

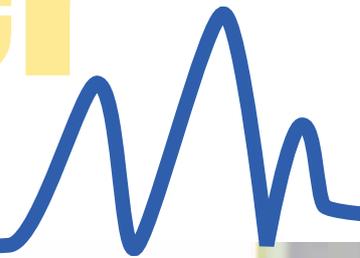


# Forchheimer *Klinik Kurier*

Geschichten und Gesichter rund um die Gesundheit

Kostenlos zum Mitnehmen

Ausgabe 2/2018



*Gesund*  
Essen  
macht  
Freude



Ernährungstipps für Senioren

## Am Rande

Liebe Leserinnen und Leser,

am 5. Februar wurde von Stadtrat und Kreistag die Fusion der beiden Kliniken in Forchheim und Ebermannstadt beschlossen. Damit wurde nach einer jahrelangen Diskussion ein Beschluss gefasst, welcher die medizinische Versorgung der Bevölkerung im Landkreis stärkt. Vor der Umsetzung des mit der Fusion einhergehenden medizinischen Konzeptes bedarf es noch baulicher Maßnahmen am Klinikum Forchheim. Diese werden wir in den nächsten Jahren umsetzen. Zu den Anforderungen der Kliniken gehört auch die regelmäßige Zertifizierung von medizinischen Leistungsbereichen, um die hohe medizinische Qualität der Leistungserbringung und Erfüllung von medizinischen Strukturvorgaben nachzuweisen. In diesem Zusammenhang wurde im 1. Quartal 2018 unsere Schlaganfallereinheit (Stroke Unit) und das Endoprothesenzentrum (endoFO) von externen Prüfern erfolgreich re-zertifiziert. Der MAKO (Roboterarm assistiertes OP-Verfahren) ist eine neue Technologie zur Implantation von Prothesen. Das Klinikum folgt damit dem Trend, dass eine Roboterunterstützung des Operateurs in Zukunft weiter zunehmen wird. Das hochmoderne roboterarmassistierte Chirurgieverfahren MAKO revolutioniert die Durchführung von Gelenkersatzoperationen, indem Operateure besser planbare chirurgische Ergebnisse mit einer höheren Präzision erreichen. Am 23. April 2018 stellt Oberbürgermeister Dr. Uwe Kirschstein gemeinsam mit den Operateuren vom Endoprothesenzentrum um 18.30 Uhr den neuen Mako-OP-Roboter im Klinikum Forchheim vor. Ich würde mich freuen Sie bei der Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen



Sven Oelkers  
Krankenhausdirektor



### Impressum

Herausgeber: Oswald-Media, Schlaifhausen 90,  
91369 Wiesenthau; Tel. 09191/3553127  
V.i.S.d.P.: Andreas Oswald  
Layout: Dustin Hemmerlein  
Redaktion: Andreas Oswald, Franka Struve  
Druck: Druckerei Streit, Forchheim  
Titelbild: View Apart / Shutterstock.com  
www.oswald-media.de



Edith Rosenbaum (96) lässt sich das Essen im Jahnpark schmecken.

Foto: Franka Struve

**„Der Mensch ist, was er isst“- diese Erkenntnis des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach (1804-1872) ist nach wie vor von Bedeutung, besonders für Senioren. Warum eine altersgerechte Ernährung so wichtig ist, erläutert Sabine Lamprecht, Ernährungsberaterin des Klinikums Forchheim, im Klinikkurier. Bei den Senioren des Betreuten Wohnens im Jahnpark sind die Tipps des Ernährungsteams kürzlich bei einem Vortrag auf offene Ohren gestoßen.**

Verschmitzt wischt sich Edith Rosenbaum, die Anfang des Jahres ihren 96. Geburtstag feierte, etwas Sauce von den Lippen: „Mit dem Salat habe ich so meine Schwierigkeiten, den muss ich immer klein schneiden“, sagt sie. Ansonsten sei sie mit dem Essen im Betreuten Wohnen im Jahnpark sehr zufrieden. Die Leiterin des Pflegeheims im BRK Seniorenzentrum am Königsbad, Karin Amon, unterstreicht, dass das tägliche Essen den Bedürfnissen der betagten Bewohner angepasst sei. So stünden im Haus vielerorts Getränke parat, weil man oft vergesse, Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Außerdem verwendet die Küche bei den warmen Speisen häufig Sahne und Butter, um den Nährwert der Speisen zu erhöhen. Heute steht neben Spaghetti Bolognese mit geriebenem Käse eine Spargelcremesuppe und ein Buttermilchdessert auf dem Speiseplan. Salat und Gemüse gibt es täglich.

### Problem Mangelernährung

Die Ernährungsberaterin Sabine Lamprecht bestätigt: „Unter- und Mangelernährung im Krankenhaus ist ein häufiges und zunehmendes Problem. Die Altersgruppe der

Senioren ist besonders häufig von Ernährungsdefiziten wie z.B. die Verringerung der Energiespeicher, Eiweißmangel oder Defizite an spezifisch essenziellen Nährstoffen betroffen. Die Symptome einer Mangelernährung sind vielseitig und werden oft nicht erkannt oder häufig als Altersschwäche verharmlost. Daher gibt es im Klinikum Forchheim ein etabliertes Screening-Verfahren, um diese Risikopatienten gezielt zu erfassen. Hier steht die Dokumentation ernährungsmedizinisch relevanter dynamischer Größen, wie Gewichtsveränderungen, Appetitverlauf, gastrointestinale Symptome oder Abschätzen der täglichen Nahrungszufuhr zur Erfassung einer Unter-/Mangelernährung im Mittelpunkt.

Im Alter verändert sich der Körper und der Stoffwechsel passt sich an: Muskel- und Knochenmasse nehmen ab. Das führt dazu, dass der Körper zwar weniger Energie benötigt, der Bedarf an Proteinen, Mengen- und Spurenelementen - Vitamine und Mineralstoffe - bleibt aber gleich oder erhöht sich. Auch die Sinneswahrnehmungen lassen bei älteren Menschen nach: Geruchs- und Geschmackswahrnehmungen verlieren an Intensität; das Durstempfinden lässt nach. Bei

### Das Ernährungsteam am Klinikum

*Oberärztin Dr. Elisabeth Dewald:* Internistin, Diabetologin, Ernährungsmedizin, Leitung des Ernährungsteams  
*Sabine Lamprecht:* Ernährungsberaterin DKL/DGE, Diätassistentin, Diabetesberaterin DDG  
*Franziska Franke:* Diätassistentin  
*Petra Thomas:* Sekretariat

Einigen kommt ein fehlerhafter Zahnstatus oder eine schlecht sitzende Zahnprothese hinzu, einhergehend mit Kau- und Schluckbeschwerden sowie vermindertem Speichelfluss.

Die Bevölkerungsgruppe der über 65-Jährigen zeichnet sich außerdem durch eine große Heterogenität aus. Daher wird noch weiter unterteilt in „Junge aktive Alte“, Hochbetagte (75 bis 89-Jährige), Höchstbetagte (90 bis 99-Jährige) und langlebige Hundertjährige. Mobile, gesunde Vertreter dieser Gruppe weisen die gleichen Verzehrsgewohnheiten wie jüngere Altersgruppen auf. Jüngere Senioren neigen häufiger zu Übergewicht und deren Folgekrankheiten, die mit einer qualitativen Mangelernährung, das heißt einem Mangel an Protein, Vitaminen, Mineralstoffen - Vitamin B 12, D und E, Calcium und Folat - einhergehen kann. Bei vielen Hochbetagten steht dagegen zusätzlich ein Energiemangel und somit eine quantitative Mangelernährung im Vordergrund.

Altersbedingte Krankheiten haben immer einen negativen Einfluss auf die Ernährungsgewohnheiten: Es fängt damit an, dass Medikamente falsch dosiert werden, beispielsweise wirken Schlaf- und Beruhigungsmittel so ermüdend, dass man das Essen verschläft. Geistige Veränderungen wie Vergesslichkeit, Verwirrtheit oder Demenz erschweren die regelmäßige Nahrungsaufnahme. Starke Unruhe oder Lauff Tendenzen von Demenzerkrankten erhöhen den Energiebedarf deutlich, während Bettlägerigkeit den Be-

darf senkt. Einsamkeit oder Depressionen verringern die Motivation zum Essen. Dabei sind es gerade die geregelten Mahlzeiten in angenehmer Atmosphäre, die einer Fehlerernährung entgegenwirken.

**Tipps vom Ernährungsteam**

Regelmäßig essen und die Nahrungsmenge auf fünf bis sechs kleine Mahlzeiten verteilen. Das ist bekömmlicher und erhält die Leistungsfähigkeit.

- *Einschränkung des Fettverzehrs durch Bevorzugung fettarmer Wurst- und Wurstwaren wie gekochten Schinken, Bratenaufschnitt, Lachsschinken.*
- *Vollkorn bietet mehr! Einsatz von Vollkornprodukten wie Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln.*
- *Milch- und Milchprodukte gehören täglich auf den Speiseplan.*
- *Zwei Stücke Obst sowie Gemüse und Salat sollten es täglich sein.*
- *Etwas Warmes braucht der Mensch! Eine warme Suppe oder eine Tasse warmer Tee tut gut.*
- *Trinken nicht vergessen! 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit pro Tag benötigt der Körper.*

Über den Tag verteilt können Frucht- oder Gemüsesäfte, aber auch Milchshakes mit Obst auf dem Speiseplan stehen. „Fingerfood“ bietet sich als Zwischenmahlzeit an. Viele Speisen sind bei einer Portionsgröße von ein bis zwei Bissen als Fingerfood essbar, wie Obst- und Gemüsestücke, Trockenobst, Brothappen, belegte Kracker, Kuchen oder Käsewürfel.

**Rezeptvorschlag Mangoshake**

Zutaten für 1 Portion:

200 ml Buttermilch mit Vanilleschmack

50 g Mangopüree oder Mangokonzentrat

1 TL Zitronensaft

2 TL Zucker

3 EL / 30 ml Sahne



Buttermilch mit Zucker und Sahne aufschlagen. Zitronensaft und Mangopüree dazugeben, vorsichtig unterrühren. Tipp: Diesen Shake können Sie auch nach Belieben mit anderen Früchten zubereiten.

Sabine Lamprecht hebt die langjährige Erfahrung mit Risikopatienten am Klinikum hervor: „Durch die rasche Diagnosestellung einer Mangelernährung, eine adäquate Therapieeinleitung und Betreuung durch ein qualifiziertes Ernährungsteam kann der Genesungsverlauf der Patienten nachweislich deutlich verbessert werden und auch die Liegedauer im Klinikum kann verkürzt werden.“ Vor der Entlassung organisiert das Ernährungsteam die Nachversorgung. Dazu gehört unter anderem das Gespräch mit den Angehörigen und gegebenenfalls die Kontaktaufnahme zu den Pflegeeinrichtungen oder ambulanten Pflegediensten. strv



**Gutes Bauchgefühl ist einfach.**

Private Krankenzusatzversicherung



**KlinikPRIVAT**

... ein Muss für Ihren Klinik-Koffer

**Wenn Sie gut vorbereitet sind.**

Persönlicher Beratungstermin  
unter 09191 88-0  
sparkasse-forchheim.de

# Sprechstunde mit Sabine Lamprecht

In dieser Serie gehen Experten der unterschiedlichen Fachbereiche des Klinikums auf häufig gestellte Fragen von Patienten ein. Es handelt sich hierbei um allgemeine Ratschläge, die eine individuelle Diagnose nicht ersetzen. In der ersten Folge hat der Klinikkurier im Adipositas-Zentrum am Klinikum bei Ernährungs- und Diabetesberaterin Sabine Lamprecht zum Thema **Abnehmen nachgefragt, was den meisten Menschen sprichwörtlich auf den Magen drückt.**

**Patientenfrage: „Ich habe alle möglichen Diäten ausprobiert – immer wieder scheitere ich am Jo-Jo-Effekt. Was soll ich tun?“**

Ernährungsberaterin Sabine Lamprecht: „Diäten sind als Einzelmaßnahme zur Gewichtsreduktion nur selten erfolgreich. Eine wesentliche Ursache für das Scheitern ist die Tatsache, dass sie nur kurzfristig durchzuhalten sind. Sobald das Zielgewicht erreicht ist und wieder die gewohnten Speisen auf den Tisch kommen, geht das Gewicht nach oben. Dann greift nämlich der Urinstinkt des Körpers, für die nächste Notzeit Reserven zu bunkern und der Teufelskreis beginnt von vorn. Deshalb gilt: Wer abnehmen will, muss essen!

- Essen Sie nie über einen längeren Zeitraum unter Ihrem Grundumsatz.
- Vermeiden Sie leere Kalorien und erhöhen Sie die Eiweißzufuhr.
- Kontrollieren Sie Ihre Portionsgrößen.
- Bauen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag ein.
- Reduzieren Sie Stress und planen Sie Ruhephasen ein.

Der Schlüssel, um den Jo-Jo-Effekt so gering

wie möglich zu halten ist die Balance zwischen Ernährung, Bewegung und Regeneration.“

**Patientenfrage: „Mir fehlt die Geduld. Ich falle immer wieder in alte Verhaltensmuster zurück.“**

Sabine Lamprecht: „Überlegen Sie dann, wie es dazu kommen konnte und versuchen Sie aus Fehlern zu lernen. Fragen Sie sich: Warum esse ich gerade jetzt? Sie können sich dann vor Augen führen, was, wann und wie viel Sie essen. Dabei kann ein Ernährungsprotokoll oder auch eine Ernährungs-App hilfreich sein. Alles kann zur Reflexion des Ess- und Trinkverhaltens beitragen. Immer wieder aufs Neue motivieren lautet deshalb die Devise. Denn nur wer seine Lebensgewohnheiten dauerhaft umstellen kann, der kann langfristig sein Wunschgewicht halten.“

**Patientenfrage: „Ich habe kaum Zeit zu kochen und greife deshalb immer wieder zu Fertiggerichten.“**

Sabine Lamprecht: „Schnelle, leichte Küche ist kein Hexenwerk! Nur Zwanzig Minuten benötigt man für die Zubereitung einer warmen Mahlzeit. Wenn das Wasser kocht sind Ihre Spaghetti in 5 Minuten fertig, die Tiefkühlpizza benötigt das Dreifache an Zeit, plus die Aufheizzeit des Ofens. Fertigmahlzeiten sind oftmals ein üppiges und fettes Vergnügen mit einer bunten Vielfalt an Zusatzstoffen.“

Das Adipositas-Zentrum am Klinikum Forchheim bietet sowohl präventiv als auch begleitend eine Vielzahl an Hilfestellungen wie z.B. Bewegungskurse, Abnehmkurse,



Einkaufstraining und Kochabende an. Nähere Informationen gerne telefonisch unter 09191/610-784. strv

**Sabine Lamprecht** wurde in Unna geboren und an der Universität Münster zur Diätassistentin ausgebildet. Nach ersten Stationen an den Städtischen Kliniken Dortmund und am Marienhospital Düren übernahm sie die hauswirtschaftliche Leitung von fünf städtischen Altenheimen in Mönchengladbach. Während dieser Zeit absolvierte Sabine Lamprecht die Weiterbildung zur Ernährungsberaterin am Institut für Diätetik und Ernährung an der Universität Düsseldorf und wurde zur Geschäftsleiterin der Service-GmbH der städtischen Sozial-Holding in Mönchengladbach bestellt. Nach ihrem Umzug nach Franken arbeitete Lamprecht freiberuflich als Ernährungsberaterin und engagierte sich u.a. im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention. Seit 2011 arbeitet sie am Klinikum Forchheim. Hier hat sie sich nebenberuflich weitergebildet und wurde 2016 von der Deutschen Diabetesgesellschaft als Diabetesberaterin zertifiziert.



## Gabis Tagespflege

Pflege mit Herz und Verstand!

- ♥ Pflegerische Betreuung
- ♥ Soziale Betreuung
- ♥ mehrere Mahlzeiten am Tag
- ♥ Fahrdienst auf Wunsch
- ♥ Schnuppertage zum Kennenlernen

Nach 17 Jahren erfolgreicher Krankenpflege hat sich Gabis Krankenpflegeteam zu einem der leistungsstärksten Krankenpflegedienste entwickelt. Die häusliche Krankenpflege wird erweitert um die Tagespflege für 30 Betreuungsgäste. Damit wird ein Angebot einer ganzheitlichen Pflege für hilfs- und pflegebedürftige sowie für kranke und behinderte Menschen bereitgestellt.

Telefon: 09191 9789 366  
Mobil: 0172 8154 550

Bayreuther Straße 61  
91301 Forchheim

Montag bis Freitag 8.00 bis 16.30 Uhr

# Die Klinikfusion ist gebacken



Auf der „Hochzeitstorte“ sind die beiden Kliniken bereits unter einem Guss.

Foto: Franka Struve

**Was lange währt, wird endlich gut. Die Fusion des Klinikums Forchheim und der Klinik Fränkische Schweiz in Ebermannstadt ist beschlossene Sache. Die „Hochzeit“ findet am 1. Januar 2019 statt. Die Torte ist bereits gebacken.**

Seit 2005 gibt es Gespräche über eine Zusammenarbeit der beiden Kliniken im Landkreis Forchheim. Das Klinikum Forchheim, ist ein Eigenbetrieb der Vereinigten Pfründerstiftungen, deren Verwalterin die Stadt

Forchheim ist. Die Klinik Fränkische Schweiz gGmbH mit Sitz in Ebermannstadt ist eine Beteiligung des Landkreises in Privatrechtsform. Auf einer gemeinsamen öffentlichen Sitzung beschlossen der Kreistag und Stadtrat am 5. Februar 2018 die Fusion der beiden Krankenhäuser zum 1. Januar 2019.

### Arbeitsplätze gesichert

Für die Arbeitnehmer von beiden Häusern wurde ein Ausschluss von betriebsbeding-

ten Kündigungen für zwei Jahre vereinbart. Alle Mitarbeiter der beiden Häuser werden von einer noch zu bildenden Betriebs GmbH übernommen. Ihnen sollen keine arbeits- oder tarifrechtlichen Nachteile entstehen. Die Stadt bleibt Eigentümerin der Immobilien. Der Klinikstandort bleibt in Forchheim erhalten.

### Wirtschaftliche Notwendigkeit

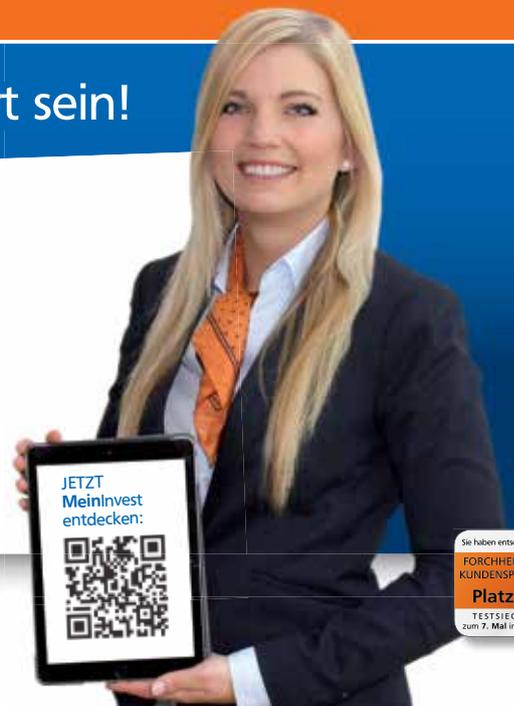
Der Forchheimer Krankenhausdirektor Sven

[www.volksbank-forchheim.de](http://www.volksbank-forchheim.de)

## Geldanlage muss nicht kompliziert sein!

Entdecken Sie **MeinInvest** – Ihren neuen digitalen Anlage-Assistenten

- ✓ **Schnell**  
Qualitative Anlageberatung – immer & überall.
  - ✓ **Bequem**  
Aktiv gemanagte Fonds mit professioneller Anlagebetreuung.
  - ✓ **Einfach**  
Individuelle Geldanlage ab 25 € monatlich.
- Exklusiv bei der Volksbank Forchheim eG  
[www.volksbank-forchheim.de/meininvest](http://www.volksbank-forchheim.de/meininvest)



Volksbank Forchheim eG

Sie haben entschieden  
FORCHHEIMER  
KUNDENSPIEGEL  
**Platz 1**  
TESTSIEGER  
zum 7. Mal in Folge

### Klinikum Forchheim



225 Betten

Vollstationäre Fallzahlen

10.222

Ambulante Fallzahlen

20.221

Beschäftigte

535

### Klinik Fränkische Schweiz



85 Betten

Vollstationäre Fallzahlen

3.328

Ambulante Fallzahlen

982

Beschäftigte

406

Zahlen aus dem  
Qualitätsbericht 2016

Oelkers unterstreicht: „Die Fusion ist eine wirtschaftliche Notwendigkeit, die das Fortbestehen beider Häuser sichert.“ Als Beispiel nennt der Klinikchef das nationale Institut für das Entgeltsystem im Krankenhaus (InEK) - ein Zusammenschluss der Deutschen Krankenhausgesellschaft, des GKV-Spitzenverbands sowie des Verbandes der Privaten Krankenversicherungen - das die Weiterentwicklung des seit 2010 gesetzlich vorgeschriebenen Abrechnungssystems mit Fallpauschalen vorantreibt. Diese Fallpauschalen erlauben keine Deckung der Betriebskosten mehr (z.B. Tarifsteigerungen). Außerdem basiere die Kostenkalkulation der InEK auf Basis von Daten, die bereits bei der ersten Verwendung zwei Jahre alt seien, also die zwischenzeitlichen Kostensteigerungen

nicht berücksichtigten, so Oelkers. Ein weiterer Aspekt, der zum Handeln zwingt, seien die Vorgaben zur medizinischen Ergebnisqualität in der ärztlichen Behandlung. Hier stiegen die erforderlichen Qualitäts- und Mengenvorgaben stetig, betonte er.

#### Das medizinische Konzept

Konkret sieht das medizinische Konzept für die Fusion vor, dass die interventionelle Kardiologie nach Forchheim verlagert wird. Schlaganfallversorgung und komplexe Gastroenterologie werden hier zentralisiert, die Endoprothetik wird weiter ausgebaut. In Ebermannstadt werden die akutergeriatrischen Fälle, d. h. Patienten ab dem 70. Lebensjahr, bei denen mehrere behandlungsbedürftige Erkrankungen („Multi-

morbidität“) vorliegen, einen Schwerpunkt bilden. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Psychosomatik.

#### Bestmögliche Versorgung

Ziel ist eine Spezialisierung dieser Felder, um den Patienten die bestmögliche Behandlung anbieten zu können. Die Konzentration der Intensivfälle auf Forchheim bringe auch den dringend benötigten Ausbau der Intensivstation mit sich: Bisher konkurrieren das Klinikum und die Klinik Fränkische Schweiz um Fördermaßnahmen zum Ausbau/Erweiterung und sind daher beide nicht zum Zug gekommen. Das Vorhandensein einer Intensivstation ist nach aktuellen Planungen des G-BA (Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung) im Rahmen der Regelungen für ein gestuftes System von Notfallstrukturen auch Voraussetzung für das Weiterbestehen der Notaufnahme. Oelkers betont: „Aufgrund der Änderung von Mengen- und Strukturvorgaben im Rahmen der Krankenhausplanung müssen wir auch zukünftig in der neuen Struktur den Schwerpunkt der qualitativ hochwertigen und modernen stationären Versorgung für die Bevölkerung aus dem Landkreis Forchheim und auch darüber hinaus bieten.“ strv

#### Der gemeinsame Bundesausschuss

(G-BA) ist das oberste Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung der Ärzte, Zahnärzte, Psychotherapeuten, Krankenhäuser und Krankenkassen in Deutschland. Er bestimmt in Form von Richtlinien den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) für mehr als 70 Millionen Versicherte und legt damit fest, welche Leistungen der medizinischen Versorgung von der GKV erstattet werden. Darüber hinaus beschließt der G-BA Maßnahmen der Qualitätssicherung und legt Mindestmengen für den ambulanten und stationären Bereich des Gesundheitswesens fest. strv

## Bereit zu neuen Aufgaben



von links nach rechts: Krankenhausdirektor Sven Oelkers, Fabian Knauer, Karina Bergmann, Sven Spick, Andrea Rittmayer. Foto: Struve

Klinikdirektor Sven Oelkers gratuliert Beschäftigten, die eine neue Aufgaben übernehmen: Karina Bergmann ist die neue stellvertretende Leiterin der Pflegeeinheit Innere Medizin der Station 22. Fabian Knauer hat die stellvertretende Leitung der Station Allgemeinchirurgie übernommen. Sven

Spick hat seine neue Stelle als pflegerischer Teamleiter in der Notaufnahme angetreten. Rainer Schmitt übergab die stellvertretende Küchenleitung an Andrea Rittmayer. Sven Oelkers dankte Schmitt für seine bisherige Tätigkeit und wünschte allen Mitarbeitern viel Erfolg in der neuen Position. strv



Claudia's Vermittlung von 24 Stunden Pflege

24 Stunden Pflege durch polnische Pflege- und Betreuungskräfte

Claudia Sendner  
Hochstr. 2.a  
91093 Heßdorf  
Untermembach

Tel.: 01575-2473960  
Fax: 09135-2104671  
www.claudias-24std-pflege.de  
info@claudias-24std-pflege.de

# Klinik-Förderverein verteilt *Lorbeer*



Krankenhausdirektor Sven Oelkers (Mitte) mit dem neuen ärztlichen Direktor Professor Dr. Jürgen Gschossmann (links) und dessen langjährigem Vorgänger Dr. Klaus Swoboda. F.: strv

**Ehrungsreigen bei der Jahreshauptversammlung des Vereins der Freunde und Förderer des Klinikum Forchheim, zu der ca. 350 Mitglieder geladen waren. Vorsitzender Franz Streit gratulierte dem Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Klinikum Forchheim, Dr. Jürgen Gschossmann, sowohl zur Ernennung zum ärztlichen Direktor als auch zum Professorentitel.**

Gschossmann vertritt die leitenden Ärzte des Klinikums, wurde als ärztlicher Direktor von diesen vorgeschlagen und vom Stiftungsausschuss der städtischen Pfründnerstiftung für die nächsten drei Jahre ernannt. Er gehört somit der Betriebsleitung des Klinikums an.

Dem ärztlichen Direktor obliegt die Sicherstellung der medizinischen Versorgung: Aufsicht über die Leitung des Pflegedienstes in ärztlichen Belangen, Überwachung der Durchführung aufsichtsbehördlicher Anordnungen im medizinischen Bereich und die Wahrung der gesetzlichen Verpflichtungen, Sicherstellung der Krankenhaushygiene sowie Planung und Koordination des ärztlichen Aufnahmestandes

und der Unterbringung der Patienten im Krankenhaus.

### Neuer ärztlicher Direktor

Der 51-Jährige löst Dr. Klaus Swoboda, Chefarzt der Radiologie, ab, der dieses Amt zehn Jahre innehatte. Dr. Klaus Swoboda habe sich insbesondere um die Krankenhaushygiene verdient gemacht, so Streit. „Im bundesweiten Vergleich liegt unser Klinikum im untersten Drittel bei der Anzahl der postoperativen Infektionen“, erklärte er. und dankte Dr. Swoboda.

### Ernennung zum Professor

Jürgen Gschossmann wurde durch den Präsidenten der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Prof. Dr. Joachim Hornegger (der übrigens in Wiesenthaun aufgewachsen ist), zum Professor ernannt. Der Internist und Gastroenterologe, der 2002 an der Universität Essen habilitiert wurde und seitdem die akademische Bezeichnung Privatdozent trägt, publizierte gemeinsam mit Kollegen zahlreiche Fachbeiträge. Schwerpunkt seiner wissenschaftlichen Tätigkeit sind neben funktionellen

Magen-Darmerkrankungen, wie Reizdarm oder Dyspepsieendoskopische Fragestellungen, zuletzt vermehrt auch Themen aus der täglichen klinischen Patientenversorgung. Franz Streit gratulierte zu dieser Auszeichnung.

### Staatlich geprüfter Betriebswirt

Grund zur Freude hatte auch Rainer Schmidt, Personalsachbearbeiter am Klinikum: Franz Streit beglückwünschte den 33-Jährigen zur bestandenen Prüfung zum staatlich geprüften Betriebswirt – Schwerpunkt Personalwirtschaft. Den vierjährigen Fernlerngang an der Niedersächsischen Landesschulbehörde schloss Rainer Schmidt mit der Note 1,3 ab. Die Lehrgangsgebühren übernahm der Förderverein. Laut Satzung übernimmt der Verein die berufliche Aus- und Weiterbildung der Klinikumsmitarbeiter und fördert Veranstaltungen, die der Aufklärung der Bevölkerung über Gesundheitsfragen dienen. Im Anschluss wurden Schatzmeister und Vorstand einstimmig entlastet und Krankenhausdirektor Oelkers erläuterte die nächsten Schritte der Klinikfusion (siehe Bericht S. 5). strv



**Behindertenfahrdienst - Rollstuhl-, Kranken- und Dialysefahrten (sitzend/liegend/Tragestuhl) - Besuchshundendienst - Kinderinsel**

Arbeiter-Samariter-Bund - Regionalverband Forchheim e.V. - Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9 - 91301 Forchheim - E-Mail: [fd@asb-forchheim.de](mailto:fd@asb-forchheim.de)



**Arbeiter-Samariter-Bund**  
**0 91 91 / 70 07 - 28**

# GUT GEMACHT! Mit kleinen Schritten zum Ziel



**M**ehr Bewegung, gesündere Ernährung oder schlankere Figur: Gute Vorsätze sind wichtig.

Viele Menschen haben jedoch die Erfahrung gemacht, dass guter Wille allein nicht ausreicht, um diese Ziele zu erreichen. Denn je öfter wir ein Verhalten ausüben, desto mehr wird es sich in synaptischen Verbindungen festigen. So ist es vorteilhaft, neues Verhalten mit kleinen Schritten zu beginnen, zu loben und damit positiv zu besetzen.

Am Anfang setzen wir eine Tätigkeit, die nicht gleich inneren Widerstand auslöst, wie z. B.: zehn Kniebeugen täglich, den Beckenboden trainieren, ein Stockwerk laufen oder abends nichts Süßes mehr. Für diese Veränderungen legen wir einen Ort, eine Zeit oder ein Ereignis als Auslöser fest: Beim Wetterbericht mache ich zehn Kniebeugen; beim Zähneputzen spanne ich den Beckenboden an; stehe ich vor dem Aufzug, laufe ich zuerst ein Stockwerk zu Fuß; zum Fernsehen abends nehme ich Tee statt Schokolade.

Die Belohnung für jede(!) Aktion ist unser eigenes Lob: Zehn Minuten spazieren gegangen: „Ein Spizentag heute! Ich bin ein sportlicher Mensch!“

„Denn Ihre Krankheit kennt keinen Feierabend“



Ärztlicher Bereitschaftsdienst für die ganze Familie

Wir sind für Sie da:

Montag, Dienstag, Donnerstag	19.00 - 21.00
Mittwoch, Freitag	16.00 - 21.00
Samstag, Sonntag, Feiertag	09.00 - 21.00



im Gesundheitszentrum

Krankenhausstraße 8  
91301 Forchheim

**Ohne telefonische Voranmeldung!**

Tel.: 09191 979630  
Mail: [notfallpraxis@ugef.com](mailto:notfallpraxis@ugef.com)  
[www.ugef-notfallpraxis-forchheim.de](http://www.ugef-notfallpraxis-forchheim.de)



Sofort ins Bett nach dem Lieblingsskrimi: „Super gemacht! Mir geht es gut, wenn ich ausgeschlafen bin!“

Ein Glas Wasser getrunken: „Toll! Ich tue etwas für meine Vitalität!“

Beim Schuhe anziehen drei Vokabeln wiederholt: „Du bist prima! Der Wortschatz wächst stetig!“

Bei einer Heißhunger-Attacke Obst gegessen: „Sensationell! Ich bin ein Mensch, der

gesund lebt!“ Langsam können wir die kleinen Fortschritte steigern und vier statt drei Yoga-Übungen machen.

So entdecken die freudige Wirkung der gelobten Erfolge und denken uns zu einem positiven Ziel hin: „Wenn ich mich jetzt gesünder ernähre und zur Gymnastik gehe, kann ich im Sommer wandern. Ich bin ein lebensfroher Mensch und das ist .... SPITZE!“

## Kurznachrichten aus dem Klinikum

Ärzte der Anästhesie und Intensivmedizin führen unter Koordination von Chefarzt Dr. Ulrich von Hintzenstern ein Projekt des Rotary Clubs Forchheim an weiterführenden Schulen der Stadt fort. Am Ehrenbürg-Gymnasium demonstrierte die Anästhesistin Dr. Franka Billes (Bildmitte) an Wiederbelebungspuppen, wie eine Herzdruckmassage durchgeführt wird. Billes beantwortet zum

Schluss noch Fragen zur Mund-zu-Mund-Beatmung: „Menschen mit Herzstillstand sehen nicht schön aus: Manchmal läuft das Gesicht blau an.“ Viele Ersthelfer ekeln sich daher vor einer Beatmung. Franka Billes rät: „Die allerwenigsten Menschen können diese Methode effektiv anwenden. Entscheidend ist die kontinuierliche Herzdruckmassage bis zum Eintreffen von Sanitätern!“ strv



## WOHNEN UND PFLEGE AM KÖNIGSBAD

Neu erbautes Pflegezentrum: Pflegeheim, Tagespflege, ambulante Pflege und barrierefreie Wohnungen.



Kreisverband Forchheim

Unsere Angebote für Sie und Ihre Angehörigen:

- > Hausnotruf
- > Servicewohnen
- > Stationäre Pflege
- > Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- > Tagespflege
- > Ambulante Pflege
- > Erste-Hilfe-Ausbildung
- > Offener Mittagstisch

Telefon Pflegeheim: 09191/61698-0

BRK Kreisverband Forchheim  
Henri-Dunant-Str. 1  
91301 Forchheim

Telefon: 09191/7077-0  
E-Mail: [info@kvforchheim.brk.de](mailto:info@kvforchheim.brk.de)  
Internet: [www.kvforchheim.brk.de](http://www.kvforchheim.brk.de)

MEDIKON

# Hygiene in der ambulanten OP-Praxis

Infektionen durch Bakterien und Viren geraten immer mehr in das öffentliche Interesse. Besonders problematisch sind Infektionen mit Bakterien, bei denen herkömmliche Antibiotika nicht mehr greifen, weil diese Bakterien resistent geworden sind.

Es stellt sich somit die Frage, wie man sich privat, aber auch in der Öffentlichkeit und ganz besonders bei medizinischen Behandlungen in Arztpraxen und Krankenhäusern schützen kann.

## Handkontakt häufigster Übertragungsweg

In einer Arztpraxis wird immer davon ausgegangen, dass sich bei jedem Keime an den Händen befinden. Dies betrifft alleine schon die normale Keimflora unserer Haut. Daher haben wir in unserer OP-Praxis zur Regel gemacht, dass sich die Ärzte und unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ständig die Hände desinfizieren.

Gemessen wird der Erfolg dieser Maßnahme beispielsweise an dem jährlichen Verbrauch des Händedesinfektionsmittels. Wundinfektionen nach Operationen werden



Dr. Hans-Ulrich Neglein

sich nie gänzlich vermeiden lassen. Nachweislich sind die Infektionsraten in Deutschland bei ambulanten Operationen, wie sie auch bei uns durchgeführt werden, verschwindend gering. Das Entstehen dieser Wundinfektionen hängt von zahlreichen Faktoren ab. Alter, Abwehrlage, Ernährungs- und Gesundheitszustand des Patienten sind Größen, die eine wesentliche Rolle spielen, aber oftmals nicht

zu beeinflussen sind. Unser Hygienemanagement konzentriert sich deshalb auf das von uns zur Sicherheit des Patienten beeinflussbare Umfeld.

So gibt unser Hygieneplan geregelte Arbeitsanweisungen zur Händedesinfektion, zu Verbandswechseln, der Aufbereitung der OP-Instrumente und des sicheren Ablaufes der Operation selber.

Hier erfüllen wir in unserem neuen OP-Trakt mit zwei modern ausgestatteten OP-Sälen die aktuellen Standards.

Diese umfangreichen Managementaufgaben sind Teil unseres Praxis- und Qualitätsmanagements und werden bei uns von einem ständig geschulten Hygiene-Team um Dr. Neglein als Hygiene-beauftragten Arzt mit fünf Hygiene-beauftragten medizinischen Fachangestellten durchgeführt.



Mit Schwarzlicht können Bakterien sichtbar gemacht werden.



Ihr Zentrum für Orthopädie, Chirurgie und Unfallchirurgie



Dr. med. **Hans-Ulrich Neglein**  
 Facharzt für Chirurgie und Handchirurgie, Facharzt für Plastisch-Ästhetische Chirurgie  
 Chirotherapie



Dr. med. **Franz Roßmeißl**  
 Facharzt für Orthopädie  
 Chirotherapie, Sportmedizin,  
 Osteologie (DVO)



Dr. med. **Eike Schuster**  
 Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie  
 Chirotherapie, Sportmedizin



Dr. med. **Ekkehardt Templer**  
 Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie  
 D-Arzt für Arbeitsunfälle



Dr. med. **Lothar Unterburger**  
 Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie, Chirotherapie,  
 Akupunktur  
 D-Arzt für Arbeitsunfälle



**Jürgen Waibel**  
 Facharzt für Orthopädie  
 Chirotherapie, Akupunktur,  
 Sportmedizin



Dr. med. **Andreas Wetzler**  
 Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie, Notfallmedizin  
 D-Arzt für Arbeitsunfälle

**Unsere Öffnungszeiten:**  
 Montag - Freitag 08:00 - 18:00 Uhr  
 Plastische Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung

**MediKon Forchheim GbR**  
 Krankenhausstr. 8  
 91301 Forchheim

Telefon: 09191 - 3 41 47-0  
 Web: [www.medikon-forchheim.de](http://www.medikon-forchheim.de)  
 Mail: [praxis@medikon-forchheim.de](mailto:praxis@medikon-forchheim.de)

# D wie Deine *Diakonie*



Gute Fachkräfte sind immer gefragt. Die Diakonie Bamberg-Forchheim bietet eine Vielzahl von Einsatzmöglichkeiten und -orten.

## Die Diakonie Bamberg-Forchheim ist ein beliebter Arbeitgeber in der Region

Pflege, Kinderbetreuung, soziale Projekte, Sozialpsychiatrie und sogar eine Jugendherberge – die Diakonie Bamberg-Forchheim eröffnet die unterschiedlichsten Karriere- und Entwicklungsmöglichkeiten. 1200 nette Kollegen erwarten Dich in über 40 Einrichtungen und Projekten in den Regionen Bamberg, Forchheim und den Haßbergen.

## D wie Deine Work-Life-Balance

Von Work-Life-Balance reden viele, die Diakonie Bamberg-Forchheim überzeugt: mit

Einrichtungen, die die Vereinbarkeit von Beruf und Familie nicht nur behaupten, sondern sich tatsächlich um ihre Mitarbeiter kümmern und eine ganze Menge zu bieten haben. Dank des Familienbudgets gibt es Zuschüsse zu Vereinsbeiträgen, Nachhilfe oder Ferienpässen. Mitarbeitende zahlen in den Diakonie-Kitas sowie Horten nur die Hälfte des regulären Beitrages und es gibt Zuschüsse zur Pflege von Angehörigen. Auch der Wechsel auf Teilzeit und zurück wird befürwortet. Für ihre Familienfreundlichkeit hat die Diakonie Bamberg-Forchheim sogar ein Gütesiegel.

## D wie Deine Gesundheit

Die Diakonie hat ein etabliertes betriebliches Gesundheitsmanagement mit Sportkursen oder Infoveranstaltungen vor Ort und bietet eine Gesundheits-Karte, mit der die Mitarbeitenden kostenfrei oder vergünstigt Bäder, Fitnessstudios oder Physiotherapie nutzen können. Einige der Einrichtungen warten sogar mit kostenfreien Massagen auf oder einem eigenen Fitnessraum für Mitarbeitende.

## D wie Deine Zukunft

Auf die Diakonie Bamberg-Forchheim kannst Du Dich als sicheren und zukunftsfähigen Arbeitgeber verlassen. Als gemeinnütziger Verein steht Gewinn für sie nicht im Vordergrund. Egal ob Hilfs- oder Führungskraft – sie sichert jedem Mitarbeitenden u.a. eine tarifliche Vergütung zu, eine Zusatzrente, eine Jahressonderzahlung und 30 Tage Urlaub. Auf der Karriere-Seite [www.jobs-diakonie.de](http://www.jobs-diakonie.de) findest Du persönliche Erfolgsgeschichten der Mitarbeitenden und freie Stellen.



**Diakonie**  
**Bamberg-Forchheim**

## Pflege und Hilfe für Senioren

### Angebote in Forchheim

Diakoniestation Forchheim-Ebermannstadt  
ambulante Pflege und Hilfen zu Hause  
Tel. 09191 13442

Essen zu Hause im Raum Forchheim  
Tel. 09191 7017-44

Seniorenzentrum Jörg Creutzer in Forchheim  
Tel. 09191 7017-0

Seniorenzentrum Johann H. Wichern in Forchheim  
(mit Tagespflege) Tel. 09191 711-0

### Angebote in der Fränkischen Schweiz

Zweigstelle der Diakoniestation in Ebermannstadt  
ambulante Pflege und Hilfen zu Hause  
Tel. 09194 795333

Essen zu Hause im Wiesental  
Tel. 09196 9296-0

Seniorenzentrum Martin Luther in Streitberg  
(mit Tagespflege) Tel. 09196 9296-0

Seniorenzentrum Fränkische Schweiz  
in Ebermannstadt Tel. 09196 9296-0

Demenzzentrum Lindenhof in Unterleinleiter  
(beschützendes Haus - mit Pflegeoase)  
Tel. 09196 9296-0

Diakoniestation Gräfenberg-Gößweinstein  
mit Tageszentrum Mostviel  
Tel. 09192 997430

[www.diakonie-forchheim.de](http://www.diakonie-forchheim.de)

**APOTHEKERTIPP**

# Vitamin D – das Sonnen-Vitamin



Apotheker Heiko Müller

Vitamin D hat eine Sonderstellung unter den Vitaminen, denn der Körper kann es mit Hilfe von Sonnenlicht selbst bilden. Bei Menschen, die regelmäßig draußen sind, produziert die Haut unter den hierzulande typischen Lebensbedingungen 80 bis 90 Prozent des Bedarfs an Vitamin D selber. Die restlichen 10 bis 20 Prozent des Vitamin-D-Bedarfs deckt der Mensch über die Ernährung. Von Oktober bis März fehlt dem Körper jedoch die Sonne. Denn selbst wenn im Winter die Sonne scheint, steht sie zu tief für eine ausreichende UV-Bestrahlung mit der die Haut die Vorstufe von Vitamin D bildet. Erst bei einem UV-Index höher als 3, kann der Körper Vitamin D selbst produzieren. Erst wenn der UV-Index höher als 3 ist, sind für die Vitamin-D-Bildung ausreichend UVB-Strahlen gegenwärtig.

Dabei kommt dem Vitamin D eine entscheidende Rolle im Calcium-Stoffwechsel zu. Was also tun? Theoretisch kann Vitamin D über die Nahrung aufgenommen werden, jedoch

nicht in ausreichender Menge. Denn praktisch würde das bedeuten, dass der Mensch TÄGLICH (!) ca. 400g fetthaltigen Fisch oder 16-20 Eier oder ca. 20 Liter Vollmilch zu sich nehmen müsste. Eine figurschonendere und auch kostengünstigere Alternative gibt es bei uns in der Apotheke. Gerne beraten wir Sie zur optimalen Vitamin-Versorgung und Verbesserung des Immunsystems.

Neben der Aufnahme und Verwertung von Calcium werden dem Vitamin D weitere wichtige Aufgaben zugeschrieben. Vitamin D hat somit eine Schlüsselfunktion für die Gesundheit, denn es ist an Tausenden von Regulierungsvorgängen in den menschlichen Körperzellen beteiligt.

Dabei sind ältere Menschen eher gefährdet einen Mangel zu bekommen, da die Vitamin-D-Bildung mit den Jahren abnimmt. Typische Symptome für einen Vitaminmangel sind zum Beispiel Muskelschwäche und Knochenschmerzen. Das Osteoporoserisiko steigt. Aber auch Symptome wie Müdigkeit,

Lustlosigkeit und depressive Verstimmung können auf einen Vitamin-D-Mangel hindeuten.

Ein Überdosierung durch zu starke Sonnenbestrahlung oder gesteigerten Verzehr natürlicher Vitamin-D-Lieferanten ist unwahrscheinlich. Denkbar ist aber eine Überdosierung bei exzessiver Einnahme von Vitamin-D-Präparaten. Eine höhere Dosierung von Vitamin D sollte deshalb nicht ohne regelmäßige Kontrolle des Vitamin-D-Wertes über einen längeren Zeitraum substituiert werden. In unseren beiden Apotheken besteht die Möglichkeit Ihren Vitamin-D-Wert nach vorheriger Terminvereinbarung gegen einen Kostenbeitrag bestimmen zu lassen. Dazu wird lediglich eine kleine Menge Blut aus der Fingerbeere benötigt. Ihren Wert erhalten Sie schon nach ca. 15min. Bei Interesse sprechen Sie uns einfach an.

## 2x in Forchheim für Sie da!

Seit über 55 Jahren sind wir Ihr kompetenter Ansprechpartner in Sachen Gesundheit in Forchheim. Mit unserer Filialapotheke am Klinikum im neu gebauten Ärztehaus sind wir jetzt auch im Süden Forchheims für Sie da!



Pharmazeutische Beratung & Betreuung

Fachapotheke für Krebspatienten

Versorgungsapotheke des Klinikums

Mehr unter: [www.apotheke-fo.de](http://www.apotheke-fo.de)



**Apotheke am Klinikum**  
Krankenhausstraße 8  
91301 Forchheim  
Tel.: 0 91 91 / 3 40 93-0



**Marien-Apotheke**  
Gerhart-Hauptmann-Str. 19  
91301 Forchheim  
Tel.: 0 91 91 / 1 33 02

# Mitglied werden \* nur € 3,- monatlich im Förderverein!

Informationen:  
09191-610-223  
oder am Empfang

Klinikum  
Forchheim

## Unsere nächsten Vorträge:

weitere Details –  
siehe Homepage

- |               |   |   |
|---------------|---|---|
| <b>16.04.</b> | <b>Krankenhauskeime –<br/>wie groß ist die Gefahr wirklich?</b> | <b>Herr Petraschka<br/>Frau Dr. Neumann</b>           |
| <b>14.05.</b> | <b>Herausforderungen in<br/>der Palliativmedizin</b>            | <b>Prof. Dr. Kuon<br/>Klinik Fränkische Schweiz</b>   |
| <b>18.06.</b> | <b>Herzhaft lachen<br/>trotz Blasenschwäche</b>                 | <b>Dr. Weingärtler (Gyn.)<br/>Dr. Rith (Urologie)</b> |

## Die Geschichte des Herrn K.

Nach einem Krankenhausaufenthalt benötigt Herr K. zuhause weiterhin medizinische Versorgung – n:aip kümmert sich darum und hilft ihm dabei:



Sie möchten  
auch einen care:manager?  
Dann rufen Sie einfach das  
care:manager-Infotelefon unter  
09133 6053285 an.



Manche Behandlungen wie z.B. die künstliche Ernährung über eine Magensonde oder eine Infusion, künstliche Darmausgänge, offene Beine oder andere chronische Wunden erfordern spezielles Fachwissen über die richtigen Produkte und deren Anwendung. Herr K. hat sich daher informiert und beschlossen,

dass ein care:manager von n:aip als qualifizierte Fachkraft seine Behandlung mitbetreuen und koordinieren soll. n:aip bedeutet: Netzwerk außerklinische Intensiv- und Palliativtherapie.

Eine Betreuung ist für Herrn K. kostenlos. n:aip stellt sicher, dass die Behandlung gemeinsam mit dem Hausarzt nahtlos und sicher auch zuhause weitergeführt werden kann. Alle dafür benötigten Produkte stehen pünktlich vor Ort zur Verfügung und die Pflegekräfte, die Angehörigen und Herr K. selbst sind in der Anwendung und Dosierung bestens geschult. Alle Beteiligten wissen zudem, dass der care:manager von n:aip den Arzt regelmäßig über die Behandlung informiert und sich über gesundheitliche Veränderungen mit ihm austauscht.

Herr K. muss sich also um nichts kümmern. Falls Herr K. Fragen hat oder ein Problem bei seiner Behandlung auftaucht, ist sein care:manager immer für ihn da. So hat Herr K. den Kopf frei, um sich auf das zu konzentrieren, was ihm wichtig ist.



**n:aip**  
Die care:manager

n:aip Netzwerk Fränkische Schweiz

Forchheimer Str. 3, 91090 Effeltrich  
netzwerk-fraenkische@naip.de  
www.naip.de

**24 Stunden Rufbereitschaft  
Telefon: 09133 6053285**