

C U R A

KRH



Antriebskraft Sport

Sport kann bei der Gesundheit helfen – oder auch Verletzungen verursachen. Patient*innen und Expert*innen des KRH erzählen ihre inspirierenden Geschichten. Es sind Storys, die Mut machen.

DER TALK ZUR CURA

**IHRE EXPERT*INNEN
LIVE HÖREN UND BEFRAGEN.**



**ANTRIEBSKRAFT SPORT
AM 30.03.2023 UM 18 UHR**

**SIE FINDEN DEN LIVESTREAM UNTER:
WWW.KRH.DE/CURA**





Foto: Maren Kolf - Wedemark

Dr. med. Matthias Bracht, Geschäftsführer Medizin,
Dipl.-Kffr. Barbara Schulte, Geschäftsführerin Finanzen und
 Infrastruktur, **Michael Born**, Geschäftsführer Personal (von links)

Antriebskraft Sport

Sport und Bewegung sind gesund. Im richtigen Maß können sie helfen, das Entstehen von Krankheiten zu verhindern, und die Therapie unterstützen. Das ist die Erfahrung unserer Expert*innen aus Medizin, Pflege und Therapie – und auch viele unserer Patient*innen haben das schon erleben können. Unsere vernetzten Krebszentren in der Region Hannover beteiligen sich an Forschungen, wie Sport Nebenwirkungen von Krebsbehandlungen reduzieren kann, unsere Brustzentren arbeiten eng mit Selbsthilfegruppen zusammen, die auf Sport setzen. Die Vernetzungen und Verzahnung zum Thema Sport sind vielfältig und spannend – in dieser Ausgabe erhalten Sie einen kleinen Einblick.

Einige Patient*innen waren bereit, sich in dieser Ausgabe über Ihrem sportlichen Weg zur Genesung begleiten zu lassen, was uns natürlich sehr freut. Und auch Expert*innen brauchen Bewegung! Wir zeigen Ihnen aktive Kolleg*innen aus dem KRH, berichten über den bewegten Unterricht der Physiotherapieschüler*innen und unser Angebot an alle Mitarbeitenden, sich unterstützt vom KRH mit Hansefit in Sportstudios, Saunen, Schwimmbädern und vielem mehr auszupeinern.

Beweglich müssen wir auch als Krankenhausunternehmen bleiben. Schließlich wollen wir auch in Zukunft die stationäre Versorgung der fast 1,2 Millionen Menschen in der Region Hannover auf einem hohen Niveau sichern. Um das zu erreichen, haben wir im KRH gemeinsam die KRH Medizinstrategie 2030 entwickelt. Diese wird gerade diskutiert und wir versprechen Ihnen, dass wir Sie auch in den kommenden Ausgaben der CURA darüber auf dem Laufenden halten, wohin wir uns bewegen.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre. Bleiben Sie gesund!

Ihre KRH Geschäftsführung



Inhalt

04 Kurz notiert

Neues aus den KRH Häusern

06 Was Bewegung macht

Patient*innen des KRH berichten, warum Sport zu ihrem Leben gehört und warum er guttut

10 Nach Prostatakrebs

Mit Krafttraining gegen die Nebenwirkungen der Antihormontherapie

12 Weil Fußball integriert

Unser Kollege aus Tunesien ist ein echter Teamplayer

14 Neurostimulation

Schmerzpatient*innen profitieren von Nervenschrittmacher

16 Körperlich aktiv ...

... zu sein mindert das Risiko, an Alzheimer-Demenz zu erkranken

18 Sport im Stundenplan

Angehende Physiotherapeut*innen bei Völkerball und Yoga

20 Sport als Abwechslung

Neben der Arbeit am KRH: Was unsere Kolleg*innen fit hält

22 Um die Wette paddeln

Brustkrebspatientinnen sind sogar international erfolgreich



Fachleute für übergewichtige Patient*innen: Chefarzt Prof. Dr. Julian Mall und Oberarzt Kamil Yamac (rechts).

Die Drehtür stoppen

Die Anzahl der Folgeerkrankungen von stark übergewichtigen Patient*innen ist enorm. Von kardiologischen und pneumologischen über onkologische und orthopädische bis hin zu psychiatrischen Krankheitsbildern ist alles dabei. Diese werden oft stationär behandelt und die Betroffenen anschließend entlassen – nur um nach kurzer Zeit wieder ins Krankenhaus zu kommen, denn die eigentliche Ursache, das Übergewicht, besteht ja weiterhin. Man spricht von Drehtürpatient*innen.

Um die eigentliche Ursache in den Griff zu bekommen, ist eine Behandlung im Adipositaszentrum des KRH Klinikum Nordstadt angezeigt. Rund um Chefarzt Prof. Dr. Julian Mall sitzen hier die Spezialist*innen, die mit den Mitteln der Adipositaschirurgie den Teufelskreis der immer wiederkehrenden und sich gegenseitig abwechselnden Folgeerkrankungen stark adipöser Patient*innen wirklich durchbrechen können.

Innerhalb des Netzwerkes des Klinikums Region Hannover wurde hierzu im Februar 2022 ein automatisiertes Angebot geschaffen. Sobald die Daten einer neu aufgenommenen Person im Datenverarbeitungsprogramm hinterlegt werden, wird im Hintergrund der Body-Mass-Index ermittelt. Liegt dieser bei einem Wert von 50 oder mehr, wird automatisch eine Beratung durch das Adipositaszentrums angeboten. Hierdurch kann die Person dann, nach abgeschlossener Behandlung ihrer aktuell für den Krankenhausaufenthalt verantwortlichen Indikation, weiter in die Behandlung des Adipositaszentrums übergeleitet werden. Nach einer erfolgreichen chirurgischen Behandlung hier im Zentrum ist das Risiko für weitere Folgeerkrankungen dann signifikant minimiert. Die Drehtür ist gestoppt.



1540

KRH Mitarbeitende nutzen das vom Arbeitgeber finanzierte Sportprogramm über Hansefit.

Digitalisierungsprojekt: Beauftragung ist erteilt

Durch das KRH Klinikum Region Hannover schwappt derzeit eine Digitalisierungswelle. Bei der Mittelvergabe nach dem Krankenhauszukunftsgesetz (KHZG) war der Krankenhauskonzern schnell und erfolgreich und konnte etwa 30 Millionen Euro für spezifische Lösungen sichern. Jetzt beginnt die erste konkrete Umsetzung. Die Firma m.Doc wurde beauftragt, das KRH beim Aufbau eines Patientenportals zu unterstützen. Das Hauptaugenmerk bei der jetzt getroffenen Entscheidung liegt bei den sicheren und komfortablen Abläufen beim Aufnahme-, Behandlungs- und Entlassmanagement, weiß Steffen Grebner, Leiter des Zentralbereiches IT im KRH. „Mit der Einführung der m.Doc Smart Clinic gehen wir einen weiteren großen Schritt im Rahmen unserer Digitalisierungsstrategie“, sagt er. „Überzeugt hat uns das Patientenportal mit seiner intuitiven Bedienung, der großen Flexibilität und der gelungenen Kombination aus Informationen und Entertainment.“



Liegen gut im Zeitplan bei der Umsetzung des KRH Patientenportals:

Thorid Gehrman und Steffen Grebner, beide
Zentralbereich Informationstechnologie im
KRH Klinikum Region Hannover.



Medizin leicht verständlich

Der neue Podcast „Patientenakademie“ des Klinikum Region Hannover möchte aufklären: über moderne Gesundheitsversorgung, die neuesten medizinischen Erkenntnisse, über spezialisierte Pflege im Krankenhaus, über komplexe Krankheitsbilder und vieles mehr. Im Gespräch dazu sind Ärzt*innen, Pflegefachkräfte, Patient*innen und weitere Fachleute aus dem KRH. Ziel ist es, Betroffenen, Angehörigen und Interessierten Orientierung und Wissen zur stationären Gesundheitsversorgung an die Hand zu geben.

Sie finden die Podcasts auf allen gängigen Streamingplattformen. Bisher erschienen sind die Folgen:

- **Die chronisch obstruktive Lungen-
erkrankung (COPD)** mit Tobias Freundt
- **Das Darmkrebs-Duell** mit Prof. Dr. Julian Mall und Prof. Dr. Jochen Wedemeyer
- **Unfallchirurgie - wie Menschen heute
verletzt werden** mit PD Dr. Marc Schult
- **Mit dem Laserschwert gegen die
Prostata** mit Prof. Dr. Alexandre Pelzer
- **Aufklärung bei Hirntumoren** mit Prof. Dr. Arya Nabavi
- **Sich aus seelischen Krisen herausmalen** mit Anette Dittmer



DIE MACHT DER

BEWEGUNG

Dreimal wöchentlich: Peter Hoyer beim Krafttraining im Fitnesscenter.

Die richtige Dosis an Bewegung und Sport hält gesund - egal ob präventiv oder nach einem medizinischen Eingriff.

Susanna Bauch

Wer rastet, der rostet – das bestätigen schon lange auch medizinische Studien. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, täglich 10.000 Schritte zu machen, bei einer Busfahrt eine Station früher auszusteigen oder auch kurze Strecken zügig zu gehen. Das ist nicht nur gut für das Herz-Kreislauf-System, es baut auch Stress ab. Vor allem Menschen, die Operationen am Skelett, am Magen-Darm-Trakt oder am Herzen hinter sich haben, müssen sich nach Eingriffen nicht schonen. Denn Bewegung wirkt nicht nur präventiv, sondern hilft auch beim Heilen.

Patient*innen sowie deren begleitende Ärzte berichten von ihren Erfahrungen mit Krankheit und Sport.

Sport mit Stoma

Peter Hoyer hat einen künstlichen Darmausgang – mit dem er dreimal pro Woche im Fitnessstudio trainiert.

Er hat etliche Ballsportarten betrieben, Zwölfkampf absolviert und natürlich werden die meisten Wege zu Fuß oder mit dem Rad zurückgelegt. Peter Hoyer hat eigentlich ein Leben lang Sport gemacht, auch jetzt mit knapp 80 Jahren ist der ehemalige Leiter des Bauamts in Burgwedel noch täglich auf körperliche Fitness bedacht.

Dabei muss er bereits seit 24 Jahren mit Einschränkungen zurechtkommen. „Ende 1999 wurde bei mir ein Prostata-Tumor diagnostiziert und im KRH Klinikum Großburgwedel auch operiert. Im Januar stand ich schon wieder auf dem Tennisplatz.“ Nach einer Prostata-OP gibt es häufig Probleme mit dem Dichthalten der Blase. Hoyer hat es geschafft, schnell wieder Sport zu treiben. Und obwohl ihm gesagt wurde, dass nach so einer Operation das Radfahren schwer möglich sei, war das Fahrrad bald wieder problemlos sein Hauptfortbewegungsmittel. Der Senior handelt pragmatisch, eine Kur kommt nicht infrage, er setzt auf Bewegung.

Ein erhöhter PSA-Wert hatte damals seinen behandelnden Arzt aufmerksam gemacht. Sechs Jahre später gab es dennoch eine weitere schlechte Nachricht. Darmkrebs, der Tumor wurde ebenfalls entfernt, seitdem ist Peter Hoyer zu 90 Prozent schwerbehindert. Der knapp 80-Jährige lebt nun seit 17 Jahren mit einem künstlichen Darmausgang, dem Stoma. Dennoch: „Ich bin sehr aktiv, dreimal wöchentlich Fitnesscenter, fünf bis zehn Kilometer Rudern und intensives Krafttraining, wegen des Stomas nur mit Bauchgurt.“ Ein Fahrrad mit Motor kommt ihm – noch – nicht ins Haus. „Ich akzeptiere, dass ich Krebs hatte, lebe aber ganz normal weiter.“

Peter Hoyer fühlt sich fit, er hat sich bei seiner Behandlungen gegen Bestrahlung und für Medikamente entschieden. „Wir machen das Beste daraus, sind viel gereist, allein viermal nach Namibia.“ Sein seit 25 Jahren behandelnder Urologe hat ihm gesagt, dass ihn der viele Sport bei beiden Diagnosen vor Schlimmerem bewahrt und vermutlich sein Leben deutlich verlängert hat, „ich daher ohne meinen ganzen Sport nicht mehr sein Patient wäre“, erzählt Hoyer. Tennisschläger und Muckibude als Lebensretter! Die Statistiken sprechen jedenfalls für diese Vermutung.



Fit durch Kardiotraining: Peter Hoyer ist knapp 80 Jahre alt und tut viel für seine Ausdauer.

Zurück an die Wand

Kim Ristau ist beim Bouldern abgestürzt. Dank der Unfallchirurgie im KRH Klinikum Nordstadt ist sie wieder auf den Beinen.

Kim Ristau ist eine begeisterte Kletterin. Regelmäßig erklimmt sie in der Boulderhalle am hannoverschen Güterbahnhof die Wände. Ungesichert, das gehört zur Routine. „Wir lernen ja das Greifen, Fallen, Abrollen“, sagt die 31-jährige Projektmanagerin aus der Südstadt.

Die Route, die Kim Ristau am 13. Dezember gewählt hat, hat sie schon mehrfach bewältigt. Diesmal ist sie abgerutscht, „am letzten Stein, dem höchsten Punkt und aus rund vier Metern Höhe“. Das mit dem Fallen hat diesmal trotz der schützenden, weichen Matten nicht so gut funktioniert, die junge Frau merkt schnell, dass etwas nicht stimmt mit ihrem Sprunggelenk. „Ich bin irgendwie in einer Drehbewegung gewesen, dass da was gebrochen war, hat man direkt gehört“, resümiert sie.

Sie wurde ins KRH Klinikum Nordstadt gebracht, eine dreifache Luxations- und Trümmerfraktur wurde diagnostiziert. „Das war ziemlich schmerzhaft, am nächsten Morgen wurde ich operiert.“ Der Fuß wurde mit zwei Platten und 15 Schrauben stabilisiert und Ristau noch vor Weihnachten mit einer Orthese und einer 20-Prozent-Teilbelastungsmaßgabe entlassen.

Die Schrauben wurden mittlerweile wieder entfernt, sechs Wochen nach der ersten Operation kann die 31-Jährige mit Physiotherapie beginnen. ▶



Will so bald wie möglich wieder hoch hinaus:

Kim Ristau vor der Kletterwand.

Schnell möchte sich Kim Ristau sportlich wieder „hochtrainieren“ – und bouldern, sobald es geht. „Meine Leidenschaft ist ungebrochen und ohne Bewegung drehe ich schier durch.“

PD Dr. Marc Schult, Chefarzt der Unfallchirurgie im KRH Nordstadt, sieht ziemlich oft Unfälle dieser Art. „In letzter Zeit vor allem Boulderabstürze und Mountainbike- sowie Reitunfälle.“ Die meisten Verletzungen betreffen die Extremitäten wie Sprunggelenk oder Ellenbogen. „Das sind durchaus Risikosportarten, die Verletzungen schwer, aber nicht lebensbedrohlich.“

Die meisten der Betroffenen könnten nach ihren Eingriffen wieder Sport machen, so der Unfallchirurg. „Viele auch auf dem vorherigen Niveau – jedenfalls die Freizeitsportler. Sport ist natürlich generell sehr wichtig, manchmal muss man aber auch abwägen, weil nach langwierigen Verletzungen ja auch Existenzen gefährdet sein könnten – etwa bei Selbstständigen oder Handwerkern“, so Dr. Schult.

Längst nicht alle Sportunfälle müssen auch operiert werden, bei etlichen reicht eine konservative Versorgung. „Wir sehen hier täglich rund zehn Patienten, die ein Problem haben nach dem Sport.“ Rund 4000-mal jährlich würden Sportverletzungen behandelt – „auch beim Betriebs- oder Schulsport kann ja etwas passieren“. All das spreche natürlich nicht gegen sportliche Betätigung – sie sei wichtig für Muskulatur und Ausdauer. „Es sollte nur zu Konstitution und Alter passen.“

Täglich sportlich auf den Beinen

Peter Fricke ist auch nach Herzinfarkt und Schlaganfall regelmäßig beim Badminton und Wandern.

Bei Peter Fricke vergeht eigentlich kein Tag ohne Sport. Er bestimmt sein Leben, seit er ein Teenager ist. Basketball ist seine große Leidenschaft, in Großburgwedel war der ehemalige Mathematik- und Physiklehrer jahrzehntelang im Verein – als Sportler, als Trainer, als Schiedsrichter, als Betreuer. „Ich habe immer Sport getrieben – ohne geht es für mich nicht“, sagt der agile 75-Jährige.

Vor 13 Jahren aber bekam der Pädagoge aus Kleinburgwedel einen Dämpfer, denn er erlitt einen Herzinfarkt. Fricke wollte gerade seine Sauna ausbauen – mit dem Ruhestand waren Hausverkauf und Umzug nach Südfrankreich geplant. Er begann plötzlich stark zu schwitzen und ist fast umgekippt. Seine Frau Jutta reagierte schnell, der Rettungswagen kam. Im Krankenhaus wurde der Patient mittels Herzkatheter behandelt und seitdem lebt Peter Fricke mit zwei Stents. Nach zwei Tagen hatte er die Klinik verlassen, in der Reha war er der Erste, der sofort nach dem Frühstück wieder sportlich unterwegs war.

Das Frankreich-Projekt hat das Ehepaar verwirklicht, und seiner Sportleidenschaft hat der

Infarkt ebenso wenig zugesetzt wie ein leichter Schlaganfall, den er 2018 erlitten hat. „Ich bin jeden Tag unterwegs, mache lange Spaziergänge, bin beim Badminton aktiv und mit unserer Wandergruppe unterwegs.“

Einmal im Jahr kommt Peter Fricke nach Hannover, da stellt er sich dann auch regelmäßig seinem behandelnden Arzt, Prof. Dr. Andreas Franke, im KRH Klinikum Siloah vor. „Sport schützt uns nicht völlig vor einem Infarkt, aber er ist eine gute Voraussetzung für ein gesundes Herz-Kreislauf-System“, betont der Chefarzt. Die richtige Ernährung und Sport zählen zur wichtigen Sekundärprophylaxe, so der Kardiologe. „Bewegung senkt das Risiko von Herzinsuffizienz, Schlaganfall und Infarkt erheblich. Dazu sollte man so oft wie möglich in der Woche ins Schwitzen und außer Atem kommen.“

Aber grundsätzlich gelte schon „every move counts – jeder Schritt zählt“. Wer stetig stramm zu Fuß unterwegs sei, senke das Risiko kardiovaskulärer Ereignisse um rund 14 Prozent. Dabei darf es fast jeder Sport sein. Bei schweren Herzerkrankungen rät Prof. Franke vom Schwimmen ab, der Druck des Wassers von außen sei nur bedingt gut für ein vorerkranktes Herz. Ausdauer zähle – aber immer mit Bedacht und unter Berücksichtigung der persönlichen Konstitution. Rhythmusstörungen und Herzklappenerkrankungen schränken den Bewegungsdrang grundsätzlich mehr ein als ein Infarkt oder eine Herzinsuffizienz. „Wir arbeiten vor allem daran, bei den Betroffenen das Bewusstsein für den Sport zu wecken – und Spaß machen muss er natürlich auch“, so der Mediziner. Für Peter Fricke in Frankreich definitiv kein Problem.

Sportlich unterwegs: Peter Fricke absolviert längere und auch anspruchsvolle Wanderungen.



Ausdauer und Kondition

Ein erst 25-jähriger Patient kommt nach einem Herzinfarkt unter Aufsicht wieder in Bewegung.

Den Patienten von Dr. Bernhard Vieregge, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie sowie Chefarzt im KRH Klinikum Neustadt am Rübenberge, hat es völlig überraschend getroffen. Der Mann ist erst 25 Jahre alt, als er einen Herzinfarkt erleidet. Er musste sich einer Herzkatheteruntersuchung mit Stentimplantation unterziehen, „es war ein großer Schock“, so Dr. Vieregge. Das Trauma wirkt nach, im Alltag ist der junge Patient noch längst nicht wieder angekommen. Erst langsam kommt er wieder in den Tritt – vor allem mit einem ausgewogenen Bewegungsprogramm.

„In der Kardiologie setzen wir auf Ausdauer und Kondition, was auch förderlich ist für die Gefäßgesundheit“, betont Dr. Vieregge. Es gehe darum, Blutdruck und Herzfrequenz zu optimieren und der Gefäßsteifigkeit entgegenzuwirken. „Wir wollen keine unrealistischen Forderungen an die sportliche Betätigung der Patienten und Patientinnen stellen.“ Aber fünf wöchentliche Trainingseinheiten zu je dreißig Minuten seien optimal, dazu zählen auch Walking oder schnelles Gehen.

Nach seinem Infarkt muss der junge Mann vorsichtig mit dem Aufbautraining beginnen, ins Japsen zu kommen ist kontraproduktiv. „Von null auf hundert zu gehen ist falsch, regelmäßiges moderates Training auch unter ärztlicher Aufsicht zunächst angezeigt“, erläutert der Kardiologe. Bewegung führe messbar zu einer Lebensverlängerung – „und außerdem zu mehr Lebensglück“, so der Mediziner, der selbst lange als Triathlet unterwegs gewesen ist.

Dr. Vieregge betont, dass sowohl für die Primärprävention als auch bei bereits vorhandener Gefäßschädigung vor allem langes Sitzen vermieden werden sollte. „Wir benötigen auch Muskulatur, Radfahren und sogar E-Bike eignen sich gut dafür.“ Für seinen jungen Patienten gehört all das bereits zum Aufbautraining. Er braucht Geduld und Zuversicht – und bleibt am Ball. „So jung einen Infarkt zu erleiden ist sehr selten und erfolgt meist nur über eine Disposition – wie familiäre Vorerkrankung, Diabetes oder hohe Cholesterinwerte.“ Aber auch mit dieser Diagnose gilt es, präventiv und dauerhaft Sport zu treiben – selbst nach einer schweren Herzerkrankung. ■

MIT VOLLER

KRAFT

Wenn sich Patienten mit Prostatakrebs einer Antihormontherapie unterziehen, hat dies Auswirkungen auf ihre Leistung und ihren Körper. Teilnehmer einer Studie, die das KRH Klinikum Großburgwedel mitinitiiert hat, absolvieren darum zum Teil intensives Training.

Prem Lata Gupta

Medikamente, die dem männlichen Organismus gezielt Testosteron entziehen, erhöhen die Heilungschancen von Patienten, die an Prostatakrebs leiden. „Diese Therapie beeinflusst das Wachstum von Prostatakrebszellen“, erklärt Dr. Joachim Stein, Chefarzt der

Urologie am KRH Klinikum Großburgwedel. Allerdings hat die Behandlung auch Nebenwirkungen: Sie mindert die Libido, die Erektionsfähigkeit, die körperliche Leistungsfähigkeit verändert sich, weil das Verhältnis von Muskeln zu Fett sich ungünstig wandelt, auch eine verminderte Knochendichte sowie ein Schwächesyndrom (Fatigue) zählen zu den



Im Reha-Zentrum: Trainer Eric Jankowski achtet darauf, dass Rudi Bühring-Robel die Übungen korrekt ausführt.

unerwünschten Effekten. Längst haben Studien bewiesen, dass Sport und Bewegung positive Auswirkungen auf Krebspatient*innen haben.

Die Besonderheit an der Studie, zu der die Urologen Dres. Hafke, Kluck, Kirchhoff, Hahn und das KRH Klinikum Großburgwedel 50 bis 60 Patienten motiviert haben, ist die Länge des Beobachtungszeitraums. Sie läuft während der aktiven Phase, in der die Männer trainieren, ein Jahr. Und auch in dem Jahr darauf wird nach sechs Monaten und abermals nach zwölf Monaten untersucht, ob die Patienten profitieren. Die sogenannte Burgdorf-Studie wurde gemeinsam mit Prof. Dr. Freerk Baumann, renommiertes Experte für Bewegungswissenschaften in der Onkologie, entwickelt.

Zwei verschiedene Sportgruppen

Die Männer aus der sogenannten Burgdorf-Studie sind in zwei Gruppen eingeteilt: Die eine beschränkt sich auf moderates Ausdauertraining. Hierbei betreiben die Teilnehmer zweimal wöchentlich jeweils 30 bis 45 Minuten Walking, ein Termin erfolgt in Obhut eines Physiotherapeuten. Die andere Gruppe macht zweimal wöchentlich Krafttraining in einer Reha-Einrichtung in Burgdorf: Dabei handelt es sich um ein zertifiziertes Zentrum für onkologische Trainings- und Bewegungstherapie, die Anleitung durch geschulte Sport- bzw. Physiotherapeut*innen erfolgt individuell und persönlich. Die Geräte, die von den Aktiven genutzt werden, sind hochwertig und gelten als Medizinprodukte. Dem vorgeschaltet ist eine Aufwärmphase von bis zu 15 Minuten auf Fahrradergometer, Crosstrainer oder Laufband, bei der 50 bis 60 Prozent der maximalen Herzfrequenz erreicht werden sollen. Zum Abschluss findet nochmals eine Cool-down-Phase an ähnlichen Geräten wie denen zum Aufwärmen statt.

So weiß man aus früheren Studien, dass auch Ausdauertraining allein bereits positive Effekte hat, weil es antientzündlich wirkt. Gerade was die zweite Gruppe angeht, betont Dr. Joachim Stein, wolle man aber Schlüsse ziehen, ob sich Nebenwirkungen wie Verlust an Muskelmasse nicht vermeiden oder abmildern ließen. „Dafür muss man sich dann wirklich anstrengen und gegen Widerstände arbeiten.“ Erste Zwischenanalysen weisen auf positive Effekte hin: Gewichtsverlust, vor allem aber auch mehr Kraft schon nach drei Monaten. Noch können sich Teilnehmer über ihren Urologen melden.

Denn es gibt klar definierte Voraussetzungen: Der Start der Antihormontherapie sollte drei Monate vor Beginn des Trainings erfolgen, die Behandlung darf aber auch nicht länger als ein Jahr andauern. Außerdem ist eine Bedingung, dass die Teilnehmer tatsächlich gemeinsam mit einer der beiden Gruppen trainieren. Dr. Joachim Stein: „Anders geht es nicht, schließlich handelt es sich um eine kontrollierte Studie.“ ■



Nur niedergelassene Urologen als Fachärzte können noch weitere Teilnehmer für die Studie vorschlagen. Ansprechpartner ist **Dr. Joachim Stein**, Kontakt zur Klinik für Urologie: telefonisch unter **(05139) 801 3269** und per Mail unter **urologie.grossburgwedel@krh.de**.

Bewegung kontra Risiko

Es existieren inzwischen etliche Studien, die den Zusammenhang zwischen Sport und Krebs untersuchen. Prof. Dr. Jochen Wedemeyer, Ärztlicher Direktor und Chefarzt am KRH Klinikum Robert Koch Gehrden: „Zu wenig Bewegung scheint das Risiko etwa für Krebs an Speiseröhre, Darm oder Gebärmutter zu erhöhen.“ Bei stark übergewichtigen Menschen – und davon gibt es immer mehr – würde sich durch ungesunde Essgewohnheiten gepaart mit Unbeweglichkeit eine Fettleber entwickeln. „Und daraus kann Leberkrebs entstehen.“ Auch im Rahmen der Therapie und für die Zeit danach profitieren Krebspatient*innen von Sport. Prof. Wedemeyer: „Das ist für Brust- und bei Darmkrebs am besten nachgewiesen.“ Positiv wirkt die regelmäßige körperliche Betätigung, weil sie möglicherweise die Rückfallrate senken und damit die Überlebenszeit erhöhen kann. Durch Ausdauertraining würden Botenstoffe freigesetzt, die einen negativen Effekt auf die Tumorentstehung hätten. Krafttraining hingegen wirke Muskelabbau als Nebenwirkung einer Antihormontherapie entgegen. Auch wirke Sport stärkend auf Körper und Psyche. Prof. Wedemeyer: „Und das wiederum senkt die Abbrecherrate bei denjenigen, die sich einer anstrengenden Chemotherapie unterziehen.“



Ehrgeizig: Achref Hamdi hat seine Anerkennungsprüfung mit Bestnote geschafft – und kickt zusätzlich im Verein.

WIE FUSSBALL

BEI DER INTEGRATION

UNTERSTÜTZT

Achref Hamdi kam aus Tunesien ans KRH Klinikum Großburgwedel. In seiner Heimat hat er in der 1. Liga Fußball gespielt, jetzt tritt er für den FC Burgwedel an. Der 25-Jährige fühlt sich als Teamplayer.

Achref Hamdi kommt gebürtig aus Tunesien und hat dort als Pflegefachkraft gearbeitet. Er wollte neue Erfahrungen sammeln und beschloss 2021, nach Deutschland zu kommen. Über Bekannte, die schon länger hier leben, wurde er aufmerksam auf eine Agentur, die Jobs in Deutschland vermittelt. Noch in Tunesien lernte er Deutsch und absolvierte die Spracheinstufung, bei der er seine Kenntnisse auf dem erforderlichen B2-Niveau nachwies. Durch seine Kontakte in Großburgwedel und Wolfsburg sowie dank der Unterstützung durch den Integrationsbeauftragten des KRH Klinikum Großburgwedel fiel es ihm leicht, hier Fuß zu

fassen. Um als Pflegefachkraft in Deutschland arbeiten zu können, musste er eine Anerkennungsprüfung absolvieren, die er mit Bestnote bestand.

Jetzt ist er angekommen auf der Station 1 für internistische Medizin am KRH Klinikum Großburgwedel. Hier fühlt er sich gut aufgehoben. Aber für Achref Hamdi zählt nicht nur der Beruf. Er hat in Tunesien in der 1. Liga Fußball gespielt. Um seinem Hobby weiter nachgehen zu können, halfen ihm seine Stationskolleg*innen, einen passenden Verein für zu finden. Seitdem kickt er für den FC Burgwedel von 1950. Sein Team war bislang „eine große Hilfe beim Einleben“, berichtet der 25-Jährige. Die Teamarbeit auf dem Fußballplatz sei ihm genauso wichtig wie die

Zusammenarbeit im Beruf. „Ich habe sehr nette Kolleg*innen und Mitspieler, mit denen ich mich auch privat gut verstehe“, berichtete Hamdi.

Integrationsbeauftragter Sascha Sandhorst hat Achref Hamdi das Einleben hier erleichtert. „Er hat mich immer unterstützt“, erzählt Hamdi. Sandhorst ist es wichtig, nicht nur im Beruf zu helfen, und er veranstaltet aus diesem Grund unter anderem Fußballturniere und andere Aktionen. „Neben der Integration auf Station ist es uns wichtig, dass wir auch beim Ankommen unterstützen und da ich selbst fußballverrückt bin, kam mir die Idee, ein Turnier auszurichten“, sagt er. Laut Sandhorst Sorge die Zusammenarbeit auf dem Platz für Freundschaften und Zusammenhalt.

Hamdi fühlt sich mittlerweile sehr wohl: „Meine Freunde, Mitspieler und Kolleg*innen haben mir das Gefühl gegeben, in Deutschland angekommen zu sein.“ ■

SCHMERZ,

LASS NACH!



Schrittmacher:

Er sendet über eine Elektrode Impulse an das Rückenmark, welche die Schmerzsignale überlagern.

Bewegung kann gegen Schmerzen helfen. Umgekehrt - wenn starke Schmerzen chronisch sind und sämtliche Aktivitäten massiv beeinträchtigen - ist die letzte Option für Betroffene manchmal ein Nervenschrittmacher.

Wer hat es noch nicht erlebt? Wenn der Körper wehtut, so schlimm, dass man nicht weiß, wohin mit sich – dann suchen wir Ruhe und verkriechen uns

auf dem Sofa oder gar im Bett. Weil alles zu viel erscheint. Doch nicht immer taugt der selbst gewählte Rückzug als Gegenmittel. „Bei chronischen Schmerzen wird grundsätzlich Bewegung empfohlen“, erklärt PD Dr. Florian B. Freimann. Der Neurochirurg arbeitet am KRH Klinikum Lehrte: Er verweist darauf, dass Ausdauersport beispielsweise bei Kopfschmerzpatient*innen spürbar positive Effekte bewirken könne. Das wissen die wenigsten Laien. Auch Menschen mit Rückenschmerzen nicht, sie nehmen häufig eine Schonhaltung ein, die dann zu Verspannungen führt und neue Schmerzen verursacht. Dabei lässt sich ihre Pein durch Sport und Bewegung lindern, das ist durch zahlreiche Studien belegt.

PD Dr. Florian B. Freimann hingegen hat mit Patient*innen zu tun, gegen deren chronische Schmerzen es kaum eine Lösung zu geben scheint. Konservative Therapieansätze sind ausgereizt, fast alle Leidgeplagten haben bereits eine multimodale Schmerztherapie hinter sich. Das ist ein Ansatz, bei dem interprofessionell nicht nur Fachleute aus der Medizin, sondern außerdem Physio-, Verhaltens- und Psychotherapeut*innen zusammenarbeiten. Dieses Angebot existiert auch am KRH Klinikum Lehrte: Für manche Betroffenen ist eine Behandlung, die über die Gabe von Tabletten und Spritzen hinausgeht, eine innovative Lösung.

Wenn dies ebenfalls nichts bringt oder nicht ausreicht, wenden Spezialist*innen wie PD Dr. Florian B. Freimann in ausgewählten Fällen die Neurostimulation an. Wesentlicher Bestandteil ist der sogenannte Nervenschrittmacher. Dieses Stimulationsgerät von der Größe einer Stoppuhr ist wiederum mit einer Elektrode verbunden, die entweder auf dem Rückenmark aufliegt oder im peripheren Nervengewebe dort im Körper platziert wird, wo es permanent schmerzt.

„Als klassische Patienten erlebe ich Menschen, die bereits mehrere Bandscheibenoperationen hinter sich haben, bei denen inzwischen Vernarbungen im Nervengewebe vorliegen“, erklärt der Neurochirurg. Solch ein chronischer Ischiasschmerz lässt sich nach seinen Angaben höchst wirkungsvoll durch Neurostimulation behandeln. Auch Schmer-

zen durch Gefäßverengungen, denen durch Stents oder Bypässe nicht mehr beizukommen ist, können eine Indikation für einen Nervenschrittmacher darstellen. Ganz wichtig: Der Schmerz muss gut lokalisierbar sein, das Gebiet darf also nicht zu großflächig sein. „Wer erklärt, am ganzen Körper oder in vielen Bereichen würde es ihm wehtun, der ist nicht geeignet für dieses Verfahren“, schränkt der Mediziner daher ein.

Die Funktionsweise der Nervenstimulation lässt sich vereinfacht so darstellen: Der implantierte Nervenstimulator gibt über die Elektrode (manchmal sind es auch zwei) schwache elektrische Impulse ab und stimuliert so die Nervenfasern im schmerzenden Körpergebiet oder die Rückenmarksnerven. Diese Impulse überlagern die Schmerzsignale. Stattdessen wird ein leichtes, angenehmes Kribbeln verspürt.

Ob dieser gewünschte Effekt eintritt und der Schmerz tatsächlich um mindestens 50 Prozent reduziert werden kann, ergibt ein Test, bei dem probeweise zunächst nur die Elektrode eingebracht und von außen stimuliert wird. Spürt die betroffene Person deutliche Erleichterung, wird nach der mehrtägigen Testphase (die stationär stattfindet), der Neurostimulator implantiert. Standardmäßig, so der Arzt, eignet sich dafür oft das Unterhautfettgewebe am Bauch, aber auch eine Stelle in Gesäßnähe komme in Betracht. Mit einer Fernbedienung können die Patient*innen Intensität und Frequenz der Impulse anschließend selbst steuern.

PD Dr. Florian B. Freimann: „Ich arbeite bei dieser Methode der Schmerzreduktion an der Schnittstelle von Wirbelsäulenchirurgie, Orthopädie und Schmerztherapie. Ziel von Neurostimulation ist immer eine verbesserte Lebensqualität. Und wer deutlich weniger Schmerzen verspürt, ist auch in der Lage, wieder ein aktiveres, besseres Leben zu führen. Optimalerweise auch mit mehr Bewegung.“



PD Dr. Florian Freimann ist unter florian.freimann@krh.de erreichbar.

GEHIRNJOGGING MIT DEM FAHRRAD



Immer in Bewegung: Bei MUDr. Peter Zahon von der Gedächtnisambulanz der KRH Psychiatrie Wunstorf kommt neben körperlicher Aktivität bei der Behandlung auch der Uhrentest zum Einsatz.

Mit dem Rad in die Klinik – für MUDr. Peter Zahon ist das selbstverständlich. Der Chefarzt der KRH Psychiatrie Wunstorf betont, dass Bewegung das Risiko senkt, an Alzheimer-Demenz zu erkranken.

Steffen Ellerhoff

Niemand möchte im Alter vergesslich, verwirrt und orientierungslos sein. „Ein Lebensstil mit regelmäßiger körperlicher Aktivität bereits ab einem Alter von 30 senkt das Risiko deutlich, an einer Alzheimer-Demenz zu erkranken.“ Das betont MUDr. Peter Zahon, Chefarzt der Klinik für Gerontopsychiatrie und Psychotherapie der KRH Psychiatrie Wunstorf. Für sich selbst achtet der ehemalige Profibahnradfahrer auch darauf, dass die Bewegung nicht zu kurz kommt. So oft wie möglich fährt er mit dem Rad zur Arbeit. „Ich bin mittlerweile auch über 50 und ich weiß, wie stimulierend körperliche Bewegung für das Gehirn ist.“ Es muss kein Joggen und auch nicht das Fitnessstudio sein – Zahon geht es um die Einbindung von Bewegung in den Alltag. „Das kann der Einkauf oder auch der tägliche Spaziergang sein.“

Nicht alles abnehmen

Gerade für Angehörige von älteren Menschen hat er einen Tipp: „Nehmen Sie Ihrem Vater, Ihrer Mutter, Ihrer Tante oder Ihrem Onkel nicht alles ab – jede Bewegung, die sie noch leisten können, tut Ihren Angehörigen gut.“ Zahon und das Team in der Gedächtnisambulanz haben häufig mit Patient*innen zu tun, bei de-

nen erste Defizite auftreten. Oft kommen die Betroffenen, wenn der Leidensdruck vor allem bei Angehörigen schon sehr hoch ist. „Da kümmern sich Menschen jahrelang um ihre Liebsten und dann kommt es zu unbegründeten Vorwürfen wie ‚du bestiehlst mich‘ oder ‚du willst mich umbringen‘. Das ist natürlich extrem hart. Wir raten dazu, schon früher unsere Hilfe zur Abklärung der Ursachen von Störungen der geistigen Leistungsfähigkeit abklären zu lassen.“

Für solche Symptome kann es neben der klassischen Alzheimer-Demenz auch viele andere Gründe geben. Eine Depression kann ein Auslöser sein oder auch die Nebenwirkungen von Medikamenten oder Medikamentenwechselwirkungen können sich auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns auswirken. Ein Mangel an Vitamin B₁₂ beispielsweise kann ebenfalls eine Rolle spielen.

„Man muss nicht sofort an die Diagnose Alzheimer-Demenz denken und sich deshalb möglicherweise nicht untersuchen lassen“, betont Zahon. Erstens, so der Gerontopsychiater, könne man bei vielen anderen Ursachen sehr gut helfen und auch die kognitive Leistungsfähigkeit wieder verbessern. Zweitens könne man auch mit der Diagnose Demenz noch viel therapeutisch unter-

nehmen, um die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen zu erhöhen.

Besonders wichtig ist den Psychiatrie-Expert*innen aus Wunstorf, dass die Diagnose und Behandlung in der Gedächtnissprechstunde ambulant stattfindet und höchstens zwei bis drei Stunden pro Termin dauert. „Wir wissen, dass längere Umgebungswechsel extrem anstrengend für Patienten und Patientinnen sind und auch zu Zustandsverschlechterungen führen können.“

Einfache Überweisung

Neben den körperlichen Untersuchungen spielt das Gespräch in der Gedächtnissprechstunde eine ganz wesentliche Rolle, um der Erkrankung auf den Grund zu gehen. Auch ein paar Tests müssen die Patient*innen absolvieren. Ein Klassiker zur Diagnosestellung ist etwa der Uhrentest: „Malen Sie mal ein Ziffernblatt“, heißt es dann. Liegt wirklich eine Einschränkung vor, so haben von Alzheimer betroffene Menschen häufig Probleme beim Einzeichnen der einzelnen Stunden.

Die Hürde für einen Besuch in der Gedächtnisambulanz ist übrigens sehr niedrig. Es reicht eine Überweisung des:der Hausarzt*in und ein wenig Zeit. Terminabsprachen sind möglich unter Telefon (05031) 93 2220. ■



AM MEISTEN SPASS BEIM VÖLKERBALL

Einmal pro Woche steht Sport auf dem Programm der Physiotherapie-Auszubildenden der KRH Akademie. Lehrer Rainer Widowsky lässt ihnen bei der Auswahl des Programms freie Hand. Wir verfolgen eine Präventions- und Sporteinheit unter der Anleitung von Schülerin Emily Rustige.

Aufwärmübung: Alle kennen Völkerball noch aus ihrer eigenen Schulzeit.

Lennart Dreyer

Emily Rustige ist Physiotherapieschülerin im zweiten Ausbildungsjahr. Heute leitet sie die wöchentliche Präventions- und Sporteinheit der Schule für Physiotherapie an der KRH Akademie und hat dafür eine Mischung aus Yoga und Pilates ausgewählt. Jetzt, Anfang Januar, wird in der Gymnastikhalle des Sportinstituts der Uni Hannover im Moritzwinkel trainiert. Die Stimmung ist gut, die Halle klein, die erste Aufwärmeinheit Völkerball. Wir Journalisten versuchen, uns nicht unfreiwillig treffen zu lassen, und stellen uns schützend vor die Licht- und Fotoanlage. „Die Schüler lieben Völkerball“, ruft uns Lehrer Rainer Widowsky zu.



Vorturnerin:

Physiotherapieschülerin Emily Rustige hat eine Sporteinheit selbst konzipiert. Lehrer Rainer Widowsky wird später sein Feedback dazu geben. Mehr Informationen zu der Physiotherapieausbildung finden Sie unter akademie.krh.de.



Als Nächstes kommen Yoga und Pilates, wir atmen auf. Matten liegen auf dem Boden. Die Schüler*innen gehen in die Kuh-Position oder machen den hinabschauenden Hund. Widowsky erklärt das Konzept hinter der Sporteinheit. „Es geht darum, etwas für sich selbst zu tun und dass alle sich als Übungsleiter*innen ausprobieren. Dieser Kurs ist insgesamt sehr motiviert.“ Wenn es das Wetter zulässt, dann wird auch auf dem Maschsee gerudert oder für einen Marathon trainiert. Vor Weihnachten steht Schlittschuhlaufen auf dem Programm. „All das fördert auch den Teamgeist untereinander“, sagt Rainer Widowsky und lässt die Sporteinheit laufen, während er sich Notizen macht. Emily Rustige macht alle Übungen souverän vor, Stöhnen bei den anderen Schüler*innen ignoriert sie.

„Jeder kann sich hier individuell mit seinen sportlichen Erfahrungen einbringen“, sagt Widowsky. Die Einheit ist beendet. Lehrer und Übungsleiterin sind bei der Nachbesprechung. Völkerball sei nicht die ideale Aufwärmübung, so der Lehrer. Grund: Der Einsatz der Spieler*innen sei zu unterschiedlich. Yoga und Pilates hätte sie sehr souverän gemeistert. Für Rustige haben sich die vier Stunden Vorbereitung gelohnt. „Ich arbeite gern mit dem Körper“, sagt Rustige, „mir gefällt die Ausbildung an der KRH Akademie sehr gut.“ Ein weiteres Plus für Rustige ist die Kooperation mit Hansefit. Dank einer vom KRH finanziell unterstützten Mitgliedschaft lässt sich in verschiedenen Sporteinrichtungen trainieren. Mitarbeitenden wird auch ermöglicht, am Hannover-Marathon teilzunehmen. ■



WAS DER SPORT EINEM GIBT

Niko Gerdau

Die Mitarbeitenden des KRH sind aktiv - im Beruf und in der Freizeit. Wir stellen eine Sportlerin und einen Sportler vor, die besonders engagiert sind.

Die Atmung kontrollieren, den Bogen spannen, sich völlig auf das Ziel konzentrieren und alles andere dabei hinter sich lassen – so bekommt Frauke Bösche nach Feierabend einen freien Kopf. Die pflegerische Leiterin der Zentralen Notaufnahme (ZNA) im KRH Klinikum Großburgwedel ist Bogenschützin. Bis zu dreimal pro Woche trainiert sie für jeweils drei Stunden, dazu kommen

noch Wettkämpfe und Ausflüge an den Wochenenden. Was sich für andere anstrengend anhören mag, ist für sie Entspannung pur: „Beim Schießen konzentriere ich mich völlig darauf und auf nichts anderes. Dadurch kann ich Dinge besser hinter mir lassen, die mich am Tag vielleicht auf der Arbeit gestresst haben. Ich bin nach dem Training völlig ausgeglichen“, schwärmt die Pflegefachkraft. Auf das Bogenschießen ist sie eher zufällig gekommen: Ihr Paten-



Volle Konzentration:
Bogenschießen ist ein fordernder Sport, doch Frauke Bösche entspannt sich dabei.

kind hatte sie 2018 mit zu einem Training genommen. Als sie vom Rand aus Kommentare gab, hat der Trainier ihr direkt den Bogen in die Hand gedrückt – da war es um sie geschehen. Seitdem ist Bogenschießen ihr Sport. Und sie hat Ehrgeiz: Bei den Kreismeisterschaften belegte sie den zweiten Platz, jetzt bereitet sie sich auf die Landesmeisterschaft vor. Und als Abwechslung zu Wettkämpfen schießt sie auch noch auf 3-D-Parcours in freier Wild-



Lieber nicht still sitzen: Ralph Rücker läuft mittags fünf Kilometer.

bahn auf Wildtierattrappen. „Da ist man tatsächlich noch mehr in seinem Element. Da kommt auch die Gruppe noch mehr ins Spiel, weil man ja mit seinen Sportkameraden unterwegs ist.“ Inzwischen agiert Frauke Bösche sogar als Trainerin für Nachwuchsschütz*innen. „Man lernt vor allem durch das Feedback von anderen.“ Ihre Begeisterung für das Bogenschießen ist wirklich ansteckend – sogar ihr Team aus der ZNA macht demnächst ein Schnupperschießen bei ihr.

Laufen, während andere essen

Für die Mitarbeiter*innen der Zentralen Bereiche des KRH in der Stadionbrücke 6 ist es ein gewohntes Bild: Während viele von ihnen zum Mittagessen ins Bistro Cura im benachbarten Klinikum Siloah gehen, startet Ralph Rücker zu einer Laufrunde an der Ihme. „Etwas unter fünf Kilometer sind möglich, für mehr reicht die Pause nicht“, so Rücker. Für den 52-jährigen Leiter der Abteilung Warenversorgung ist dies nur ein kleiner Teil seines täglichen Sportpensums. In der Regel startet er morgens zu Hause mit 50 Minuten Training, etwa mit Langhanteln, es folgen

zehn Kilometer per Fahrrad zur Arbeit, mittags der kurze Lauf und abends geht es per Fahrrad zurück. „Manchmal schaffe ich es dann noch ins Fitnessstudio – wobei das eher selten vorkommt, schließlich kann sich auch mal ein Meeting vor der Pause in die Länge ziehen oder ich habe abends mit der Familie noch etwas vor.“

Ausgangspunkt für seinen sportlichen Lebensstil war, dass er mit Mitte zwanzig mit dem Rauchen aufgehört hat. „Da musste ich etwas tun und Laufen hat am besten funktioniert.“ Sein Sport kostet viel Zeit, aber die Vorteile liegen auf der Hand: „Ich kann mich nicht erinnern, wann ich, abgesehen von einem Coronainfekt, das letzte Mal krank war. Und Rückenschmerzen hatte ich noch nie im Leben.“

Sich mit anderen im sportlichen Wettkampf zu messen ist für Rücker allerdings nicht wichtig – außer einem einzigen Halbmarathon und einem Triathlon hat ihn nichts gereizt. „Im Frühling sonntags durch den Wald laufen und hautnah erleben, wie die Natur wieder aufwacht, gibt mir einfach mehr. Und am besten ist es, wenn meine Tochter mit mir gemeinsam läuft.“ ■



WIR SITZEN ALLE IN EINEM DRACHENBOOT

Nach ihrer Brustkrebserkrankung: Mareike Bullerdiek paddelt erfolgreich mit den Pink Dragonistas.

Lennart Dreyer

Ihre Diagnose im Jahr 2014: Brustkrebs. Mareike Bullerdiek, die als Pflegefachkraft im Kooperativen Brustzentrum im KRH Klinikum Robert Koch Gehrden arbeitet, weiß noch: „Für mich stand fest, ich will und muss leben. Meine Kinder waren damals acht und zwölf Jahre alt.“

Operation, Chemo-, Antikörper- und Antihormontherapie – nachdem sie alles überstanden hatte, fiel sie in ein tiefes Loch. „Ich habe mich mit der Endlichkeit des Seins auseinandergesetzt und war nicht mehr der gleiche Mensch wie vorher.“ Ihre Kinder sagen zum Beispiel, dass sie viel gechillter geworden sei. „Brustkrebs ist für eine Frau eine lebensbedrohliche Erkrankung und führt regelhaft zu einer Existenzkrise mit unterschiedlicher Ausprägung“, sagt Dr. Wolfram Seifert, Leiter des Standorts Gehrden im KRH-weiten Kooperativen Brustzentrum und Chefarzt der Frauenklinik im KRH Klinikum Robert Koch Gehrden.

Halt fand Mareike Bullerdiek bei der 2017 gegründeten Selbsthilfegruppe Pinke Zitronen. „Hier habe ich

Gleichgesinnte getroffen und mich für das Drachenbootfahren begeistert“, sagt Bullerdiek. „Neben dem Spaß fördert das Paddeln die Beweglichkeit der Arme und beugt dem Lymphstau vor, des Weiteren senkt sportliche Aktivität das erneute Krebsrisiko.“ Mit ihrem Drachenbootteam, den Pink Dragonistas, hat Bullerdiek bereits viele Turniere der sogenannten Brustkrebspaddlerinnen gewonnen. 2022 wurden sie sogar Weltmeisterinnen in den USA.

Das zertifizierte Brustzentrum des KRH mit seinen Standorten im KRH Klinikum Gehrden und im KRH Klinikum Siloah arbeitet eng mit den Pinken Zitronen und den Pink Dragonistas zusammen. „Wir sehen die Kooperation als wertvolle Unterstützung bei der erfolgreichen Behandlung der uns anvertrauten Patientinnen“, sagt Dr. Seifert.

Sie erreichen das Brustzentrum am KRH Klinikum Robert Koch Gehrden unter Telefon (05108) 69 2501 oder auch per E-Mail an frauenklinik.gehrden@krh.de.

Impressum

KRH Cura
Das Magazin des KRH Klinikum
Region Hannover

Herausgeberin
Klinikum Region Hannover GmbH
Stadionbrücke 6
30459 Hannover
Telefon: (05 11) 906-65 00
Fax: (05 11) 906-65 19
Internet: www.krh.de
E-Mail: kommunikation@krh.de

Konzeption und Realisation
© Madsack Medienagentur
GmbH & Co. KG
August-Madsack-Straße 1
30559 Hannover
www.madsack-agentur.de

Auflage
155.000 Exemplare

Projektleitung
Lennart Dreyer, Lena Mossau

Redaktionsleitung
Lennart Dreyer, Jacqueline Brunsch

Layout und Satz
Nadine Jäpel, Siegfried Borgaes
Autoren dieser Ausgabe
Susanna Bauch, Lennart Dreyer,
Steffen Ellerhoff, Nikolas Gerdau,
Prem Lata Gupta, Alena J. Mosbach,
Jette Vogelsang

Titelbild
Nick Neufeld

Fotos und Grafik
Martin Bühler; Lennart Dreyer;
Steffen Ellerhoff; Stefan Gallwitz;
Nikolas Gerdau; Melanie Nebot; Sven
Fricke; KRH; Nick Neufeld; Peter
Hübbe, Ulrich Wagemester; Albina
Gavrilovic (S. 23)/iStockphoto.com
*Fast alle Fotos zeigen Personen,
Örtlichkeiten sowie Motive des
KRH Klinikum Region Hannover. Ein
besonderer Dank gilt den KRH Mit-
arbeiter*innen, die sich hierfür zur
Verfügung gestellt haben.*

Bildbearbeitung
Siegfried Borgaes, Claudia Fricke

Druck
Frank Druck GmbH & Co. KG,
Industriestraße 20, 24211 Preetz

Anzeigen
Klinikum Region Hannover GmbH,
Steffen Ellerhoff,
Telefon: (05 11) 906-65 00,
E-Mail: steffen.ellerhoff@krh.de,
gültige Anzeigenpreisliste 2022

Bezug
KRH Cura erscheint vierteljährlich.
Erhältlich ist die jeweils aktuelle
Ausgabe als Beilage der Hannover-
schen Allgemeinen Zeitung und der
Neuen Presse und in den Häusern
des Klinikum Region Hannover.
Direktversand oder Lieferung
einzelner Ausgaben durch den Verlag
ist leider nicht möglich.

Alle Rechte vorbehalten. Reproduktion
des Inhalts ganz oder teilweise
nur mit vorheriger schriftlicher
Genehmigung der Herausgeberin
und gegen Honorar. Für unverlangt
eingesandte Manuskripte oder
sonstiges Material übernimmt die
Redaktion keine Haftung. Eine
Rücksendung ist nicht möglich.
Redaktionsschluss dieser Ausgabe:
21. Februar 2023

Gender-Erklärung
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit
wird in diesem Magazin teilweise die
Sprachform des generischen
Maskulinums angewandt. Es wird an
dieser Stelle darauf hingewiesen, dass
die ausschließliche Verwendung der
männlichen Form geschlechts- und
identitätsunabhängig verstanden

**DU MÖCHTEST DICH VERÄNDERN
ODER RICHTIG DURCHSTARTEN?**

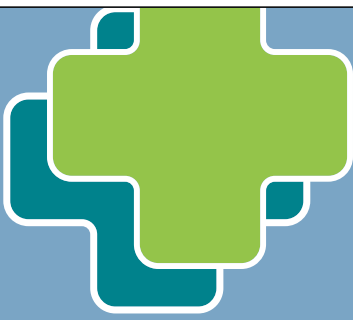
**DANN BEWIRB DICH IN DEN
LIEBLINGSTEAMS**

DES
**KLINIKUM
REGION
HANNOVER**

**OB PFLEGE, MEDIZIN,
THERAPIE, HYGIENE,
SCHREIBTISCH –
BEI UNS IST BESTIMMT
ETWAS DABEI.
SCHAU GERNE REIN BEI
UNS UNTER:**

www.karriere.krh.de





Auf unsere Strümpfe werden Sie stehen!

Immer fachkompetent und sensibel versorgt. Denn Gesundheit ist Vertrauenssache - für ein viel besseres Wohlbefinden!



Kompressionsstrümpfe

in allen Kompressionsklassen, Qualitäten, Farben, mit Spitzen- oder Noppenhafrand, mit oder ohne Fußspitze für SIE und IHN

Reisekompressionsstrümpfe

zur Steigerung Ihres Wohlbefindens auf und nach Reisen mit dem Auto, Flugzeug, Bus oder Bahn

Stützstrümpfe

für gesunde Beine durch eine angenehme Unterstützung im Alltag



Lymphkompetenz-Centrum

Kompressionsstrumpf-Versorgung nach Maß:

- für Arme und Beine
- für **Lip- und Lymphödem-Patienten**
- wirksame Eleganz für SIE und IHN: in verschiedenen Varianten und vielen attraktiven Farbtönen und Mustern erhältlich
- unsere qualifizierten Mitarbeiter sorgen auf einfühlsame Weise für die individuell richtige Produkt- und Materialwahl – bei jeder Versorgung

Wir freuen uns auf Sie!