gratulierte Personalleiterin Liane Treadler und GLG-Geschäftsführer Harald Kothe-Zimmermann zu diesem Erfolg. (Foto oben links) „Es macht mich stolz, dass gerade unser Betrieb hier mit gutem Beispiel vorangeht“, sagte der Landrat. „Dabei kommt es

uns besonders darauf an, unsere Fachkräfte auch in der Region zu beschäftigen.“ Das Preisgeld von 1.000 Euro soll für zusätzliche Lernangebote, wie z.B. Exkursionen, eingesetzt werden.



## Berliner Studenten informierten sich über Gesundheitsförderung



**Gesundheitsförderung – wie funktioniert das in der Praxis?** 25 Studenten der Alice Salomon Fachhochschule Berlin besuchten mit dieser Fragestellung das Martin Gropius Krankenhaus in Eberswalde. Erst kürzlich hatte das Krankenhaus zusammen mit den anderen Krankenhäusern der GLG die offizielle Anerkennung als Mitglied im Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser (DNGfK) erhalten. Voraussetzung dafür sind besondere Leistungen in der Gesundheitsförderung für Patienten, Mitarbeiter und in der Region. Nach einer Führung durch Pflegedienstleiterin Gabriele Zemke

(Foto) lernten die Studenten der Fachrichtung Gesundheits- und Pflegemanagement konkrete Beispiele für Gesundheitsförderung kennen, vorgestellt von Ines Münchow und Ronald Kühn. Dazu zählen das Projekt BELA (Bewegen, Ernähren, Lernen und Anwenden) für Patienten und Mitarbeiter ebenso wie Rückenschul-kurse, Aktiv-Pausen am Arbeitsplatz, Raucherentwöhnung und Informationsveranstaltungen bis hin zur Sportförderung und zur jährlichen Messe „Mensch & Gesundheit“ im Eberswalder Familiengarten.



Deutsches Netz  
Gesundheitsfördernder  
Krankenhäuser gem. e. V.  
Ein Netz der WHO

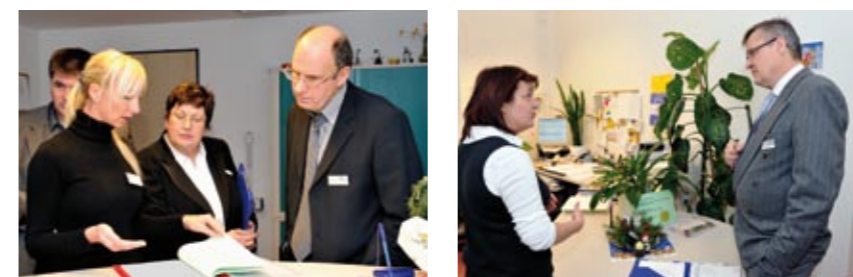
## Hoher Anspruch erfüllt KTQ für das Martin Gropius Krankenhaus

„Das war ein hartes Stück Arbeit – seit Monaten haben wir uns auf die KTQ-Qualitätsprüfung vorbereitet. Wir sind stolz darauf, das begehrte Zertifikat nun zu erhalten“, berichtet Monika Born, Verwaltungsleiterin des Martin Gropius Krankenhauses. Drei Tage lang war die KTQ-Kommission im Krankenhaus unterwegs und prüfte jeden einzelnen Bereich auf Herz und Nieren. Im Ergebnis konnten die Prüfer die Vergabe des begehrten KTQ-Zertifikats für das Martin Gropius Krankenhaus empfehlen.

Die Abkürzung KTQ bedeutet „Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen“. Das KTQ-Zertifikat gilt als höchster Qualitätsausweis für Krankenhäuser und wird von der KTQ GmbH verliehen, an der maßgebliche Institutionen des Gesundheitswesens beteiligt sind. Um das Zertifikat zu erhalten, muss ein umfangreicher Katalog an Kriterien erfüllt sein. Untersucht wurden u.a. die Abläufe im Krankenhaus, die Sicherheit von Patienten und Mitarbeitern, die Hygiene, das Notfallmanagement, der Datenschutz, die Führungsstrukturen, die Qualität der Information und vieles mehr.

„Die Vorbereitung zum Erlangen der Zertifizierungsreife stellt eine enorme Herausforderung dar. Das war nur zu schaffen, indem sich alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in wirklich hervorragender Weise beteiligt haben“, sagt die Leiterin des GLG-Qualitätsmanagements, Christiane Reinefeldt.

Das Martin Gropius Krankenhaus ist das zweite GLG-Krankenhaus, das die Anerkennung nach KTQ erhält. Das Krankenhaus Angermünde wurde als erstes KTQ-zertifiziert und konnte den Titel, der jeweils für drei Jahre vergeben wird, schon zum zweiten Mal verteidigen. Auch das Werner Forßmann Krankenhaus und das Krankenhaus Prenzlau werden auf die KTQ-Zertifizierung vorbereitet.



Fotos: Die Vertreter der KTQ GmbH bei der Visitation im Martin Gropius Krankenhaus

## MEHR EINSÄTZE IN DER



## HÄUSLICHEN PFLEGE

Der Bedarf an häuslicher Pflege nimmt zu und damit auch die Notwendigkeit, die Pflegeeinsätze der Fachkräfte rund um die Uhr gut zu organisieren. Die GLG Ambulante Pflege- & Service-GmbH beschäftigt mehr als 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich um durchschnittlich 170 bis 180 Patienten kümmern und dabei oft bis zu 100 Kilometer im Auto unterwegs sind. Den Hauptsitz hat das Unternehmen in Eberswalde. Darüber hinaus gibt es Beratungsbüros in Prenzlau und Ahrensfelde und seit September auch in Angermünde. Das neue Büro befindet sich im Angermünder Krankenhaus. Ein Team von drei Fachkräften bietet hier Pflegeleistungen und Pflegeberatung vor Ort an. „Gern kommen wir auch zu einem Beratungsbesuch nach Hause“, sagt Pflegedienstleiter Olaf Roxlau. Die Fachkräfte sind speziell für die Betreuung schwerkranker Patienten mit chronischen Schmerzen oder auch mit klinischer Ernährung oder Heimbeatmung sowie für den Umgang mit altersverwirrten Menschen ausgebildet. Das Beratungsbüro in Angermünde ist unter folgenden Telefonnummern zu erreichen: 03331-271-188, mobil 0174/1817939. Die GLG Ambulante Pflege- & Service-GmbH hat folgende zentrale Telefonnummer: 03334-69-1934/2134.

# Die richtige Entscheidung für die Gesundheit der Region

## Die GLG geht in ihr fünftes Jahr – mit erfolgreicher Bilanz

Fünf Jahre sind keine besonders lange Zeit. Und doch reichen sie aus, um einen neu gegründeten Unternehmensverband auf wirtschaftlich gesunde Füße zu stellen und als feste Größe in der Region zu verankern. Im Herbst 2005 stimmten die Kreistage des Barnims und der Uckermark für einen gemeinsamen Krankenhausverbund – die GLG. „Das war eine sehr gute Entscheidung“, findet Bodo Ihrke, Landrat des Landkreises Barnim und Vorsitzender des GLG-Aufsichtsrates.

„Die gesundheitliche Versorgung der Bevölkerung zu sichern, ist zentrale Aufgabe eines Landkreises. Und dieser Aufgabe haben wir uns gestellt – mit Erfolg“, sagt Bodo Ihrke überzeugt. Wie jedes neugegründete Unternehmen hat sich die GLG strategische Ziele gesetzt. „Vergleicht man die Aufgabenstellungen am Anfang mit den Ergebnissen von heute, ist deutlich zu erkennen, was wir in den vergangenen fünf Jahren geleistet haben“, sagt Bodo Ihrke. Ein wichtiges Ziel ist die Marktführerschaft in der regionalen Gesundheitswirtschaft. Zum Unternehmen gehören heute vier Krankenhäuser, zwei Medizinische Versorgungszentren, eine ambulante Rehabilitationseinrichtung, ein ambulanter Pflegedienst und eine Servicegesellschaft im Barnim und in der Uckermark. Dazu kommen Wohnstätten, Tageskliniken und Beratungsstellen für psychisch erkrankte Menschen sowie für die Suchttherapie in Criewen, Schwedt, Bernau, Templin und Prenzlau. So bietet die GLG das

gesamte Leistungsspektrum gesundheitlicher Versorgung an. Ein weiterer Schwerpunkt liegt beim Erhalt und der Schaffung von attraktiven und sicheren Arbeitsplätzen. „Wir sind mit 2.246 Mitarbeitern bei weitem der größte Arbeitgeber in der Region“, betont Bodo Ihrke. Mehr als 250 Stellen wurden seit 2005 neu geschaffen, und es werden weiter mehr. „Die Masse allein genügt uns aber nicht“, sagt



Bodo Ihrke, Barnimer Landrat und Aufsichtsratsvorsitzender der GLG

der Landrat. „Die Arbeitsplätze sollen attraktiv sein.“ So bemüht sich die GLG um ständige Aus- und Fortbildung, bietet familienfreundliche Arbeitsumstände, Einkaufsvorteile für Mitarbeiter und regelmäßige Veranstaltungen als Dankeschön für die harte Arbeit. Von Anfang an bewies die GLG dabei ihre Wirtschaftlichkeit. „Im Unterschied zu privaten Unternehmen besteht unser Ziel jedoch nicht in der Maximierung von Gewinnen, sondern in der Sicherstellung unserer Investitionsfähigkeit, damit wir eine medizinische Versorgung auf hohem Niveau

gewährleisten können“, erklärt Landrat Bodo Ihrke. Jährlich werden bis zu zehn Millionen Euro in Erneuerungen und Erweiterungen investiert. „Das entspricht dem Investitionsvolumen einer Kreisstadt wie Eberswalde“, sagt Bodo Ihrke. Darüber hinaus sei die GLG einer der größten Förderer des Sports und vieler weiterer gesundheitsbezogener und kultureller Aktivitäten. Ein Unternehmen wie die GLG überzeugt nicht nur durch seine Größe. Die Patienten messen es an der gebotenen Qualität und Anpassungsfähigkeit an aktuelle Herausforderungen. Seit Jahren steigende Patientenzahlen künden vom Vertrauen in die Einrichtungen der GLG, deren Mitarbeiter mehr als das Gewöhnliche tun, um den Erwartungen gerecht zu werden. So hat die GLG in diesem Jahr die Mitgliedschaft im Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser erreicht. Mit hoher Qualität ihrer Leistungen will die GLG in der Region Barnim/Uckermark zum ersten Ansprechpartner in Sachen Gesundheit werden. „Vielleicht sagen wir irgendwann einmal nicht mehr Krankenhaus, sondern Gesundheitshaus“, sagt Bodo Ihrke. Die vielen Initiativen zu präventiven und begleitenden Angeboten für alle Generationen in allen Lebensumständen sprechen dafür – angefangen vom Stillcafé über die Erlebnismesse „Mensch & Gesundheit“ bis hin zu innovativen Therapieformen für chronisch Kranke. Sie sollen in den kommenden Jahren weiter ausgebaut werden, um eine hohe Lebensqualität in einer gesunden Region zu sichern.



## Mit der Gitarre vor die Filmleinwand

### Schauspieler Axel Prahl sang für das Netzwerk Gesunde Kinder

Zum Filmabend mit dem bekannten Schauspieler Axel Prahl lud das Eberswalder Netzwerk – Gesunde Kinder im November ein. Der Eintritt war frei, Besucher konnten für das Netzwerk spenden. Gezeigt wurde der Film „Mondkalb“, in dem Axel Prahl einen alleinerziehenden Vater spielt. Im Anschluss trat er noch mit der Gitarre vor die Leinwand und präsentierte sich als Sänger. In einer moderierten Gesprächsrunde mit GLG-Geschäftsführer Matthias Lauterbach, der das Eberswalder Netzwerk – Gesunde Kinder leitet, wurde dem Publikum das Anliegen des Projekts erläutert. Ehren-

amtliche Patinnen kümmern sich um das Wohl neugeborener Kinder bis zu deren drittem Geburtstag und stehen den Müttern und Familien zur Seite. „Aktuell werden im Netzwerk 270 Familien von insgesamt 70 Paten betreut“, berichtete Matthias Lauterbach und warb um weitere Beteiligung. Der Bedarf ist vorhanden. Etwa die Hälfte der Mütter, die im Klinikum Barnim entbinden, entscheiden sich für die kostenfreie Hilfestellung. Die Patinnen werden professionell geschult. Ein aktuelles Ziel besteht darin, die Netzwerke, die sich auch an anderen Orten etabliert haben, zu einem Verband

zusammenzuführen. Um das Netzwerk zu finanzieren, sind auch Spenden notwendig. Der Benefiz-Filmabend mit Axel Prahl brachte rund 1.700 Euro zusammen. Der Schauspieler bot ein exklusives Konzert und das Publikum, das den Saal bis auf den letzten Platz besetzt hatte, zeigte viel Sympathie für den gebürtigen Schleswig-Holsteiner, der in Brandenburg Wurzeln geschlagen hat und sich „immer wieder geehrt“ fühlt, für einen „echten Ossi“ gehalten zu werden. Für das Netzwerk sang er nicht nur ohne Gage, sondern spendete obendrein noch selbst.

**Kontakt** zum Netzwerk: 03334-69-2393

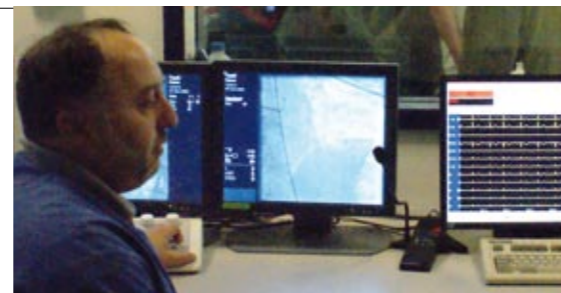
## Eine Spende aus der Parfümerie

Mit einer Spende von 305 Euro und einer Riesentüte mit Geschenken unterstützte die Parfümerie „Rena Huckle“ das Eberswalder Netzwerk Gesunde Kinder. „Hier wird eine tolle Arbeit für die Kinderfreundlichkeit der Region geleistet“, erklärten Rena und Bernd Huckle. Dr. Steffi Miroslau, Chefärztin der Kinderklinik im Werner Forßmann Krankenhaus, Netzwerkkordinatorin Katrin Kaplick, Mitarbeiterinnen und Patinnen freuten sich über diese Überraschung. Die Spende war durch eine Tombola anlässlich des zehnjährigen Bestehens der bekannten Eberswalder Parfümerie zusammengekommen.



## Stadtlaufferlös für KITA „Villa Kunterbunt“

Der Spendenerlös des Eberswalder Stadtlaufs 2009 in Höhe von 6.750 Euro ging nach öffentlichem Votum an die Finower KITA „Villa Kunterbunt“. 4.000 Euro davon brachten die „Partner für Gesundheit“ zusammen, ein Verein ortsansässiger Unternehmen, zu denen auch die GLG gehört. Nachdem das Spendengeld offiziell übergeben worden ist (Foto), können sich die KITA-Kinder nun auf eine neue große Spiel- und Sandkastenanlage freuen.



## Mit dem Katheter zum Herzen

### Einblicke in Kardiologie und Gefäßchirurgie aus erster Hand

Ein Selbstversuch mit hohem Risiko eröffnete der modernen Medizin neue Wege – vor genau 80 Jahren erprobte der Arzt Werner Forßmann in Eberswalde erstmals die Anwendung eines Herzkatheters. Später erhielt er dafür den Nobelpreis und das Krankenhaus seinen Namen. Anfang Oktober wurde das Jubiläum gefeiert – mit einem Fachsymposium und einem Besuchertag.

„Das Experiment Werner Forßmanns hat Eberswalde zu einem Ort der Medizingeschichte gemacht“, sagte der leitende Herzmediziner der Klinikum Barnim GmbH, Werner Forßmann Krankenhaus, Chefarzt Priv. Doz. Dr. med. habil. Hartmut Goos. Als besonderen Gast konnte er den Sohn Werner Forßmanns, Prof. Dr. med. Dr. h. c. Wolf-Georg Forssmann, zum Jubiläumssymposium in der GLG-Zentrale begrüßen. Wolf-Georg Forssmann ist ebenfalls

Arzt und leitet ein pharmakologisches Institut in Hannover. Auf dem Symposium vermittelte er im Vortrag ein interessantes, sehr persönliches Bild seines Vaters als Privatperson und als Nobelpreisträger.

Großer Andrang herrschte am folgenden Besuchertag im Eingangsbereich des Werner Forßmann Krankenhauses. Von hier aus starteten geführte Rundgänge in verschiedene Fachabteilungen der Gefäßchirurgie und der modernen Diagnostik. Unter den zahlreichen Interessierten waren viele, die selbst schon einmal am Herzen behandelt worden waren und sich bei dieser Gelegenheit aus erster Hand über die Möglichkeiten und Methoden der Herz- und Gefäßmedizin im Eberswalder Krankenhaus informieren wollten. Priv. Doz. Dr. med. habil. Hartmut Goos erklärte, für welche Untersuchungen und Behandlungen die von Werner

Forßmann begründete Herzkathetertechnik bis heute eingesetzt wird. „Ziel dieser Technik ist nah an das Herz heranzukommen, um zum Beispiel Messungen vorzunehmen, die wichtig für Behandlungsentscheidungen sind, oder um Medikamente direkt zum Herzen zu führen“, erläuterte der erfahrene Kardiologe. „Man kann mittels Herzkatheter beispielsweise den Druck in den Herzkammern messen, was nur auf diese Weise möglich ist. Aus dem Messergebnis lassen sich wichtige Schlüsse für den richtigen Behandlungsweg ableiten. Bei Verdacht einer Entzündung des Herzmuskels dient der Katheter zur Entnahme von Gewebeprobe. Dies kommt allerdings sehr selten vor. Eine weitere Anwendung besteht darin Leitungsbahnen in der Herzregion zu erkennen und bei pathologischem Befund zu versorgen. Der Katheter selbst ähnelt einem sehr feinen, elastischen Draht, der durch ei-

nen Schlauch mit winzigem Durchmesser bis zum Diagnose- oder Behandlungs-ort vorgeschoben wird. Beim Herzkatheter wird für den Weg durch den Körper sehr häufig eine Oberschenkelarterie oder -vene bzw. die Handarterie (die so genannte Speichenarterie) gewählt, die den Unterarm mit Blut versorgt. Die Besucher des Herzkatheterlabors konnten den Vorgang der Herzkatheteruntersuchung sehr anschaulich anhand einer Videoaufzeichnung am Bildschirm verfolgen. Ein älterer Besucher berichtete, schon selbst an diesem Platz untersucht und behandelt worden zu sein – in einer für ihn lebensbedrohlichen Situation. Nun wollte er an Ort und Stelle einmal nachvollziehen, was seinerzeit geschah.

Andere Besucher interessierten sich für die moderne Gefäßdiagnostik in der Klinik für Radiologie und Neuroradiologie, wo sie von Chefarzt Dr. Jörg Seemann und seinem Team erwartet wurden, oder für die OP-Säle der Gefäßchirurgie. Hier erläuterten Oberarzt Dr. Andreas Jüngling und Susanne Hengst die Behandlung von Gefäßverschlüssen sowie von Bauchaortenaneurysmen – ein oft schwer zu erkennender Befund, der lebensbedrohliche Auswirkungen haben kann. Auch in der Gefäßchirurgie kommen Katheter zum Einsatz, beispielsweise um krankhaft verengte Gefäße aufzudehnen.

„Wir wollten mit diesem Besuchertag vor allem Ängste abbauen und über häufige Erkrankungen, deren Behandlung und auch über Möglichkeiten zur Vorbeugung informieren“, sagte Priv. Doz. Dr. med. habil. Hartmut Goos.

Im Foyer des Krankenhauses hatten die Besucher außerdem die Möglichkeit zu einem hausarzttauglichen Gesundheits-Check mit Bestimmung von Blutdruck und Blutzuckerwerten und Body Mass Index. Auch Informationsmaterial gab es mit auf den Weg.



Fotos: S. 8 oben links: Priv. Doz. Dr. med. habil. Hartmut Goos zeigt und erklärt Besuchern einen Herzkatheter | S. 8 oben rechts: Schwester Kirsten Lips und Dr. Andreas Jüngling im OP-Saal der Gefäßchirurgie | S. 9 oben links: Stationschwester Peggy Kurth führt einen Gesundheitstest durch | daneben: Die Besuchergruppen sammeln sich im Eingangsbereich des Werner Forßmann Krankenhauses für die Führungen | S. 9 unten links: Dr. Wolf-Georg Forssmann, der Sohn Werner Forßmanns, im Gespräch mit Priv. Doz. Dr. med. habil. Hartmut Goos | unten Mitte: Der Arzt Werner Forßmann (1904-1979) | unten rechts: Herzkatheter im Röntgenbild, aufgenommen 1929

### HERZ UND SINNLICHKEIT



Der Chirurg erreicht das Herz mit dem Katheter, der Künstler mit Pinsel, Feder und Farbe. Eine Ausstellung in der GLG-Zentrale in Eberswalde zeigte anlässlich des Werner-Forßmann-Jubiläums Malereien, Grafiken und Skulpturen zum Thema „Herz und Sinnlichkeit“. Inszeniert wurde die Ausstellung von Kunsthistoriker Carl Michael Neumann. Er sprach dazu in einem imposanten Vortrag über das Herz als Ort des Gefühls, des Denkens, der Wahrheit und der Lebenskraft, angefangen von Herzopfern im alten Mesopotamien und Zitaten aus dem Gilgamesch-Epos, über das Herz als Symbol des Urchristentums, bis hin zur „Herzmetaphorik“ bedeutender Dichter und Denker.



## ABC der Lebensrettung

Wie verhält man sich im Notfall richtig?

Es geschah mitten in der Vortragsveranstaltung. Während die Zuhörer aufmerksam den Ausführungen des Referenten zum Thema „Herzschwäche“ folgten, erhob sich ein älterer Herr und sank plötzlich zusammen. Glücklicherweise waren drei Herzspezialisten im Saal.

Zum Vortrag hatte die Klinikum Barnim GmbH, Werner Forßmann Krankenhaus alle Gesundheitsinteressierten in das Paul Wunderlich Haus am Eberswalder Marktplatz eingeladen. Den Rahmen gaben die „Herzwochen“, die von der Deutschen Herzstiftung jährlich im November veranstaltet werden. Der Vortragssaal war mit Besuchern



Blick in den Saal des Paul Wunderlich Hauses während des Vortrags. I Foto oben: Erste-Hilfe-Kurs im Werner Forßmann Krankenhaus.

gut gefüllt. Die Referenten: Priv. Doz. Dr. med. habil. Hartmut Goos, Chefarzt der Kardiologie im Werner Forßmann Krankenhaus, Oberarzt Dr. med. M. Zytowski vom Herzzentrum Bernau und der Eberswalder Hausarzt Dr. med.

Th. Krüger. Die drei Ärzte handelten unverzüglich, als der Veranstaltungsbesucher plötzlich am Boden lag. So konnte dieser in kürzester Zeit wiederbelebt und den herbeigerufenen Rettungskräften übergeben werden, fast ohne dass die Veranstaltung unterbrochen werden musste. Doch viele fragten sich nach diesem Zwischenfall, wie sie ohne die anwesenden Ärzte gehandelt hätten. Fast jeder hat im Leben irgendwann an einem Erste-Hilfe-Kurs teilgenommen, aber ist man damit einem solchen Ernstfall gewachsen?

### Die häufigste Erkrankung

Herzschwäche ist statistisch gesehen die häufigste Erkrankung überhaupt und gilt als zweithäufigste Todesursache. Allzu oft werden die Symptome verkannt oder als vermeintliche Alterserscheinungen bagatellisiert. Typisch sind z.B. Atemnot, schwere Beine, nachlassende Belastbarkeit, Husten bei Anstrengung, anfallsartige Luftnot oder auch ein wiederholter Harndrang in der Nacht. Mediziner sprechen von einer „Herzinsuffizienz“. Werden die Risiken rechtzeitig erkannt, kann man der Krankheit wirksam vorbeugen. Durch eine achtsame Lebensweise und mit Hilfe medizinischer Unterstützung lässt sich auch bei eingetretener Erkrankung der Verlauf beeinflussen. In Brandenburg ist die Sterblichkeit an Herzerkrankungen, vor allem am Herzinfarkt, besonders hoch. „Um so wichtiger ist es, dass die Menschen das ABC der Lebensrettung beherrschen und im Notfall richtig handeln“, sagte Priv. Doz. Dr. med. habil. Hartmut Goos.

### Was muss man wissen?

**A** Rufen Sie über die Telefonnummer 112 unverzüglich den Rettungsdienst. Dass die meisten Menschen heute ein Handy besitzen, ist für die Lebensrettung ein großer Vorteil.

**B** Den Bewusstlosen auf den Rücken legen, die Beine senkrecht nach oben halten. Kommt der Betroffene nach höchstens 30 Sekunden nicht zu Bewusstsein und lässt sich auch durch Rütteln und lautes Ansprechen nicht erwecken, muss von einem Herz-Kreislauf-Stillstand ausgegangen werden. Fehlt die Atmung oder erscheint sie nicht normal – umgehend mit der Herzdruckmassage beginnen.

**C** Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt: Laienhelfer sollten grundsätzlich nicht beatmen, sondern sich nur auf die Herzdruckmassage konzentrieren. Dazu beide Hände in der Mitte des Brustkorbs übereinander legen und das Brustbein etwa 100 Mal pro Minute ca. 5 Zentimeter tief eindrücken – bis der Notarzt eintrifft.

Im Paul-Wunderlich-Haus war außerdem ein Defibrillator in greifbarer Nähe. Dieses moderne Gerät erhöht die Überlebenschance um ein Vielfaches, jedoch scheuen sich die meisten Menschen, es anzuwenden, obwohl das eigentlich sehr einfach ist. Für den betroffenen älteren Zuhörer war es ein Glück, dass er an diesem Tag die Vortragsveranstaltung besucht hatte. Wer weiß schon, ob er an anderer Stelle so schnell und umsichtig versorgt worden wäre.

## Ein Hauch von Mittelmeer

Mediterrane Kost gilt als herzgesunde Ernährung

Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Krankheiten, sich an der „Mittelmeerküche“ zu orientieren. In der Klinikum Barnim GmbH, Werner Forßmann Krankenhaus gehört diese Kost zum täglichen Speiseplan.

„Untersuchungen haben gezeigt, dass unsere Nachbarn aus den Mittelmeerlandern kaum Herzprobleme haben“, sagt Janine Henning, Ernährungsberaterin der Klinikum Barnim GmbH, Werner Forßmann Krankenhaus. „Mediterrane Gerichte sind typischerweise sehr fettarm, nährstoffreich – und appetitlich!“

Gesunde Ernährung hat weniger mit Verzicht und Askese zu tun, als vielmehr mit Phantasie und Vielfalt. Wer es auf mediterrane Weise versuchen will, sollte viel einheimische Obst- und Gemüsesorten zu sich nehmen, außerdem Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), Nüsse und Samen. Dazu werden fettarme Milchprodukte täglich in kleinen Mengen verzehrt und haben wiederum eine sättigende Wirkung. Ihr Kalziumgehalt

sorgt zudem für starke Knochen. Auf rotes Fleisch, wie Schwein und Lamm, Wurst und zu viel Eier (maximal drei Eier pro Woche) wird bei der Mittelmeerkost nahezu verzichtet. Dagegen wird mehr fettreicher Fisch wie Lachs, Makrele, Thunfisch und Hering sowie Geflügel, Pute und Wildfleisch verzehrt. Auch der Einsatz von kalt gepresstem Olivenöl steht hoch im Kurs, und das tägliche Glas Rotwein sorgt für ein zusätzliches Gesundheitsplus. Ihren typischen Geschmack erhalten die Gerichte zudem durch viele frische Kräuter und Knoblauch. Salz und Pfeffer werden dagegen nur sparsam verwendet. „An Sonn- und Feiertagen muss es nicht immer der Braten sein. Auch ein edler Fisch in bunter Gemüsepfanne kann den verwöhnten Gaumen entzücken“, empfiehlt die Ernährungsexpertin.

Auch vegetarisches Essen ist lecker und gesund. „Warum nicht ab und zu mal einen vegetarischen Tag einlegen“, sagt Elke Galling, Küchenchefin im Werner Forßmann Krankenhaus. Ihre Empfehlung: Spinatgratin für 4 Personen.



Elke Galling (rechts im Bild) ist Küchenleiterin im Werner Forßmann Krankenhaus und unterstützt hier auch junge Köchinnen und Köche bei der Ausbildung.



Gesunde Ernährung hat weniger mit Verzicht als mit Vielfalt und Phantasie zu tun, meint Janine Henning. Sie ist Oecotrophologin und berät Patienten der Klinikum Barnim GmbH in Ernährungsfragen.

### SPINATGRATIN FÜR 4 PERSONEN

**Zutaten:** 500 g mehlig kochende Kartoffeln, 1 kg Blattspinat, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 100 g Kirschtomaten, 100 g Frischkäse natur, Olivenöl, Salz, Pfeffer, gerieb. Muskatnuss, 100 ml Gemüsebrühe, 2 Eßl. Geröstete Sonnenblumenkerne, 20 g zerlassene Butter

**Zubereitung:** Kartoffeln schälen und kochen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel in Olivenöl andünsten, Spinat zugeben, würzen, etwas Wasser angießen und ca. 3 Minuten dünsten. Halbierete Tomaten zugeben und vom Herd nehmen. Frischkäse natur vorsichtig unterheben. Spinatmischung in feuerfeste Formen geben. Gekochte Kartoffeln durch Presse direkt auf die Spinatmischung geben. Mit Butter beträufeln. Im Backofen ca. 20 min backen

Nährwert: ca. 440 kcal, 15 g Eiweiß, 32 g Fett, 24 g Kohlenhydrate

Guten Appetit!





## Ein Termin im Schlaflabor

Für viele Menschen wird die Nacht zum Alptraum. Sie finden abends keine Ruhe, können nicht einschlafen, werden häufig wieder wach und fühlen sich tagsüber müde und kraftlos. Fast jeder hat schon einmal unter Schlafstörungen gelitten. Meist gibt es dafür einfache Ursachen, wie übermäßigen Stress oder ein unregelmäßiger Tagesablauf. Mitunter müssen die Störungen aber auch im Schlaflabor abgeklärt und behandelt werden, weil sie zu Krankheiten führen können oder Zeichen einer Erkrankung sind.

Die GLG betreibt zwei Schlafmedizinische Zentren – im Martin Gropius Krankenhaus in Eberswalde und im Krankenhaus Angermünde. Mit Hilfe moderner Technik lässt sich hier u.a. die Schlafqualität und -quantität messen und bewerten.

„Das Elektroenzephalogramm (EEG) zeigt uns Aktivitäten im Gehirn. Mit dem Elektrokulogramm (EOG) messen wir die Bewegungen der Augen. Das Elektromyogramm (EMG) gibt uns Aufschluss über die Muskelspannung in den einzelnen Schlafstadien. Auch die Atmung und die Sauerstoffsättigung des Blutes werden gemessen“, erklärt Dr. med. Ulrike Meier-Lieberoth, Oberärztin im Schlafmedizinischen Zentrum des Martin Gropius Krankenhauses. Die Ergebnisse werden zu einer Polysomnographie zusammengefasst, als Grundlage für die Diagnose. Das Krankenhaus verfügt über drei Polysomnographie-Plätze und über drei Polygraphie-Plätze. Bei einer Polygraphie werden im Unterschied zur Polysomnographie nur bestimmte Parameter, wie Atmung und Herzfrequenz, ermittelt.

Viele Störungen des Schlafes können mit diesen beiden Messmethoden festgestellt werden. Die häufigsten Diagnosen hierbei sind Schlafapnoe, Ein- und Durchschlafstörungen sowie weitere Ursachen von Tagesschläfrigkeit.

### Gesunder und gestörter Schlaf

Das Schlafprofil kann man im Diagramm darstellen – dabei werden fünf Phasen unterschieden. In den ersten zwei Phasen ist der Schlaf oberflächlich. Anfänglich nimmt der Schlafende äußere Reize noch wahr, die er in der zweiten Phase bereits ausblendet. Die Phasen 3 und 4 sind Tiefschlafphasen, in denen der Körper seine Kräfte regeneriert. Sehr wichtig für das seelische Wohlbefinden und für die geistige Leistungsfähigkeit ist das darauf folgende REM-Stadium (REM = rapid eye movements). In dieser Phase treten rege Augenbewegungen auf, und der Mensch träumt intensiv. Lange Zeit wurde vermutet, dass Träume ausschließlich auf diese Phase begrenzt sind. Heute weiß man, dass es auch in anderen Schlafphasen Traumaktivitäten gibt.



## Zusätzlicher Schlafmessplatz für Babys

Seit Oktober hat das Schlafmedizinische Zentrum des Martin Gropius Krankenhauses einen weiteren Untersuchungsplatz – ein spezielles Kinderschlaflabor, das sich in der Kinderklinik des Werner Forßmann Krankenhauses befindet. Dort können Früh- und Neugeborene ab 2.500 g Körpergewicht bei Auffälligkeiten genau beobachtet werden. Zu den Verdachtssymptomen zählen beispielsweise ungewöhnliche spontane Bewegungen, auffälliges Zucken, Schreien, Schmatzen, Schlagen oder Treten und vor allem Unregelmäßigkeiten der Atmung. Dies könnten Hinweise auf Epilepsie oder ein erhöhtes Risiko für den plötzlichen Kindstod sein, in der Fachsprache Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) genannt. Deshalb werden die Körperfunktionen und Hirnströme des jeweiligen Babys genau überwacht.

„Am optimalsten geht das natürlich direkt in der Kinderklinik“, sagt Chefarzt Dr. Jürgen Kummer vom Martin Gropius Krankenhaus. „Darum sind wir für diesen zusätzlichen Messplatz sehr dankbar und auch für die enge, reibungslose Zusammenarbeit mit der Kinderklinik des Werner Forßmann Krankenhauses unter Leitung von Chefärztin Dr. Steffi Miroslau.“

Zuvor wurden die Kinder durch einen mobilen Messplatz des Martin Gropius Krankenhauses in der Kinderklinik betreut, jedoch nimmt der Bedarf an Untersuchungen ständig zu. „Das liegt an den wachsenden Möglichkeiten der modernen Schlafmedizin“, sagt Dr. Jürgen Kummer. Sein Engagement hat dafür gesorgt, die Schlafmedizin in Eberswalde zu etablieren. Das Interdisziplinäre Schlafmedizinische Zentrum im Martin Gropius Krankenhaus erfüllt heute durchgehend die hohen Kriterien für eine Akkreditierung bei der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin – ein Beleg für besondere Fachkompetenz und Qualität der medizinischen Diagnostik und Behandlung.



Dr. Jürgen Kummer,  
Chefarzt der II. Medizinischen Klinik  
am Martin Gropius Krankenhaus

„Werden wir aus dem Tiefschlaf geweckt, fühlen wir uns extrem müde. Bei ungestörtem Schlaf erwachen wir natürlicher Weise nach einer REM-Phase im NON-REM-Schlaf“, erklärt Dr. Ulrike Meier-Lieberoth.

Wenn ein Patient zur Schlafuntersuchung in das Zentrum kommt, wird er zunächst ausführlich nach seinem Schlafverhalten und seinen Beschwerden befragt. Die Untersuchung selbst findet während des Nachtschlafes des Patienten statt. Dabei werden die notwendigen Messungen vorgenommen und die Ergebnisse mit Werten und Mustern eines gesunden Schlafs verglichen.

### Schnarchen und Atemaussetzer

Zu den gefährlichsten und häufigsten Störungen gehört die Schlafapnoe. Damit ist ein Atemstillstand während des Schlafens gemeint, der mindestens zehn Sekunden anhält und mehr als fünfmal pro Stunde auftritt. Unter Umständen kann der Atem sogar über eine Minute pausieren. Der Grund ist eine funktionelle Verengung der oberen Atemwege (Obstruktion), die durch die Entspannung der Muskeln beim Schlafen entsteht. Durch eine spontane „Weckreaktion“ (Arousel) befreit sich der Körper aus diesem Atemstillstand, und die Atmung setzt wieder ein. Der Vorgang wird meistens durch lautes Schnarchen begleitet. Die unangenehmen Unterbrechungen stören den Schlaf, und der Betroffene fühlt sich tagsüber müde und erschöpft. Die Folge ist Tagesschläfrigkeit, welche Ursache vieler Verkehrsunfälle sein kann. Außerdem erhöht die Schlafapnoe das Risiko eines Schlaganfalls. „Betroffene können selbst etwas tun, indem sie auf ein gesundes Körpergewicht achten, auf Schlafmittel und Alkohol verzichten und unregelmäßig



„Der Schlaf ist die Nabelschnur,  
durch die das Individuum mit dem  
Weltall zusammenhängt.“

Christian Friedrich Hebbel  
(1813 - 1863)

„Wir brauchen regelmäßigen Schlaf für unsere Gesundheit“, sagt Dr. Ulrike Meier-Lieberoth, Oberärztin im Schlafmedizinischen Zentrum des Martin Gropius Krankenhauses

ßige Schlafzeiten und Stress nach Möglichkeit vermeiden“, rät Dr. Ulrike Meier-Lieberoth. „Behandelbar ist die Schlafapnoe durch eine Atemunterstützung und durch Medikamente.“ Die Atemunterstützung wird CPAP/BIPAP-Methode genannt. Dabei wird genau der nötige Überdruck in die Atemwege gegeben, um ein Verschließen derselben zu verhindern. Die dafür erforderliche Druckluft wird über eine Atemmaske appliziert, die der Patient beim Schlafen trägt. Bei der medikamentösen Therapie werden geringe Mengen Theophyllin vor dem Einschlafen verabreicht (heute selten).

### Wenn die Nacht zum Tag wird

Wenn Menschen längere Zeit Probleme mit dem Einschlafen haben oder nachts immer wieder ungewollt erwachen, können die Ursachen ebenfalls im Schlaflabor geklärt werden. Nicht immer sind sie auf den ersten Blick erkennbar, wie zum Beispiel bei körperlichen Schmerzen oder psychischen Belastungen. Auch eine vernachlässigte „Schlafhygiene“ kann zu Problemen führen. Damit meinen die Ärzte Verhaltensregeln, die einen gesunden Schlaf begünstigen, wie Regelmäßigkeit im Tagesablauf, Verzicht auf koffeinhaltige Getränke vor dem Schlafengehen, ausreichend Bewegung am Tage und Vermeiden schwerer Mahlzeiten am Abend. Wer glaubt, er könne durch

den Fernseher besser einschlafen, irrt sich, denn das Bett verliert als Fernsehplatz seine Funktion als Schlafstätte. Menschen mit Schlafstörungen sollten darauf achten, das Bett ausschließlich als Ort des Schlafens und der harmonischen Zweisamkeit zu nutzen und keinesfalls zum Grübeln oder Streiten mit dem Partner. Selbst aufregende Lektüre nach dem Motto „Ohne Krimi geht die Mimi nie ins Bett ...“ kann für einschlafensensible Menschen schon zu viel sein. Wichtig ist auch, das Schlafzimmer nicht zu überheizen und gut zu lüften. Schlafmedikamente sollten nicht über längere Zeit eingenommen werden. „Es gibt viele pflanzliche Mittel, wie Baldrian, Hopfen, Melisse, Kava-Wurzel oder Passionsblume, die den Schlaf ohne Nebenwirkungen fördern – jedoch ist bei anhaltenden Schlafstörungen immer der Arzt zu befragen“, sagt Dr. Ulrike Meier-Lieberoth.

Jeder Mensch braucht aus Sicht der Expertin bei Schlafstörungen eine ganz individuelle Beratung. Es gibt „Lärchen“- und auch „Eulen“-Typen, die Frühaufsteher und die Nachtschwärmer. „Der eine kann mehr am Morgen leisten, der andere kommt erst gegen Abend in Fahrt. Mancher braucht fünf bis sechs Stunden, um ausgeschlafen zu sein, ein anderer acht bis neun“, sagt Dr. Ulrike Meier-Lieberoth. „Viele Menschen müssen nachts arbeiten und

haben damit kein Problem. Andere kommen mit Nachtschichten überhaupt nicht zurecht. Das sollte man beispielsweise bei der Berufswahl berücksichtigen.“

Warum wir überhaupt schlafen müssen, kann die Wissenschaft nicht hinreichend erklären. Folgt man der Evolutionstheorie, ist Schlafen unter den Gefahren der Natur kein Überlebensvorteil. Andererseits fordern wichtige Entscheidungen manchmal „überschlafen“ zu werden. Unterm Strich verschläft der Mensch ein Drittel seines Lebens. Den Weltrekord im Wachbleiben hält der Brite Tony Wright mit 266 schlaflosen Stunden, das sind mehr als 11 Tage und Nächte. „Zur Nachahmung kann das nicht empfohlen werden“, sagt Dr. Ulrike Meier-Lieberoth. „Denn abgesehen davon, dass durch Übermüdung die Reaktionsfähigkeit und das logische Denken spürbar nachlassen, belastet chronischer Schlafmangel auch den Stoffwechsel und das Immunsystem. Ein regelmäßiger, erholsamer Schlaf hilft uns, gesund zu bleiben.“

### Kontakt:

Schlafmedizinisches Zentrum im Martin Gropius Krankenhaus  
Oderberger Straße 8  
16227 Eberswalde  
Telefon 03334-53-749

### WAS IST MIT MONDSUCHT GEMEINT?



Bei Mondsucht, auch als Schlafwandeln oder Nachtwandeln bezeichnet, verlässt der Schlafende häufig das Bett, geht umher und verrichtet mitunter Tätigkeiten, ohne sich später daran zu erinnern. Die medizinische Bezeichnung ist Somnambulismus. Man geht von einer Störung des Aufwachmechanismus aus. Normalerweise führt kurzes Aufwachen während des Schlafens lediglich dazu, dass der Betreffende sich im Bett umdreht oder bewegt und einfach weiterschläft. Schlafwandeln tritt bei Kindern häufiger auf als bei Erwachsenen und ist meistens harmlos. Es kann aber z.B. auch auf Erkrankungen des ZNS hinweisen.

### WAS PASSIERT IM WINTERSCHLAF?



Viele Tiere halten 5 bis 6 Monate Winterschlaf. Kurze Unterbrechungen gehören dazu. Igel zum Beispiel erwachen alle drei bis vier Wochen, verlassen mitunter sogar das Nest. Während des Schlafs sind alle Lebensfunktionen auf Sparflamme gesetzt. Die Körpertemperatur sinkt nahezu auf Umgebungswerte, die Herzfrequenz von ca. 200 auf teils nur noch zwei Schläge pro Minute. Auch Atmung und Stoffwechsel verringern sich auf ein Minimum. Der Igel rollt sich zur Stachelkugel zusammen und verbleibt unbeweglich in dieser Haltung. Als natürlicher Grund wird der Nahrungsmangel im Winter angesehen. Die Tiere reduzieren ihren Energieverbrauch und überstehen so die nahrungsarme Jahreszeit.

## Gefährliche Müdigkeit

Herr B. hatte Glück – alles hätte viel schlimmer ausgehen können, als sein Wagen auf der Autobahn die Leitplanke streifte. Ursache für den Unfall war ein Sekundenschlaf. „Ich hätte längst zum Arzt gehen sollen“, gestand Herr B. sich ein, denn das Problem quälte den 55jährigen Berufspendler schon seit geraumer Zeit. Auch in Besprechungen befahl ihn immer wieder ein Schläfrigkeitgefühl. „Wenn ich passiv bin, nur sitze und zuhöre, dann werden meine Lider schwer, die Konzentration schwindet, und es ist ein regelrechter Kampf gegen das Einschlafen.“

Herr B. selbst sah die Ursache für seinen chronischen Ermüdungszustand in seinem beruflichen Dauerstress. „Im Schlaflabor zeigte sich aber eine ausgeprägte Schlafapnoe“, berichtet Dr. Christoph Arntzen, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin im Krankenhaus Angermünde. „Herr B. hatte mehr als 30 Atemaussetzer pro Stunde im Schlaf.“ Das Schlaflabor des Krankenhauses ist auf die Diagnostik von schlafbezogenen Atmungsstörungen spezialisiert. „Manche Betroffene haben über 300 Atempausen pro Nacht“, sagt Dr. Christoph Arntzen. „Die ungewollten Atemstillstände stören nicht nur den Schlaf, sondern führen auch zum Sauerstoffmangel und belasten das Herzkreislauf-System. Ein zu hoher Blutdruck kann die Folge sein, das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt ist ebenfalls deutlich erhöht.“ Auch bei Herrn B. lagen die Blutdruckwerte weit über der gesunden Norm. Außerdem rieten ihm die Ärzte, etwas gegen sein Übergewicht zu tun. Zur Behandlung der nächtlichen Atemstörung benutzt er nun eine Atemmaske, die im Schlaflabor an seinen speziellen Bedarf angepasst wurde.

„Diese Therapie – in der Fachsprache CPAP genannt – ist ausgesprochen wirkungsvoll“, erklärt Dr. Christoph Arntzen. „Über eine Nasenmaske wird ein leichter Überdruck in den Atemwegen erzeugt. Dadurch werden die Atemwege von innen her geschient, also offen gehalten. Die Schutzwirkung setzt mit der ersten Anwendung ein. Den Patienten geht es sofort besser, weil sie endlich ruhig durchschlafen können.“

Zur Diagnose und Behandlung werden die Patienten in der Regel nach einer ambulanten Voruntersuchung beim Lungenfacharzt und HNO-Arzt an das Schlaflabor überwiesen. „Neben der Schlafapnoe-Behandlung leiten wir in unserem Schlaflabor u.a. auch die Heimbeatmung bei vielen neuromuskulären Erkrankungen ein“, sagt Dr. Christoph Arntzen. Hierzu zählen bei



Dr. Christoph Arntzen erläutert einem Patienten die CPAP-Therapie.

spielsweise Wirbelsäulenfehlbildungen mit erschwerter Atmung wie die Kyphoskoliose, eine chronische Muskelschwäche, medizinisch Myasthenie, oder auch die Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) – eine schwere degenerative Erkrankung.

### Kontakt:

Klinik für Innere Medizin/Schlaflabor  
Krankenhaus Angermünde  
Rudolf-Breitscheid-Str. 37  
16278 Angermünde  
Telefon 03331-271-0



## Zeitsprünge im OP

### Medizintechnik verändert die Chirurgie

„Es ist großartig, was die Medizin heute zu leisten vermag – vor allem technisch haben wir einen Riesenschritt nach vorn gemacht.“ Mit dieser Bilanz blickt Dr. Günter Zingelmann auf die Entwicklung mehrerer Jahrzehnte im OP zurück.

Seit 1963 kennt Dr. Günter Zingelmann das Krankenhaus Prenzlau. Damals hatte er hier sein praktisches Jahr absolviert. 1970 war sein erster Arbeitstag als Arzt, später übernahm er als Chefarzt der Chirurgischen Abteilung die ärztliche Leitung des Hauses. „Nach vielen kleineren Fortschritten und oft nicht einfachen Phasen haben wir mit dem modernen OP-Trakt einen wahren Zeitsprung erlebt und etwas erreicht, das ich gern persönlich auch als Höhepunkt meiner ärztlichen Laufbahn betrachte“, sagt Dr. Günter Zingelmann. Insgesamt 7,7 Millionen Euro flossen in den Bau und in die Ausstattung. Inzwischen werden hier alle wichtigen Operationen der Visceralchirurgie, der Allgemeinchirurgie, der Traumatologie und der Gynäkologie durchgeführt. Auch für die Implantation von Herzschrittmachern sind die Bedingungen optimal.

„Auch für die modernen mikroinvasiven Operationsmethoden haben wir hier beste Voraussetzungen“, sagt Dr. Günter Zingelmann. Die Anfänge des großen Umbruchs

in der modernen Chirurgie liegen knapp zwei Jahrzehnte zurück. Seit Beginn der 1990er Jahre verbreitete sich weltweit die Operationsmethodik der minimal-invasiven Chirurgie, auch Knopfloch-Chirurgie genannt. Zunehmend wurden Operationen über winzige Einschnitte, klein wie Knopflöcher, durchgeführt. Durch diese Einschnitte dringt der Operateur mit seinem Instrumentarium und einer Mini-Kamera an den Operationsort vor. Wegen der deutlich kleineren Schnittwunden bringen diese Operationen weniger Schmerzen mit sich, und die Patienten können das Krankenhaus früher verlassen.

„Für die Operateure bedeutete es eine große Umstellung, bei der Operation nicht mehr in eine offene Wunde zu schauen, sondern auf einen Monitor“, erinnert sich Dr. Günter Zingelmann. Heute ist das selbstverständlich. Der technische Fortschritt hat die Methoden perfektioniert. „Wenn ich allein an Arthroskopien denke – wie aufwendig war es beispielsweise, Meniskus- oder Kreuzbandverletzungen zu operieren. Heute werden diese Operationen in der Regel ambulant durchgeführt“, sagt Dr. Günter Zingelmann.

Seit Oktober gibt es eine weitere Neuerung: Röntgenbilder werden nicht mehr auf Film belichtet, sondern „digitalisiert“. So können sie von jedem Arzt des Krankenhauses per Computer

aufgerufen und über Datenleitungen zur Auswertung auch an andere Ärzte verschickt werden.

Auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Krankenhauses freuen sich über die verbesserten Arbeitsbedingungen. „Technik ist die eine Seite –



ohne qualifizierte Mitarbeiter würde sie uns nichts nützen“, sagt Dr. Günter Zingelmann.

Ein wenig tut es ihm leid, dass er den „Staffelstab“, wie er es nennt, zur Jahreswende an einen jüngeren Nachfolger übergibt. „Aber ich bleibe dem Krankenhaus erhalten“, verspricht er. Ab 2010 wird er weiter das D-Arzt-Verfahren als Durchgangsarzt im Krankenhaus leiten.

Fotos oben: Besucherandrang herrschte im Krankenhaus Prenzlau am Tag der offenen Tür. Dabei war das Interesse an dem neuen OP-Trakt besonders groß.

Foto rechte Textspalte: Dr. Günter Zingelmann

## Wellness für die Lunge

### Deutscher Lungentag in Angermünde

Wie hält man seine Lunge fit? Zu dieser Frage konnten sich Besucher am „Deutschen Lungentag“ im Krankenhaus Angermünde informieren. Vorgestellt wurden moderne Diagnosemöglichkeiten wie ein Lungenfunktionstest (Foto oben) oder der Einsatz eines Bronchoskops (Foto unten). Das Motto hieß „Wellness für die Lunge“. Chefarzt Dr. Christoph Arntzen klärte die Besucher über die schädigende Wirkung des Rauchens auf und verwies auf die Raucherentwöhnungskurse, die das Krankenhaus anbietet. Zu einem gefragten Angebot hat sich eine Lungensportgruppe im Angermünder Krankenhaus entwickelt. „Hier lernen Menschen mit Atembeschwerden durch Asthma oder chronische Bronchitis, wie sie durch einfache Techniken und Entspannungsübungen Besserung erlangen können“, sagte die leitende Physiotherapeutin Kornelia Feuerhack.



## Blutspende im Paul Wunderlich Haus

Ende Oktober hatte die GLG gemeinsam mit der Blutspendezentrale vom Asklepios Klinikum Uckermark zu einem Blutspende-Aktionstag in das Paul Wunderlich Haus am Eberswalder Marktplatz eingeladen. „Wir wollen den Menschen entgegenkommen, indem wir die Spende im Zentrum der Stadt ermöglichen“, erklärte GLG-Geschäftsführer Harald Kothe-Zimmermann. Dies hatte sich bereits im Frühjahr bewährt, als die GLG und Asklepios ein Blutspendezelt auf dem Eberswalder Marktplatz errichtet hatten. Stadt- und Kreisverwaltung, Sportler und der Ver-

ein Partner für Gesundheit sagten auch diesmal ihre Unterstützung zu. Mit gutem Beispiel voran ging unter anderem der erste Beigeordnete Carsten Bockhardt (Foto). Insgesamt kamen 126 Freiwillige, 110 Spender wurden zugelassen, darunter 48 Erstspender. 2010 soll der Blutspendetag im Paul Wunderlich Haus regelmäßig an jedem letzten Dienstag im Monat durch-

geführt werden. Zum Auftakt findet am 12. Januar in Eberswalde eine „Vampirparty“ mit Musik, Tanz und kostümierten „Langzähnen“ statt – der Eintritt ist frei, gute Stimmung garantiert, und Blutspender sind natürlich besonders willkommen!



Die GLG und die Blutspendezentrale vom Asklepios Klinikum Uckermark laden ein:

## Vampirparty in Eberswalde

12. Januar 2010, 17:00-23:00 Uhr, Haus Schwärzetal

Musik, Tanz, Stimmung und Kostüme – der Eintritt ist frei! Blutspender sind besonders willkommen.



## Denken lohnt sich

### Ein Abend mit Vince Ebert – speziell für die GLG

So erkenntnisreich wird man selten unterhalten – Vince Ebert, Physiker und Kabarettist, gab in der Stadthalle Eberswalde eine spezielle Abendvorstellung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der GLG.

Mehr als 300 Gäste konnten ein Feuerwerk aus Wissen und Witzen erleben, wie es nur Vince Ebert präsentiert. Mit seinem aktuellen Programm „Denken lohnt sich!“ begeisterte er den exklusiven Zuschauerkreis. Eingestimmt durch zwei gespielte Sketche der Eberswalder Waggonkomödianten war das Publikum begeistert von der gebotenen Show.

„Ein toller Abend, unglaublich lustig. Vielen Dank an die Organisatoren“, sagte Astrid Prause, Sozialarbeiterin am Werner Forßmann Krankenhaus nach der Vorstellung. Anke Sulima, Wirtschaftsabteilung, konnte das nur bestätigen: „Einfach wunderbar, und das alles für einen guten Zweck, vielen Dank.“

Die Zuschauer spendeten insgesamt mehr als 1.000 Euro für das Eberswalder Hospiz. Neben der Spende benötigten die Zuschauer nur noch Geld für den Kauf von CDs und T-Shirts, die Vince Ebert in der Pause signierte. Eine bleibende Erinnerung an einen schönen Abend.

Nach der Show im kleinen Kreis lobte der wieder zu Atem gekommene Vince Ebert das Publikum. „Unglaublich wie ein paar hundert Menschen diese Halle in einen Hexenkessel verwandelt haben. Die Zuschauer haben mich durch mein Programm getrieben und zu Höchstleistungen gebracht. Es hat mir wirklich großen Spaß gemacht, in Eberswalde aufzutreten. Ich komme gerne wieder. Danke Eberswalde, danke GLG!“



Vince Ebert nutzt die Pause und versucht seine CD unter die Leute zu bringen



## Erfolge der forensischen Ambulanz

Erfahrungen der Integration von Menschen nach forensischer Unterbringung waren Thema einer Tagung über „Ambulante forensische Arbeit“ Anfang November im Martin Gropius Krankenhaus Eberswalde. Viel Aufmerksamkeit und Unterstützung, aber auch Vorbehalte und Befürchtungen

begleiten den Alltag der Forensischen Psychiatrie. In Eberswalde ist es mit großem Engagement gelungen, eine Forensische Ambulanz einzurichten. Erfahrungen aus den ersten eineinhalb Jahren des Bestehens wurden nun auf dieser Tagung von Dipl.-Psych. Jacqueline Boulwood (Foto), der Leiterin

der Forensischen Ambulanz, präsentiert. Außerdem waren Referenten aus Brandenburg, Hamburg und Hessen eingeladen. „Aufklärung und Information über unsere Arbeit haben erhebliche Bedeutung für deren Erfolg“, sagte Jacqueline Boulwood.



## Begegnung im Atrium

Unter dem Titel „Begegnung“ wurden im vergangenen Herbst über mehrere Wochen im Atrium des Martin Gropius Krankenhauses in Eberswalde Arbeitsergebnisse aus dem Bereich der Kunsttherapie präsentiert. Die Bilder und Plastiken stammten aus verschiedenen Projekten der Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie der Erwachsenenpsychiatrie und der Forensik.



Chefärztin Manuela Stroske eröffnete die Ausstellung.

„Wir begegnen einander und haben doch so unterschiedliche Wahrnehmungen - wie gut! Begegnungen gibt es viele in unserem Alltag, gerade in der Psychiatrie sind sie wichtiger Teil unseres Wirkens, die Begegnung mit Anderem ist manchmal abstoßend und angstmachend oder auch überraschend interessant, die Begegnung mit Vergessenem ist manchmal traurig und schmerzhaft oder auch voller Anregungen, bewegend und wohltuend...“



## Eindrücke aus Portugal

Interview mit Dr. Heide Wiechmann

Eine Studienreise führte Dr. Heide Wiechmann, Leiterin des Medizin Controllings der GLG, in diesem Jahr nach Portugal. Über Eindrücke und Erfahrungen berichtete sie in einem Interview.



**Leben & Gesundheit:** Was war der Anlass Ihrer Reise und welche Orte haben Sie besucht?

Dr. Heide Wiechmann: Die Studienreise war Teil meines Masterstudiums an der Hochschule für Recht und Wirtschaft in Berlin, das ich in diesem Jahr mit dem

Master of Business Administration im Health Care Management abschließen konnte. Zur Reisegruppe gehörten 24 Studenten. Wir waren vier Tage lang in der Hauptstadt Lissabon und absolvierten ein straffes Programm. So besuchten wir das Gesundheitsministerium und die Ärztekammer, von der es in Portugal anders als in Deutschland nur eine gibt. Weitere Ziele waren das Wissenschaftliche Institut für Public Health, die Universitätsklinik, ein Krankenhaus der Regelversorgung und eine Poliklinik.

**Was fanden Sie besonders interessant?**

Mich hat beeindruckt, wie offen mit Problemen umgegangen wird und wie schnell dazu Lösungen umgesetzt werden. Schwierigkeiten werden deutlich angesprochen und identifiziert und per Gesetz und Maßnahmenplan überwunden.

**Das heißt, hier könnten wir von den Portugiesen etwas lernen?**

Wir könnten uns darum bemühen, weniger umständlich zu sein. Man muss auch wissen, dass Portugal bis in die 1970er Jahre eine Diktatur mit extrem schlechter Gesundheitsversorgung war. 1976 bekam das Land eine demokratische Verfassung, in der das Recht auf Schutz der Gesundheit verankert ist. Seither hat Portugal in relativ kurzer Zeit enorme Fortschritte erzielt im Hinblick auf die medizinische Versorgung und auf die Lebenserwartung der Menschen. Das verdient wirklich Hochachtung. Auch waren die Menschen, die uns begegneten, stets ausgesprochen aufgeschlossen und umgänglich. Der Ärztliche Direktor der Universitätsklinik zum Beispiel sprach perfektes Englisch, bediente die EDV komplett selbst und organisierte uns nebenbei noch ein Tässchen Kaffee. Diese Art der Zwischenmenschlichkeit, die Offenheit und Freundlichkeit der Portugiesen, haben mir sehr gefallen.

## Tanz, Show und Zauberei

Wer zusammen arbeitet, soll auch zusammen feiern – im Jahr 2009 gab es dazu viele Gelegenheiten. Besondere Highlights waren die Betriebsfeste in den einzelnen Krankenhäusern. Super Stimmung herrschte beispielsweise beim Tanz im Martin Gropius Krankenhaus oder bei der beeindruckenden Lasershow für die Mitarbeiter der Klinikum Barnim GmbH. Zur Kinderweihnachtsfeier kamen die Clowns Pipa und Pipolina und überraschten die Jüngsten mit lustigen Zauberkünsten.



## Chefarzt für die Intensivmedizin



Seit Oktober 2009 arbeitet Dr. med. Klaus-Friedrich Bodmann als Chefarzt an der Entwicklung einer interdisziplinären Notaufnahme und dem Aufbau einer internistischen Intensivstation. „Bedingt durch den demographischen Wandel und eine verbesserte ambulante Versorgung sehen wir den Aufbau einer internistischen Intensivstation als einen wichtigen Schritt, den Patienten eine noch bessere Versorgung zu bieten“, so GLG-Geschäftsführer Harald Kothe-Zimmermann.

Fast 30 Jahre lang war Dr. Klaus-Friedrich Bodmann nach seinem Studium der Humanmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover als Oberarzt der Medizinischen Klinik I des Städtischen Krankenhauses Hildesheim tätig. Dort leitete er die interdis-

ziplinäre Notaufnahme sowie die internistische Intensivstation und erwarb diverse Zusatzqualifikationen in den Bereichen der internistischen Intensivmedizin und Notfallmedizin.

Heute ist Dr. Klaus-Friedrich Bodmann Vorsitzender des Arbeitskreises Intensivmedizin der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin und des Bundes Deutscher Internisten. Er ist Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Gesellschaft für internistische Intensivmedizin sowie Mitglied in zahlreichen weiteren Gesellschaften, wie beispielsweise der Paul-Ehrlich-Gesellschaft, wo er mit großem Engagement seinem Interesse an Infektiologie nachgeht.

Neben seiner ärztlichen Tätigkeit arbeitet er seit 15 Jahren an wissen-

schaftlichen Publikationen und kann bis heute diverse Veröffentlichungen zu seinen Werken zählen. „Bis heute verfasste ich zahlreiche Publikationen, in denen ich mich hauptsächlich mit der klinischen Infektiologie sowie mit metabolischen Problemen in der internistischen Intensivmedizin beschäftigte.“ Die Ergebnisse seiner Arbeit präsentiert er auf nationalen und internationalen Kongressen. Darüber hinaus hat er selbst als Vorsitzender und Kongresssekretär an verschiedenen Konferenzen mitgewirkt.

„Für mich ist diese neue Funktion eine persönliche Herausforderung“, sagt Dr. Klaus-Friedrich Bodmann. „Ich freue mich, meinen Anteil an einer so wichtigen Aufgabe leisten zu können.“

### WER IST NEU IM TEAM DER GLG ? EINGESTELLTE MITARBEITER SEPTEMBER - NOVEMBER 2009

**GLG Gesellschaft für Leben und Gesundheit:** Franke Markus, Dachs Loretta, Kindsgrab Vogel Beate, Schubert Henriette, Koenig Stefan

**GLG Ambulante Pflege- & Service GmbH:** Glaser Gerlinde, Zimmermann Heidi, Hermsdorf Sandy, Schnitko Olga, Kirsten Jana, Richter Philipp, Schildt Jenny, Treuter Dietlind

**GZG:** Possin Anna; Strache Nico, Weber Kerstin; Fischer Jeannette, Lück Britta; Kasten Anja, Scharlau Peggy, Baese Dagmar, Masur Magdalena, Köhn Gabriela, Hille Klaus-Dieter, Holm Kerstin

**Klinikum Barnim GmbH:** Dr. Jacoby Ulrike, Szyszkowitz Tina, Naber Bernhard, Fleischer Sylvia, Dr. Dürholt Bernd, Cossa Manuel, Alhoussein Nouraddin, Fuhrmann Michael; Dr. Bodmann Klaus-Friedrich; Hensch Susanne, Kern Benjamin, Schekatz Benedikt, Hörnicke Julia, Rischer Susann, Koepnick Maria, Hoy Antje, Delzer Saskia, Schulz Maria, Richlowski Sarah, Meffert Jessica, Rinkau Susanne, Dietzmann Lisa-Marie, Beier Julia, Schoen Anna, Lechleit-

ner Saskia, Wutskowsky Dany, Gronau Simone, Kregel Lisa, Marx Björn, Spitz Michael, Kunze Rene, Kalainski Olivia, Kaeber Liz, Kaspruk Katrin, König Laura, Weckwerth Stefan, Berghof Kathleen, Schilling Aileen, Mikess Clemens, Hoffmann Klaus, Sponner Anika, Kolbe Tina, Rechtenbach Tim, Schmidt Sonja, Chowanski Lisa, Mueller Sophie, Bonus Kai, Andreß Marvin, Lüdtke Alexander, Stegemann Thomas; Koster Carolin, Kneis Eva-Maria; Fredrich Anke; Bestritzki Daniel; Hirsland Steffan, Radack Beatrice, Zeglin Martin, Hensch Stefanie

**MEG:** Dr. Markert Johannes, Pulmologie; Lissok Lisa-Marie, Gebhardt Marlen, Dahlke Christin, Dähn Heike

**Martin Gropius Krankenhaus:** Dr. Schmidtberg Eva; Vogt Manfred, Bünning Silvia, Drägerdt Irene, Viko Heike, Hoffmann Corinna; Müller Inga, Engel Alena, Gauert Kerstin; Schimmelpfennig Florian; Fest-Pade Iris; Wesebaum Jens, Stegmann Robert, Haase Michael, Rautenberg Manon, Zelle Jennifer, Nehring Judith, Wojacki Ann-Kathrin, Szendzielorz Bianca, Gottschalk

Oliver, Pommer Tobias, Ziemann Daniela, Benz Karin, Blum Sibylle, Saenger Christin, Gumz Jana, Musielak Norman, Tscharke Anika, Schuster Karina, Möschter Marko; Roloff Steffi

**Krankenhaus Angermünde:** Kalow Robert, Dr. Unger Katja; Theede Katharina, Wiggert Janine; Gerlach Melanie; Hirsch Sarah, Meichner Elisa, Kroß Jennifer, Scheer Maximilian, Sommerfeld Ellen, Pagenkopf Christian, Neumann Ivonne, Schneider Ilona, Bindzau Heineke, Studier Sebastian, Ludwig Yvonne; Ngo Viet Duc

**Ambulante Suchtberatung:** Neunhöffer Ingrid

**Krankenhaus Prenzlau:** Sydow Gerhard, Vezirov Azad; Lindow Doreen, Bergansky Andre, Fester Sebastian, Schulz Monique, Nitsche Peggy, Hofert Markus, Heyking Romina, Zieske Jennifer, Urzyncok Sophie, Sziede Laura, Conrad Sascha, Butschalowski Lisa, Preuß Julien; Handzik Solveig; Peter Enrico, Gebert Jurij, Burmeister Martin

**MVZ Prenzlau:** Schön Katrin

## Fernsehtipps

Dienstag, 19. Januar 2010

**MDR . 17.35 Uhr: Natürlich gesund**  
Thema: Röntgen, Ultraschall und Co.  
Wieviel Diagnostik macht Sinn?

**NDR . 20.15 Uhr: Visite:** Schmerzen lindern mit Massage, Moor und Kältekammer, Teil 1: Massagen

Mittwoch, 20. Januar 2010

**ZDF . 09.05 Uhr: Volle Kanne**  
darin: Praxis täglich, Adipositas

Donnerstag, 21. Januar 2010

**MDR . 21.00 Uhr: Hauptsache gesund**  
Gestörte Durchblutung: Herzinfarkt, Schlaganfall, Venenentzündungen, offene Wunden - all diese lebensgefährlichen Erkrankungen können Folge einer Durchblutungsstörung sein.

Dienstag, 26. Januar 2010

**MDR . 17.35 Uhr: Natürlich gesund**  
Thema: Alarm im Darm  
**NDR . 20.15 Uhr: Visite:** Rheuma - frühe Behandlung kann heilen

Mittwoch, 27. Januar 2010

**ZDF . 09.05 Uhr: Volle Kanne:**  
Raynaud Syndrom

Donnerstag, 28. Januar 2010

**MDR . 21.00 Uhr: Hauptsache gesund** Schmerzende Hände: Häufige Gründe für dauerhafte Handprobleme sind Arthrose, Entzündungen oder Verletzungen.

Regelmäßige Sendung: Mittwochs **rbb . 20.15 Uhr: Quivive**  
Das Gesundheitsmagazin

Jeden letzten Freitag des Monats  
**ODF . 18.00 Uhr:** Nachrichten mit dem Gesundheitstipp

Jeden Monat  
**TVAl - Fernsehen für die Uckermark.** Das GLG- Studiogespräch

Für Radiofreunde: Freitags von 11:00 bis 12:00 Uhr  
**OldieStar** (in Barnim und Uckermark UKW 104,9 MHz) Service Club Gesundheit und Wohlbefinden

Kurzfristige Programmänderungen sind möglich.

## Forum

Vielen lieben Dank den Schwestern und Ärzten für die Betreuung unserer Tochter Annkatrin im Krankenhaus Prenzlau. Wir sind froh, dass wir hier noch eine kleine Station für Kinder haben und hoffen, dass es so bleibt.  
Annkatrin und Familie Holger Berndt

Wir sagen dem Krankenhaus Prenzlau danke für die super Betreuung. Auch das Essen war lecker und der Service toll. Pia Damitz und Mutti

Wir, die Familie Alexander, Heike und Christopher-Vincent Schmidt, wollen auf diesem Wege danke sagen für die Hilfe und freundliche Behandlung auf der Kinderstation im Krankenhaus Prenzlau.

## Zitat

„In einem guten Wort steckt für drei Winter Wärme. Ein böses Wort verletzt wie sechs Monate Frost.“ Chinesische Weisheit



Winterliche Impressionen aus den Parkanlagen des Martin Gropius Krankenhauses in Eberswalde, eingefangen von Ines Golldeck.

## Die interessante Leserfrage

Warum klappern die Zähne, wenn man friert?

Torsten Ehrich, 16225 Eberswalde

Die Frage beantwortet Dr. Albert Grüger, Chefarzt der Neurologie im Martin Gropius Krankenhaus Eberswalde:

Die normale Körpertemperatur liegt bei 36° C bis 37° C. Bei Kälteeinwirkung, z.B. durch längeren Aufenthalt in kaltem Wasser, versucht der Körper unwillkürlich, Wärme zu erzeugen, um seine normale Temperatur zu halten. Weil durch Bewegung Wärme entsteht, beginnen sich die Muskeln zusammenzuziehen und zu entspannen. So kommt es zum Zittern. Das Zähneklappern gehört zu diesem Zittern dazu, ausgelöst durch Muskelkontraktionen. Auch große Angst oder Erregung können ein Muskelzittern hervorrufen. Die Theorie führt das entwicklungs geschichtlich z.B. darauf zurück, dass die Muskeln durch Zittern vorgewärmt werden, damit eine zu erwartete Belastung – beim urzeitlichen Menschen z.B. die Flucht bei Gefahr – körperlich besser zu bestehen ist. Zittern kann auch ein Krankheitssymptom sein – Beispiele sind Schüttelfrost, Entzugserscheinungen bei Drogen- oder Alkoholabhängigen oder unkontrolliertes Zittern bei Morbus Parkinson.

## Rätselanne

Tragen Sie die gesuchten Begriffe jeweils waagrecht in die Räselfigur ein. Bei richtiger Lösung und Ergänzung benennen die Buchstaben in der farblich markierten Mittelstrecke - von oben nach unten gelesen eine medizinische Einrichtung.

1. Sinnesorgan
2. Arzneimittel, das auf die Haut aufgetragen wird
3. Hohlorgan
4. Körperregion um Becken und Oberschenkelansatz
5. Stützgerüst des menschlichen Körpers
6. Wundstarrkampf
7. Hexenschuss
8. Betäubungsmittel



Wieder gibt es einen Massagegutschein zu gewinnen. Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und schicken Sie diese an die GLG Öffentlichkeitsarbeit, Rudolf-Breitscheid-Straße 36, 16225 Eberswalde.

## Rätsellösung und Gewinner

Die Lösungsworte des Rätsels in Ausgabe 3/2009 lauten:

1. Magen, 2. Tumor, 3. Ekzem, 4. Mumps, 5. Labor, 6. Hymen.
- Das Suchwort ist: MUTTERMILCH.

Verlost wurden zwei Massagegutscheine für das MedyJet im Martin Gropius Krankenhaus Eberswalde. Aus den eingesendeten Postkarten zog die GLG-Glücksfee folgende Gewinnerinnen: Karin Kucher-Engberg aus 17291 Prenzlau und Tamara Völz aus 16225 Eberswalde. Herzlichen Glückwunsch! Die Gutscheine folgen mit der Post.

## Impressum

Herausgeber GLG Gesellschaft für Leben und Gesundheit mbH

Verantwortlich im Sinne des Presserechts Harald Kothe-Zimmermann

Text und Redaktion GLG Öffentlichkeitsarbeit Andreas Gericke

Skripts Marianne Schleistin (S. 6), Henriette Schubert (S.12-14, 21)

Konzeption und Umsetzung Grit Götz Grafikdesign www.typologisch.de

Fotos Andreas Gericke, Klaus Mihatsch, Torsten Stapel, Sören Tetzlaff, Hans Wiedl

Rätsel Monika Streller

Druck Druckerei Nauendorf, Angermünde Auflage 7.000

## Vorschau

Erlebnismesse

Mensch & Gesundheit  
29. und 30. Mai 2010



Die größte Gesundheitsmesse in Brandenburg – ein Erlebnis für Jung und Alt und für die ganze Familie.

Am 29. und 30. Mai 2010 findet die Messe zum fünften Mal im Eberswalder Familiengarten statt. Im Jahr zuvor waren mehr als 10.000 Besucher gekommen, um sich zu informieren und um Spaß an vielen gesunden Aktivitäten zu haben. Auch diesmal wird die Messe viel Überraschendes und Unterhaltendes bieten. Vorbereitet wird ein buntes Programm, angefangen von Fachvorträgen, über Bühnenshows bis zu Fitnessaktivitäten. Dazu werden wiederum mehr als 100 Aussteller erwartet. Erleben Sie Gesundheit, verbunden mit Spiel, Spaß, Sport und viel Unterhaltung! Wir freuen uns auf Sie!





**Gesellschaft für Leben und Gesundheit mbH**

Ein Unternehmen der Landkreise Barnim, Uckermark und der Stadt Eberswalde

Rudolf-Breitscheid-Straße 36  
16225 Eberswalde  
Telefon 03334/69 21 05  
Internet: [www.glg-mbh.de](http://www.glg-mbh.de)

Alles für Ihre Gesundheit