

5

Diabetes bei Kindern
Was müssen Eltern beachten?

11

Tipp:
„Functional Food“ – Gesundheit vom Löffel?

12

Ratgeber:
Früherkennung von Brustkrebs

Gelenkverschleiß

Symptome, Diagnose und
Behandlungsmethoden



Unser Ambulantes Operationszentrum



- Wir bieten ein breites Spektrum von ambulanten Operationen in der Orthopädie, Unfallchirurgie, Allgemeinchirurgie, Gefäßchirurgie, HNO, Gynäkologie und Urologie



- Es betreut Sie ein herzliches Team in einer modernen Einrichtung
- 2 Operationssäle mit neuester apparativer Ausstattung und höchsten Sicherheitsstandards für unsere Patienten

Leben mit Diabetes 5

Wenn Kinder erkranken

Das Thema 6

Wenn die Gelenke
zum Problem werden
Formen der Arthrose-Therapie
Dem Verschleiß entgegen wirken

Tipps 11

„Functional Food“ – Gesundheit
vom Löffel?

Ratgeber 12

Brustkrebs - Früherkennung

Weitere Themen

Sinkende Schlafqualität im Alter 10

Fit mit Merten – Ai Chi 13

Der Kosmetiksalon MaBeauté 14

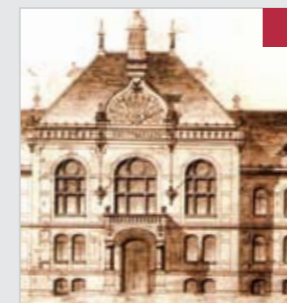
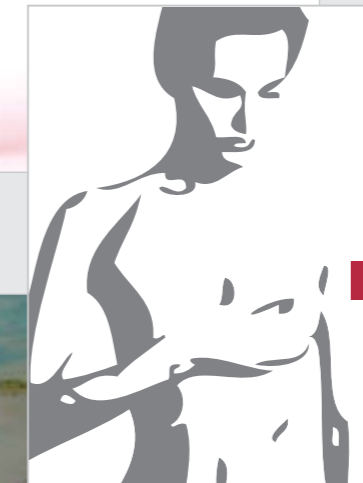
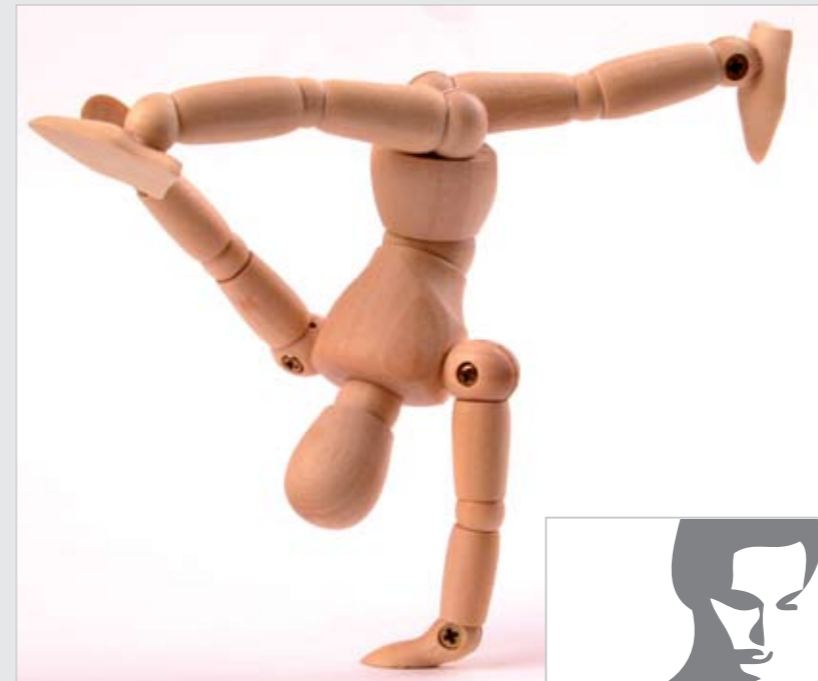
MBN - Ausbildungsangebot 15

Körper A-Z – Das Immunsystem 16

Spiel & Spaß für Kinder 17

Buchtipp 18

Kreuzworträtsel 20



Impressum



Jetzt auch in 3D -

Neuer Röntgenbogen in der Neurochirurgie

Die mobile Röntgendiagnostik ist aus den Operationssälen nicht mehr wegzudenken. Sie ermöglicht die Erstellung von Röntgenbildern eines Patienten während des operativen Eingriffs. Um noch effektiver und Patientenschonender arbeiten zu können, kommt in der Klinik für Neurochirurgie seit kurzem ein mobiles Röntgengerät der neuesten Generation zum Einsatz. Es ermöglicht während der Operation 3D-Aufnahmen, die in ihrer Präzision Computertomographiebildern nahe kommt.

Das Gerät sieht aus wie ein normaler C-Bogen. Es findet Anwendung bei Operationen an der Wirbelsäule (Versteifung, Bandscheibenprothesen etc.). Die moderne Technik ermöglicht den Operateuren eine noch genauere Überprüfung der richtigen Position von Schrauben, Prothesen usw. „Durch den 3D-Röntgenbogen gewinnen wir nicht nur wertvolle Zeit“, so Dr. Ralf Dörre, Chefarzt der Klinik für Neurochirurgie. „Auch die Strahlenbelastung für den Patienten reduziert sich.“



Erfolgreiche Zertifizierung der Praxis für Strahlentherapie



Die Praxis für Strahlentherapie und Radioonkologie in Neuruppin verfügt seit Jahresbeginn über ein weiteres Qualitätssiegel.

Nach einem zirka einjährigen Zertifizierungsprozess ist die Einrichtung nun gemäß dem Standard DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert. Ziel der Zertifizierung war es, interne Abläufe zu optimieren, Strukturen und Verantwortlichkeiten klar zu definieren und dadurch eine noch zügigere und lückenlose Behandlung der Patienten zu gewährleisten.

Das Zertifikat bestätigt u.a. die gute Organisation, die den reibungslosen Ablauf in den Einrichtungen garantiert, sowie die Einhaltung sämtlicher Vorschriften im Bereich Hygiene, Wartung. In der Praxis für Strahlentherapie werden Patienten mit

gutartigen und bösartigen Krebserkrankungen behandelt. Komplettiert wird das Angebot der Praxis durch hochmoderne Geräte, unter anderem durch zwei Linearbeschleuniger für eine punktgenaue und das Nebengewebe schonende Bestrahlung von Tumoren. Für die Bestrahlung werden vornehmlich hochenergetische Röntgenstrahlen verwendet, die das Gewebe gut durchdringen können, und ihre Hauptwirkung in der gewünschten Region des Körpers entfalten.

Je nach Erkrankung kann eine Strahlentherapie auch mit einer Chemotherapie kombiniert angewendet werden. Mit Hilfe spezieller Applikationstechniken ist auch die gezielte Bestrahlung direkt an der Tumoregion (Afterloading) möglich.

Die Entscheidung über die jeweiligen Therapietechniken trifft das behandelnde Team auf der Basis wissenschaftlicher Studien und der Empfehlung von Fachgesellschaften.

Zu der Praxis für Strahlentherapie und Radioonkologie in Neuruppin gehört auch die Strahlentherapie-Praxis OGD GmbH in Brandenburg / Havel, die ebenfalls zertifiziert wurde.

Die DIN EN ISO-Zertifizierungen in den Ruppiner Kliniken sind Voraussetzung dafür, dass die bestehenden Krebszentren des Krankenhauses in einem nächsten Schritt auch als Organzentren zertifiziert werden können.

Ruppiner Kliniken

Klinik für Strahlentherapie



Chefarzt:

Dr. André Buchali

Fehrbelliner Straße 38 | 16816 Neuruppin

Telefon: 03391 39-43 10

E-Mail: strahlentherapie@ruppiner-kliniken.de

Leben mit Diabetes

Was, wann und wie viel darf mein Kind essen?

Kinder und Süßigkeiten – das gehört einfach zusammen. Eis, Schokolade, Bonbons. So hat bekanntlich nicht nur die Oma immer etwas für die Kleinen dabei. Aber was ist, wenn nicht nur Süßigkeiten tabu sind, sondern die gesamte Nahrungszufuhr beobachtet und kontrolliert werden muss? Wenn Kinder an Diabetes erkranken, ist das der Fall. Sie brauchen dann die besondere Unterstützung des Umfeldes, um den Alltag mit der Krankheit zu meistern.

Der Typ-1-Diabetes

Diabetes ist eine ernstzunehmende Stoffwechselerkrankung, unter der rund 10 Millionen Deutsche leiden. Etwa 10 Prozent der Betroffenen haben einen Typ-1-Diabetes.

Im Gegensatz zu dem Typ-2-Diabetes, wo das Hormon Insulin den Zucker nicht mehr in ausreichendem Maße aus dem Blut transportieren kann, wird hier kein Insulin mehr produziert. Meist tritt der Typ-1 bei Kindern und Jugendlichen zum ersten Mal auf und wurde daher auch „jugendlicher“ Diabetes genannt.

Ganz normal leben

Besonders für Kinder ist es schwer, nicht alles essen zu können. An Diabetes erkrankte Kinder müssen verstehen, dass sie bestimmte Nahrungsmittel in bestimmten Mengen und nur zu bestimmten Zeiten zu sich nehmen dürfen. Je mehr sie über die Krankheit und ihre Behandlung Bescheid wissen, desto besser gelingt ein selbstständiger Umgang mit der Erkrankung. Es ist ein ganz „normales“ Leben möglich. Schließlich können Diabetiker im Prinzip fast alles essen – es kommt nur auf die Menge an.

Was können die Eltern tun?

Lernen Sie zusammen mit Ihrem Kind den richtigen Umgang mit der Krankheit. Die Ruppiner Kliniken bieten für Eltern und Kind ausführliche Schulungen und weitere Veranstaltungen wie ein Fa-

Die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der Ruppiner Kliniken bietet Familien, in denen Kinder an Diabetes erkrankt sind, vielfältige Hilfe an. So veranstaltet die Klinik mehrmals im Jahr einen Aktionstag für kleine Patienten mit Diabetes.

Gemeinsam mit den Eltern wird eingekauft, gekocht und Erfahrungen ausgetauscht. Das



Leidet mein Kind an Diabetes?

Die Symptome

- Ihr Kind leidet unter häufigem Harndrang, wacht auch nachts häufig davon auf oder nässt ins Bett.
- Ihr Kind hat großen Durst und trinkt viel am Tag.
- Obwohl es Heißhunger hat, verliert das Kind an Gewicht.
- Das Kind ist häufig müde, gereizt oder leidet unter Stimmungsschwankungen.
- Das Kind ist weniger leistungsfähig, anfällig für Infektionen und kann sich schlecht konzentrieren.
- Bei einem Fortschreiten der Krankheit treten Bauchschmerzen auf und der Atem kann nach Azeton (Nagellackentferner) riechen.

milienkochen (siehe Kasten) an, um sie möglichst fit im Umgang mit der Krankheit zu machen.

Darauf ist zu achten:

Sie müssen die Symptome für zu hohen und zu niedrigen Blutzucker kennen.

Führen Sie ein Diabetes-Tagebuch, in das Sie regelmäßig die Blutzuckermesswerte Ihres Kindes eintragen (solange bis Ihr Kind alt genug ist, es selbst zu tun).

Kinder müssen so schnell wie möglich lernen, sich selbst Insulin zu spritzen.

Für den Fall eines zu niedrigen Blutzuckers sollten Sie immer Zucker oder Traubenzucker für das Kind parat haben.

Eine regelmäßige ärztliche Kontrolle ist unverzichtbar.

Familienkochen soll den Kindern und Eltern helfen zu lernen, worauf beim Einkauf und bei der Zubereitung verschiedenster Nahrungsmittel zu achten ist. Außerdem hilft der Kontakt zu „Leidensgenossen“, Sorgen und Ängste in den Griff zu bekommen. Weitere Informationen und Anmeldung: Telefon: 03391 39-3710

Ruppiner Kliniken

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin



Chefarzt:

Dr. Peter Kroschwald

Fehrbelliner Straße 38 | 16816 Neuruppin

Telefon: 03391 39-3710

E-Mail: kinderklin@ruppiner-kliniken.de



Sie müssen ein Leben lang schwere Lasten tragen, jede Bewegung mitmachen und immer „rund laufen“. Wir bemerken sie nicht und machen uns erst Gedanken über sie, wenn es Probleme gibt und die ersten Schmerzen auftreten. Die Rede ist von unseren Gelenken.

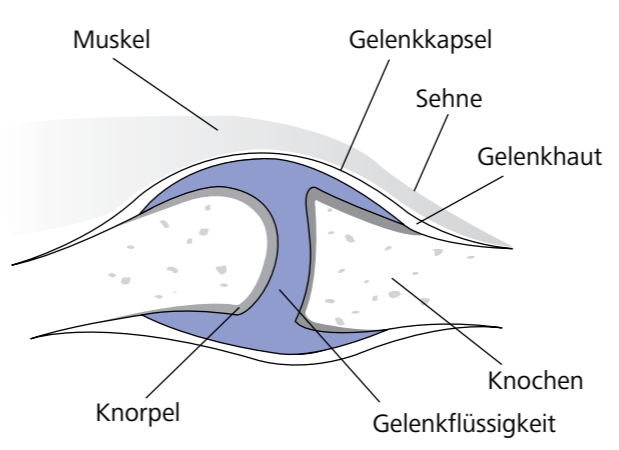
Fast jeder zweite Deutsche ab dem 35. Lebensjahr kennt schon erste Gelenksbeschwerden. Mit dem Rentenalter ist so gut wie jeder davon betroffen. Die Ursache ist meist ein Verschleiß der Gelenke, Arthrose genannt. Es ist weltweit die am häufigsten auftretende Gelenkerkrankung. Wie zeitig diese degenerativen Gelenkerkrankungen auftreten, hängt von der Veranlagung ab. Doch kaum einer ist davor gefeit.

Die Arthrose
Kennen Sie das auch? Schmerzen in den Knien beim Treppensteigen und morgens Mühe, in die Gänge zu kommen? Dies können Anzeichen dafür sein, dass das Knorpelgewebe schwindet. Die Knorpel in den Gelenken bilden einen Puffer zwischen den Knochen und ermöglichen uns einen reibungslosen Bewegungsablauf. Nutzt sich die Knorpelmasse jedoch mit zunehmendem

Alter ab, kann das sehr schmerzhaft werden – im schlimmsten Fall reiben die Knochen direkt aufeinander. Auch angrenzende Gewebe wie Muskeln und Bänder werden in Mitleidenschaft gezogen. Wo sich die Beschwerden anfangs nur gelegentlich zeigen, z. B. bei stoßartigen Belastungen, bleiben fließende Bewegungen wie Rad fahren meist schmerzfrei. Mit der Zeit treten die



Das gesunde Gelenk



Schmerzen jedoch auch im Ruhezustand oder nachts auf. Die abgenutzten Gelenke werden unbeweglich. So fällt dann etwa das Aufstehen aus einem tiefen Sessel oder das Bücken immer schwerer. „Die Arthrose tritt vorrangig an den lasttragenden Extremitäten wie Hüfte-, Knie- und Fußgelenken auf. Seltener sind auch die Gelenke an den Händen oder in den Schultern betroffen“, weiß Dr. Sven Handke, Facharzt für Chirurgie und Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie an den Ruppiner Kliniken. „Da es sich dabei um altersbedingte Verschleißerscheinungen handelt, sind diese auch nicht heilbar.“ Der schmerzhafte Verlust von Gelenkknorpel kann zwar nicht gestoppt, so doch aber verlangsamt und die Beschwerden gelindert werden.

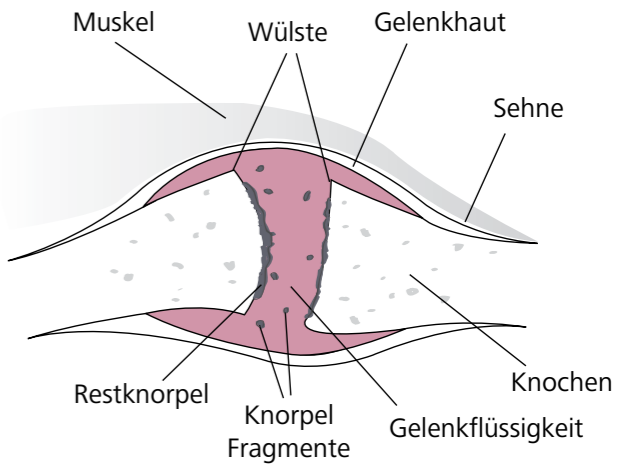
Was Sie dafür tun können
- Ernährung
Durch eine Ernährungsumstellung kann man die Symptome der Erkrankung lindern und den Verlauf hinauszögern. Bei Übergewicht ist eine Gewichtsreduktion absolut empfehlenswert, um die Gelenke zu entlasten. Arthrose-Patienten sollten den Konsum von Fleisch und Eiern reduzieren.

- Bewegung
Das beste Mittel, um dem Fortschreiten der Krankheit entgegenzuwirken, ist die Bewegung. Es gilt, die Beweglichkeit des Gelenkes und die Muskelkraft so lange wie möglich zu erhalten. Wenn das Gelenk möglichst ohne Belastung wie beim Schwimmen oder Rad fahren bewegt wird, kann der Knorpel besser ernährt werden.

Verschiedene Formen der Arthrose-Therapie
Für die Behandlung von Arthrose-Erkrankungen stehen je nach Krankheitsverlauf unterschiedliche Therapieverfahren zur Verfügung. Dazu zählen u.a.:

- Physiotherapie
Zur Behandlung von akuten und chronischen Schmerzen sowie von Funktionsstörungen dient Krankengymnastik. Auch Massagen, Wärme- oder Kältebehandlungen, die die stützende Muskulatur verstärken, werden angewendet.

Gelenk mit Arthrose



- Medikamentöse Therapie
Die schmerzlindernden und entzündungshemmenden Arzneimittel können in schweren Fällen auch direkt in das Gelenk gespritzt werden. Manche Ärzte spritzen Hyaluronsäure, die im Gelenk als Schmiere fungiert. Doch nicht bei jedem Patienten ist diese Anwendung wirksam und hilft auch nur für einen beschränkten Zeitraum von 6 bis 12 Monaten. Zudem gibt es verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, die förderlich für den Knorpelaufbau sein sollen. Die Wirksamkeit ist bisher noch nicht eindeutig wissenschaftlich belegt.

Anlage- und altersbedingt
Die Arthrose gehört zu den Alterskrankheiten und tritt in der Regel ab dem 50. Lebensjahr auf. Da im Alter der Wassergehalt im Knorpel abnimmt, lässt auch die Elastizität nach. Bei fortschreitender Belastung verschleißt das Knorpelgewebe, es wird brüchig, dünner und an seiner Oberfläche löchrig. „Es kann so immer weniger als Stoßdämpfer fungieren“, so Dr. Handke. „Der Druck auf den Knochen steigt, wodurch es zu Irritationen und Entzündungen im Gelenk kommen kann.“

Wie früh ein Mensch im Laufe seines Lebens unter derlei Abnutzungsercheinungen und Gelenksbeschwerden leidet, ist in erster Linie eine Frage der Veranlagung. So sind vor allem Fingergelenks-Arthrosen erblich bedingt. Aber auch eine angeborene Fehlstellung der Gelenke wie z. B. eine Hüftgelenksdysplasie kann zur Arthrose führen. Auch Überbelastungen durch Sport, Verletzungen wie z. B. Meniskussschäden oder Übergewicht zählen zu den Risikofaktoren. „Wir Mediziner kennen bis zu 400 verschiedene Ursachen für den Gelenkschmerz“, erklärt der Chefarzt der Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie und Orthopädie.

„Treten Beschwerden in den Gelenken auf, ist es wichtig, diese fachlich abklären zu lassen. Hier hilft nur der Gang zum Orthopäden“. Nicht jeder Gelenkschmerz muss auch gleich eine Arthrose bedeuten. So verursachen systemische Gelenkerkrankungen wie Rheuma oder Gicht ähn-



liche Beschwerdebilder. Auch eine Infektion mit Borreliose-Erregern oder Chlamydien können Entzündungen und damit Schmerzen in den Gelenken verursachen. Diese können dann mit Antibiotika wirksam bekämpft werden.

Die Behandlung in den Ruppiner Kliniken

„Mit Schmerzen im Knie oder in der Hüfte können die Patienten die Sprechstunde der orthopädischen Praxis von Dr. Sebastian Stern und Ansgar Ellermann

besuchen“, erläutert Chefarzt Dr. Handke. Nach der Anamnese erfolgt zunächst eine gründliche körperliche Untersuchung durch den Fachmann, bei der die mit den Schmerzen verbundenen Bewegungseinschränkungen überprüft werden. Die krankhaften Veränderungen im Gelenk und die Abnutzung im Rahmen der Arthrose werden im Röntgenbild sichtbar. Bei Verletzungen wie einem Meniskusriss oder anhaltend unklaren Gelenksbeschwerden, die nicht eindeutig mit einer Röntgen-Untersuchung zu diagnostizieren sind,

erfolgt eine Arthroskopie (Gelenkspiegelung). Hierbei kommt das Arthroskop – ein Gerät mit einer kleinen Kamera am Ende eines dünnen Rohres – zum Einsatz. Der Arzt kann sich damit das betreffende Gelenk von innen ansehen und gleichzeitig spezielle Instrumente einführen, mit denen der Meniskus genäht oder die Ränder geglättet werden können. Auch Abbauprodukte die sich als Folge der Gelenkabnutzung angesammelt haben, können damit während der Spiegelung entfernt werden.

Der Gelenkersatz

„Wir versuchen natürlich, den Patienten zunächst mit vielfältigen konservativen Behandlungen wie Medikamenten oder Physiotherapie zu helfen. Erst wenn diese nicht mehr ausreichen, sozusagen als letzte Maßnahme, steht der Ersatz des geschädigten Gelenkes durch eine Prothese an“, erklärt Dr. Handke. „Unser Ziel ist es, für den Patienten den größten Nutzen mit dem für ihn geringsten Aufwand zu schaffen. Dazu zählt, dass wir nur hochwertige Prothesen verwenden und diese immer individuell und an das jeweilige Krankheitsstadium angepasst einsetzen.“

Die künstlichen Gelenke für Knie, Hüfte oder Schulter bestehen aus verschiedenen Komponenten. So besteht beispielsweise das Hüftimplantat aus einer Hüftpfanne und einem Hüftschaff, auf den der Kugelkopf aufgesetzt wird, der sich dann wiederum in der Pfanne bewegt. Die Gelenk-komponenten sind aus Keramik- oder Metall, der Pfanneneinsatz auch aus Polyethylen.

Das Alter und die Lebensbedingungen des Patienten spielen bei der Wahl der richtigen Prothese eine große Rolle.

„Wir verfügen in den Ruppiner Kliniken über optimale Operationsbedingungen und sind bestens ausgestattet“, weiß der Chefarzt. „So verwenden wir 3-D-Bildwandler, mit denen wir äußerst exakt und präzise operieren können. Auch die Operationsplanung erfolgt bereits auf höchstem Niveau, da wir über digitale Röntgentechnik verfügen und so die Operation digital am Bildschirm planen können. Lichtkasten und Pauspapier gehören hier schon lange der Vergangenheit an.“

Eine Behandlung aus einem Guss

Auf den Krankenhausaufenthalt von etwa zwei Wochen folgt das physiotherapeutische Training. Der richtige Umgang mit dem neuen Gelenk muss erst einmal geübt und die Muskeln wieder aufgebaut werden.

Schon während des stationären Aufenthaltes können die Rehabilitation im Rehasentrum „Alte Schwimmhalle“ organisiert und Termine vereinbart werden. Lange Wartezeiten werden

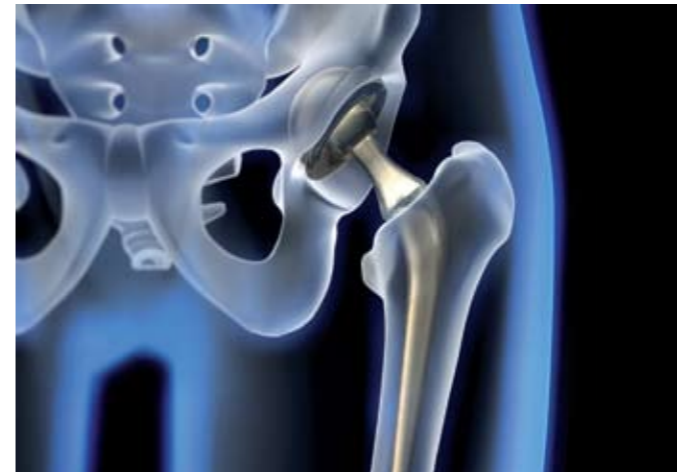


Abbildung eines künstlichen Hüftgelenks.



Gezieltes Aufbautraining nach einer Kniegelenks-OP.



In den modernen OP-Sälen der Ruppiner Kliniken werden Gelenkersatzoperationen durchgeführt.

Höchste Hygienestandards im Operationsaal

Die modernen Operationssäle der Ruppiner Kliniken erfüllen die höchsten Hygienestandards der Klassifizierung 1a.

Erreicht wird dies durch eine spezielle Lüftungs-Deckenkonstruktion (Laminar Flow) mit höchsten Anforderungen an eine turbulenzarme Verdrängungsströmung im OP-Feld, an den Instrumententischen mit offen liegenden Sterilgütern, sowie dem OP-Team.

Der OP-Raum wird durch die Verdrängungsströmung (Überdruck) kontaminationsfrei gehalten. Es kann somit keine Luft von außerhalb des OP-Bereiches einströmen.

Dem Verschleiß entgegen wirken.

Die wichtigsten Tipps zur Vorsorge:



1. Wer rastet, der rostet:

Machen Sie Gymnastik. Bevorzugen Sie gelenkschonende Sportarten, zum Beispiel Rückenschwimmen, Fahrrad fahren und Skilanglauf.



2. Werden Sie stark:

Eine starke Muskulatur hilft, die Bewegung sicher zu führen und Überbelastungen zu vermeiden.



3. Gesunde Ernährung bringt's:

Fisch enthält viel Vitamin D, was gut für die Knochen ist. Greifen Sie außerdem zu Vollkornprodukten, frischem Obst und Gemüse.



4. Gehen Sie aufrecht durch's Leben:

Die richtige Körperhaltung schützt die Gelenke. Also gerade sitzen, waagrecht liegen, Beine im Stehen gleichmäßig belasten und schwere Gewichte aus den Knien heben.



5. Nehmen Sie's leicht:

Bereits eine Gewichtsreduktion von 5 kg entlastet die Hüfte und die Kniegelenke.



6. Auf gesunden Sohlen stehen:

Es müssen zwar nicht gleich Gesundheitsschuhe sein, aber Schuhe, die bequem sind und ausreichend Halt bieten.



7. Sich mal ausstrecken:

Bei angewinkelten Beinen wird die Kniescheibe an den Knorpel gepresst. Strecken Sie daher zur Entlastung im Sitzen möglichst oft die Beine aus.



8. Aktiv im Alltag:

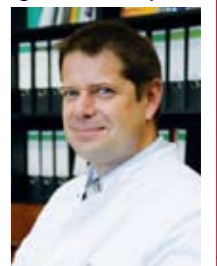
Gewöhnen Sie sich Aktivitäten an, die Sie im täglichen Leben problemlos beibehalten können, z.B. regelmäßig spazieren gehen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren etc.

so vermieden und die weitere Therapie kann sich nahtlos anschließen. „Unsere Patienten profitieren natürlich von der Nähe und der intensiven Zusammenarbeit zwischen Klinik, MVZ und Rehasentrum“, betont der Chefarzt. „Sie werden von Anfang an vom Stammpersonal betreut und erhalten sozusagen eine Behandlung ‚aus einem Guss‘“.

Das Rehasentrum bietet neben der Physiotherapie mit Kranken- und Wassergymnastik, Massagen und Wärmeanwendungen darüber hinaus ein umfangreiches Trainingsangebot, um unter fachkundiger Anleitung aktiv gegen Gelenkbeschwerden vorzugehen.

Ruppiner Kliniken

Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie und Orthopädie



Chefarzt:

Dr. Sven Handke

Fehrbelliner Straße 38 | 16816 Neuruppin

Telefon: 03391 39-3411

E-Mail: unf@ruppiner-kliniken.de

Sinkende Schlafqualität: Im Alter normal!

Mit zunehmendem Alter häufen sich die Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Besonders das Ausscheiden aus dem Erwerbsleben verändert bei vielen Senioren das Schlafverhalten. Die Ansicht, dass ältere Menschen nur noch 5-6 Stunden Schlaf benötigten, ist allerdings falsch. Das individuelle Schlafmuster steht im Alter von etwa 20 Jahren fest und verändert sich auch später nicht wesentlich.

Tatsache ist hingegen: Bei Senioren verkürzt sich die Tiefschlafphase, die Nachtruhe wird insgesamt oberflächlicher und anfälliger für Störungen. Auf diese Weise nimmt die Fähigkeit ab, nachts durchgehend lange zu schlafen. Diese Veränderungen im Schlafverhalten sind normal! Auch leichte Einschlaf- oder Durchschlafstörungen oder das frühe Erwachen (die so genannte „senile Bettflucht“) sind nicht per se problematisch. Von echten Schlafstörungen („Insomnie“) spricht man, wenn die Probleme mindestens drei Wochen anhalten und sich die sinkende Schlafqualität nachhaltig auf das Wohlbefinden auswirken.

Schlafstörungen und Krankheiten
Doch mangelndes Wohlbefinden kann auch Ursache für Schlafstörungen sein. So sorgen typische Alterskrankheiten oft für Beeinträchtigungen der nächtlichen Ruhe. Zum Beispiel das Syndrom der ruhelosen Beine („restless-legs-syndrom“) mit störendem Kribbeln oder Schmerzen in den Gliedern. Aber auch Schmerzen in Folge von Herzerkrankungen, Arthritis, Asthma sowie die Schlafapnoe, das plötzliche Aussetzen des Atems, verhindern einen gesunden Schlaf. Enge Wechselbeziehungen bestehen auch zwischen Schlafstö-

rungen und Depression. So hat der Tod eines nahe stehenden Menschen oftmals negative Auswirkungen auf die Schlafqualität des Hinterbliebenen. Bei Demenzkranken kann wiederum der gesamte Tag- und Nachtrhythmus durcheinander geraten.



So verbessern Sie Ihren Schlaf

- Medikamentenmissbrauch vermeiden
- Entspannungsübungen ausprobieren
- Mittagsschlaf zum Ausgleich der fehlenden Nachtruhe (max. 30 Minuten!)
- dreimal täglich Milch oder Milchprodukte (z.B. heiße Milch mit Honig vor dem Schlafengehen)
- abends nur wenig essen
- Bewegung an der frischen Luft
- soziale Kontakte pflegen
- ausgefüllter Tagesablauf

Gegenmaßnahmen

Rund 30 Prozent aller über 60-Jährigen greifen regelmäßig zu verschreibungspflichtigen Medikamenten, um zu besserem Schlaf zu finden. Neben dem steigenden Medikamentenmissbrauch verstärken diese Mittelchen jedoch oftmals die Schlafstörungen erst. Milch und Milchprodukte enthalten die Aminosäure Tryptophan, die beruhigend auf den Körper wirkt. Weitere Tipps finden Sie in unserem Infokasten.

Ruppiner Kliniken

Klinik für Geriatrie



Chefärztin:
Dr. Kerstin Andrehs
Fehrbelliner Straße 38 | 16816 Neuruppin
Telefon: 03391 39-3290



„Functional Food“ Gesundheit mit dem Löffel gegessen?

Sie sollen vor Erkältung schützen, die Abwehrkräfte stärken oder das Cholesterin senken: Ob Joghurt, Margarine oder Mineralwässer – viele Lebensmittel werden als „Functional Food“ angepriesen. Doch handelt es sich hier wirklich um eine echte Innovation in der Lebensmittel-Branche oder um Mogelpackungen?

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist vielen Menschen sehr wichtig, doch sollen Lebensmittel heutzutage nicht nur sattmachen und gut schmecken, sondern idealerweise auch einen gesundheitlichen Nutzen haben. Doch diese Produkte sind nicht alle unbedenklich und bergen durchaus Risiken.

Probiotische Joghurts und Drinks sind der absolute Renner. Milchprodukte können zusätzlich mit lebenden Milchsäurebakterien (Laktobazillen, Bifidobakterien) angereichert sein. Diese Nahrungsmittel, suggeriert die Werbung, schützen vor Erkältung. Doch das tun sie nicht und die beworbene Aktivierung der Abwehrkräfte haben Sie auch bei Sauerkraut oder Naturjoghurts. Ähnlich verhält es sich bei Joghurts, die die Verdauung fördern und somit einer Verstopfung (Obstipation) vorbeugen sollen. Eine ausgewogene Ernäh-

rung in Anlehnung an den Ernährungskreis oder die -pyramide hält den Darm ebenfalls in Schwung und sorgt für regelmäßigen Stuhlgang. Ausreichend Flüssigkeit und Bewegung ergänzen die gesunde Ernährung. Auch cholesterinsenkende Margarine steht heutzutage bei vielen Haushalten im Kühlschrank, doch wissen nur wenige Menschen, dass dabei einige Richtlinien eingehalten werden sollten. Eine dauerhafte Wirkung erreicht man laut Hersteller erst mit einem täglichen Verzehr von 30g der entsprechenden Margarine oder einem Joghurtdrink. Dies entspricht jeweils zwei Gramm Phytosterinen. In Studien der Herstellerfirma ist der cholesterinsenkende Effekt durchaus nachgewiesen worden, doch dies auch nur bei regelmäßigem und ausreichendem Verzehr der Margarine. Menschen, die cholesterinsenkende Medikamente nehmen, sollten erst Rücksprache mit ihrem Arzt halten und für Schwangere und Kinder ist sie gänzlich ungeeignet. Ein Verzehr von über drei Gramm Phytosterinen pro Tag gilt unter Wissenschaftler als bedenklich. Alle diese Hinweise kennen oder berücksichtigen viele Verbraucher nicht.

Die Gesundheitsversprechen der Firmen sind überall präsent und werden teilweise durch prominente Werbeträger vertreten, so dass das Produkt für die Verbraucher attraktiv wirkt und wird. Doch oftmals ist auf der Ver-

packung nicht verständlich beschrieben, was in dem Produkt steckt oder wo es herkommt. Der Verbraucher wird getäuscht und finanziell kräftig zur Tasche gebeten.

Oftmals wird leider übersehen: Unsere natürlichen Lebensmittel sind voller guter Inhaltsstoffe, die wichtig für unsere Gesundheit sind. Es müssen nicht die teure Margarine oder angereicherte Produkte sein – auch natürliche Nahrungsmittel, die ausgewogen kombiniert werden, haben einen nachgewiesenen Effekt auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Ruppiner Kliniken

Ernährungsberatung

Ansprechpartnerinnen:
Madlen Berg
Meike Herkner



Diätassistentinnen
Telefon: 03391 39-3214

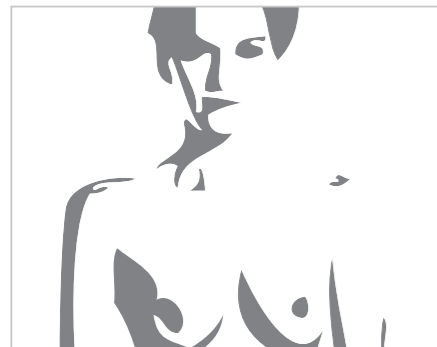
Brustkrebs

Wie Sie zur Früherkennung beitragen können

Jedes Jahr erkranken in Deutschland fast 50.000 Frauen an Brustkrebs. Mehrheitlich trifft es jene zwischen dem 45. und 70. Lebensjahr. Doch auch der Anteil junger erkrankter Frauen steigt. Wie Sie selbst zur Früherkennung von Brustkrebs beitragen können, lesen Sie hier.

Je früher bösartige Veränderungen der Brust erkannt werden, desto größer ist die Chance auf vollständige Heilung. In den meisten Fällen werden die Veränderungen von den Frauen selbst festgestellt. Neben dem jährlichen Gesundheitscheck beim Gynäkologen sollte daher jede Frau einmal im Monat selbst nach Veränderungen im Brustbereich suchen. Der beste Zeitpunkt dafür ist eine Woche nach der Periode. Dann nämlich ist die Brust sehr weich, so dass Knoten und Verhärtungen des Brustgewebes leichter ertastet werden können. Und so funktioniert's:

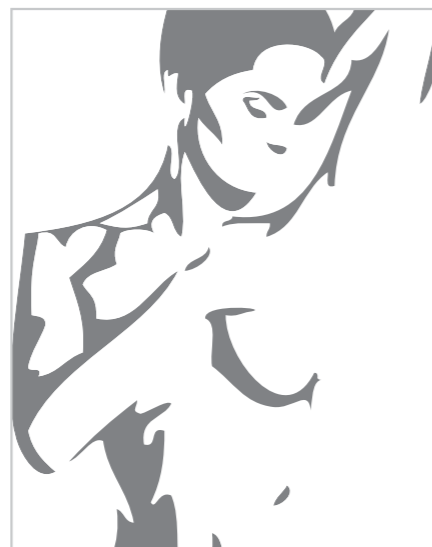
1. Stellen Sie sich mit freiem Oberkörper vor den Spiegel und stemmen Sie die Hände in die Hüften. Unterscheiden sich Ihre Brüste neuerdings auffällig voneinander, z.B. in Lage, Größe oder Form? Hat sich das Aussehen der Haut um die Brustwarzen herum verändert?



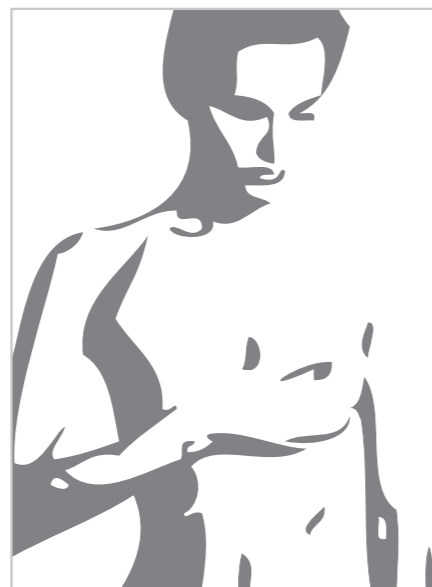
2. Heben Sie die Arme und betrachten Ihre Brüste von vorne und von beiden Seiten im Profil. Sind die eben genannten Veränderungen jetzt zu sehen?



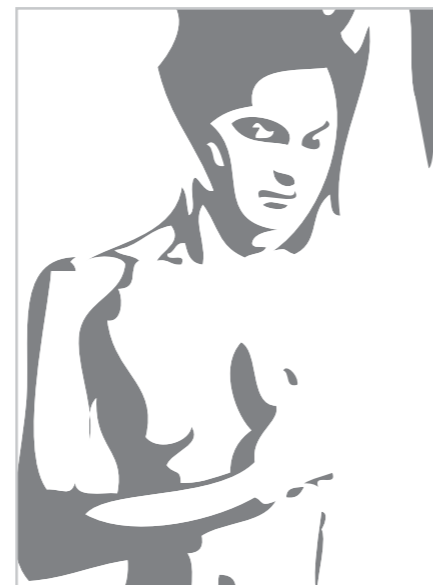
3. Tasten Sie im Stehen Ihre Brust und Ihre Achselhöhlen kreisförmig mit den Fingern der flachen Hand ab. Die rechte Brust mit der linken, und die linke Brust mit der rechten Hand. Die nicht tastende Hand sollte dabei in die Hüfte gestemmt werden. Fühlen Sie Knoten (auch die Lymphknoten) oder Verhärtungen?



4. Drücken Sie jetzt jede Brustwarze einzeln zwischen Daumen und Zeigefinger. Falls Flüssigkeit austritt, achten Sie auf die Farbe.



5. Um besonders den unteren Bereich der Brust noch besser zu untersuchen, legen Sie sich nun auf den Rücken und wiederholen Sie die Prozedur. Der nicht tastende Arm liegt dabei unter dem Kopf.



Die regelmäßige Selbstuntersuchung hat zum einen den Vorteil, das Bewusstsein für die Veränderungen des eigenen Körpers zu schärfen. Zum anderen können durch die monatlichen Selbstuntersuchungen wider-natürliche Veränderungen im Brustbereich schneller festgestellt werden.

Sollten Sie ungewöhnliche Veränderungen bemerken, suchen Sie möglichst bald Ihren Gynäkologen auf! Die Heilungschancen bei frühzeitig entdecktem Brustkrebs liegen bei über 80 Prozent.

Brustkrebszentrum Neuruppin | Nordbrandenburg

Das Brustkrebszentrum Neuruppin | Nordbrandenburg bietet an Brustkrebs erkrankten Frauen eine umfassende Betreuung an. Von der Diagnostik über die Behandlung bis hin zur Nachsorge. Spezialisten der Ruppiner Kliniken GmbH und niedergelassene Ärzte arbeiten hier eng zusammen. Durch den Austausch der Experten aus den Bereichen Gynäkologie, Radiologie, Strahlentherapie und Onkologischer Schwerpunktpraxis bekommen die Patientinnen schnelle und kompetente Hilfe aus erster Hand. Daneben stehen moderne Apparaturen zur Diagnostik und Therapie bereit.

Ruppiner Kliniken

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe



Chefarzt:

Dr. Bernd Christensen

Fehrbelliner Straße 38 | 16816 Neuruppin

Telefon: 03391 39-3910

E-Mail: gyn@ruppiner-kliniken.de

Fit mit Merten



Ai Chi –

Die Lebensenergie des Herzens

Dass in der Ruhe die Kraft liegt, ist eine alte Weisheit. Und genau diese Ruhe finden Sie bei einem Ai Chi-Kurs. Bewegung und Entspannung in fast körperwarmem Wasser gönnen Sie sich bei dieser japanischen Entspannungsmethode. Die Abfolge der Bewegungen ähneln denen des bekannten Tai Chi oder Qi Gong. Bringen Sie Körper und Geist in Einklang!



Wenn Sie Abstand vom Alltagsstress suchen und sich besser entspannen wollen, ist Ai Chi absolut geeignet. Durch eine tiefe Atmung können Sie einen Zustand angenehmer Entlastung erreichen. Die meditative Musik untestützt Ihre Reise aus dem Alltagsstress.



Langsame, weite und runde Bewegungen im schulertiefen Wasser dehnen und aktivieren Ihre Muskulatur und mobilisieren die Gelenke. Sie stärken Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination, Atmung und Ausdauer.



Die 16 Grundbewegungen folgen einer festen Choreografie, die sich stets wiederholt. So stellt sich eine innere Routine und Harmonie ein.

Kurstermine
dienstags 19.30 – 20.30 Uhr Frauenkurs
mittwochs 18.30 – 19.30 Uhr

Alle Kurse des Reha zentrums „Alte Schwimmhalle“ erfahren Sie unter Telefon: 03391 39-2847 oder per E-Mail: sporttherapie@ruppiner-kliniken.de

Frank Merten, Leiter des Reha zentrums „Alte Schwimmhalle“, gibt Ihnen praktische Tipps, gesund und fit durch den Alltag zu kommen.

Schönheitssalon MaBeauté

Kosmetik & Wellness direkt im Rehazentrum

Im Salon MaBeauté können Sie den Alltag hinter sich lassen und zur Ruhe kommen. Carolin Stölke bietet Ihnen im Reha-Zentrum „Alte Schwimmhalle“ ein breites Angebot an Schönheitspflege und Massagen. Neben Kosmetikbehandlungen, unter anderem mit der Pflegeserie Thalgo, können Sie sich auch bei einer Mani- oder Pediküre verwöhnen lassen.

Auch die Entspannung kommt bei MaBeauté nicht zu kurz. Verschiedene Massagen sorgen für das Rund-um-Wohlgefühl und komplettieren den ganzheitlichen Kosmetikanatz.

Sommer, Sonne und Pflege

Sonne tanken. Das machen viele in den nächsten Wochen ganz ausgiebig. Dabei sollten Sie immer an Ihre Haut denken. Gerade im Sommer ist die richtige Sonnenpflege wichtig. Die schädlichen UV-Strahlen können nicht nur zu Hautkrebs führen. Sie entziehen unserer Haut die Feuchtigkeit. Das fördert die Faltenbildung und lässt unseren Teint grau erscheinen.

Für die Pflege der Haut im Sommer hält der Kosmetiksalon MaBeauté ein besonderes Angebot für Sie bereit: Thalasso für das Gesicht.

Thalasso: Pflege aus dem Meer

Thalassobehandlungen gehen auf den griechischen Arzt Hippokrates von Kos zurück. Er nutzte die Kräfte des Meeres (griechisch: thalassa) und der Seeluft zur Behandlung von Rheuma und Ischiasleiden. Heute kommt das enorme Potenzial des Meerwassers an Spurenelementen, Vitaminen, Proteinen, Mineralstoffen und Aminosäuren auch in der Kosmetik zum Einsatz. Die feuchtigkeitsspendende und erfrischende Behandlung belebt Ihre Haut. Die maritimen Wirkstoffe schenken ihr neue Leuchtkraft.



Das Wohlfühlpaket von MaBeauté:

Kosmetik

- Verschiedene Kosmetikbehandlungen, auch für Jugendliche
- Augenbrauenkorrektur
- Augenbrauenfärben
- Wimpernfärben

Massage

- Rücken-, Gesicht-, Hand- oder Fußmassage
- Ganzkörpermassagen
- Ayurvedische Ganzkörpermassagen
- Seidenhandschuhmassagen
- Hawaiianische Tempeltanzmassage Lomi Lomi Nui

Hand & Fuß

- Maniküre (mit und ohne Lack)
- Pediküre (mit und ohne Lack)

Depilation

- Arm
- Damenbart
- Ober und Unterschenkel
- Achseln
- Bikinizone

Unser Sommer-Sonne-ANGEBOT

Thalasso für das Gesicht:
60 Minuten für 38 Euro



Leiterin:
Carolin Stölke

Fehrbelliner Straße 38 | 16816 Neuruppin
Telefon: 03391 / 39 – 26 92

Öffnungszeiten:
Montag, Donnerstag, Freitag 7.30 - 16 Uhr
Dienstag, Mittwoch 11.30 – 20 Uhr
Samstag nach Vereinbarung

Beste Perspektiven für das Berufsleben Vielfältiges Ausbildungsangebot der Ruppiner Kliniken

Wer sich für einen Ausbildungsberuf entscheidet, für den stellt sich häufig auch die Frage der Perspektive nach der Ausbildungszeit. Ausgezeichnete Perspektiven für die jungen Fachkräfte im Landkreis bieten die Ruppiner Kliniken als größter Arbeitgeber. 180 Ausbildungsplätze stehen in der Unternehmensgruppe der PRO Klinik Holding, zu der die Ruppiner Kliniken gehören, zur Verfügung.

In der Medizinischen Bildungsakademie Neuruppin (MBN) werden die zukünftigen Mitarbeiter für den Pflege- und Therapiebereich der Ruppiner Kliniken ausgebildet. Darüber hinaus bietet die Unternehmensgruppe auch kaufmännische, technische und Berufsausbildungen im Bereich der Service-Dienstleistungen an.

Die MBN arbeitet mit zahlreichen regionalen Oberstufenzentren im Rahmen der Berufsausbildung zusammen.

Und zum neuen Lehrjahr können sich die Azubis der MBN auf noch bessere Lehrbedingungen freuen. Dann beginnt der Unterricht auf dem neuen Areal der Akademie im Neuruppiner Ortsteil Gildenhall. Dort lernen die Studenten unter besten Bedingungen mit modernster technischer Ausstattung der Lehrräume.

Als frisch ausgebildete Fachkraft bieten sich den Absolventen in der PRO Klinik Holding mit ihren mehr als 2.200 Mitarbeitern beste Karrierechancen und umfangreiche Qualifizierungsangebote. Warum also in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah liegt. Die Region und die Unternehmen vor Ort brauchen die jungen Ostprignitz-Ruppiner!

Aufgepasst!!!



Ausbildungsbroschüre

Eine gute Übersicht über die Ausbildungsgänge der Pro Klinik Holding liefert die aktuelle MBN-Broschüre „Ausbildung mit Zukunft“. Sie ist bei der Bildungsakademie erhältlich, die ihren Standort derzeit noch auf dem Kliniken-Gelände im Haus O hat.

Die Ruppiner Kliniken bilden in folgenden Bereichen aus:

Pflege und Therapie

- Gesundheits- und Krankenpflege
- Gesundheits- und Krankenpflegehilfe
- Physiotherapie
- Medizinische Fachangestellte
- Operationstechnische Assistenz
- Medizinisch-technische Radiologieassistentin
- Pharmazeutisch-kaufmännische Angestellte

Kaufmännische Berufe / Handel

- Bürokaufmann/-frau

Technik / EDV

- Elektroniker – Geräte und Systeme
- Informatik-Kaufmann/-frau

Service / Dienstleistung

- Restaurant- und Hotelfachmann/-frau
- Koch/Köchin

Die Medizinische Berufsakademie Neuruppin GmbH (MBN) ist für die Organisation des Ausbildungsbetriebes sowie für das umfangreiche Fortbildungsangebot des Gesamtunternehmens zuständig.

Die MBN verwaltet darüber hinaus das Wohnheim für ihre Auszubildenden in der Neuruppiner Präsidentenstraße sowie die Kita „Wirbelwind“ auf dem Kliniken-Gelände.

Weitere Informationen zu Ansprechpartnern und Bewerbungen finden Sie im Internet unter: www.mbn-neuruppin.de

Ruppiner Kliniken

Schriftliche Bewerbungen richten Sie bitte an:

Ruppiner Kliniken GmbH
Personalabteilung
Fehrbelliner Str. 38
16816 Neuruppin

Etwas für den Kopf

Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, Spalte und in jedem 3x3-Kasten die Zahlen von 1 bis 9 jeweils nur einmal stehen.

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



Wandern Sie mit uns durch den menschlichen Körper – von Kopf bis Fuß. In jeder Ausgabe von PROgesundheit erfahren Sie mehr über den komplexen Aufbau, die Funktionen und das Zusammenwirken einzelner Elemente wie Skelett, Organe, Muskeln etc. Seien Sie gespannt!

Das Immunsystem ist das biologische Abwehrsystem des Körpers. Es bekämpft von außen eindringende Schadstoffe, reagiert auf Veränderungen im Inneren des Körpers und entsorgt unschädlich gemachte Substanzen und kaputte Körperzellen.

Angeborenes und erworbenes Immunsystem

Das unspezifische Immunsystem ist von Geburt an aktiv. Es greift jeden körperfremden Eindringling an, besitzt aber kein „immunologisches Gedächtnis“, d.h. es kann nicht gezielt gegen bestimmte Krankheitserreger vorgehen. Diese Funktion übernimmt das spezifische Immunsystem, das erst mit der Zeit durch die Konfrontation mit bestimmten Krankheiten erworben wird.

Physische und chemische Barrieren

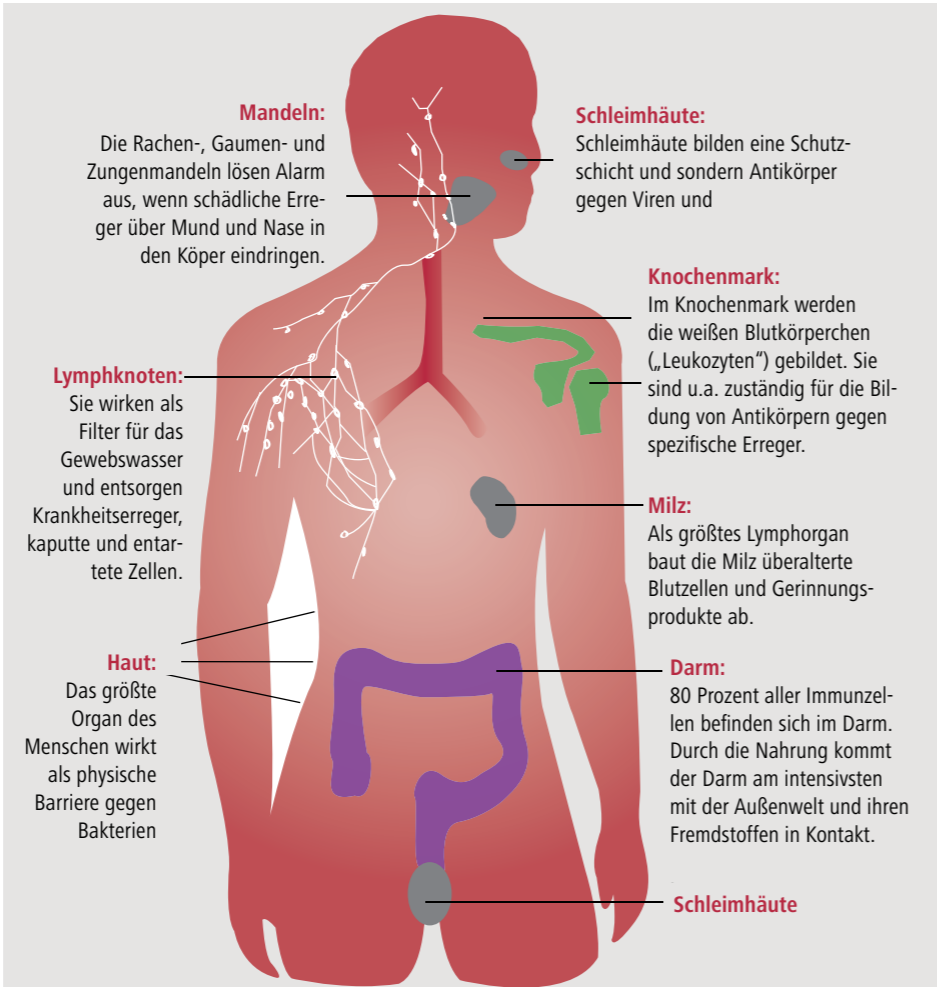
Die Haut als physische Barriere gegen Bakterien steht mit dem Schleimhautsystem innerhalb des Körpers in enger Verbindung und stellt einen wesentlichen Teil des Immunsystems dar. Auch Speichel, Nasenhaare, Magensäure und der Flüssigkeitsfilm in den Augen gehören zu den physischen und chemischen Barrieren des Immunsystems.

Darm- und Atmungssystem besonders gefordert

Die Darmschleimhaut hat den intensivsten Kontakt mit der Außenwelt, da durch die Nahrung körperfremde Stoffe wie Pilze, Bakterien und Viren aufgenommen werden. Daher sind im Darm die meisten Abwehrzellen zu finden. Doch auch über das Atemwegssystem gelangen zahlreiche Fremdstoffe und Verunreinigungen in den Körper.

Immunzellen

Immunzellen befinden sich in fast allen Geweben des Körpers. Neben den Schleimhäuten sitzen sie vor allem in den Mandeln, Lymphknoten, der Milz



Mandeln: Die Rachen-, Gaumen- und Zungenmandeln lösen Alarm aus, wenn schädliche Erreger über Mund und Nase in den Körper eindringen.

Schleimhäute: Schleimhäute bilden eine Schutzschicht und sondern Antikörper gegen Viren und

Lymphknoten: Sie wirken als Filter für das Gewebwasser und entsorgen Krankheitserreger, kaputte und entartete Zellen.

Knochenmark: Im Knochenmark werden die weißen Blutkörperchen („Leukozyten“) gebildet. Sie sind u.a. zuständig für die Bildung von Antikörpern gegen spezifische Erreger.

Milz: Als größtes Lymphorgan baut die Milz überalterte Blutzellen und Gerinnungsprodukte ab.

Haut: Das größte Organ des Menschen wirkt als physische Barriere gegen Bakterien

Darm: 80 Prozent aller Immunzellen befinden sich im Darm. Durch die Nahrung kommt der Darm am intensivsten mit der Außenwelt und ihren Fremdstoffen in Kontakt.

Schleimhäute

Das Immunsystem

und natürlich im Blut. Den weißen Blutkörperchen (Leukozyten), die im Knochenmark gebildet werden, kommt eine besondere Bedeutung zu. Sie zerstören in einer ersten, unspezifischen Abwehr erkannte Eindringlinge, sind aber auch zuständig für die Bildung von Antikörpern gegen spezifische Krankheitserreger. Anschließend entsorgen sie die unschädlich gemachten Angreifer.

Störungen und Erkrankungen des Immunsystems

Zu den Störungen des Immunsystems zählen Immunschwächekrankheiten, die erworben oder angeboren sein können (z.B. AIDS oder Gendefekte). Bei Autoimmunkrankheiten richtet sich das Immunsystem gegen die körpereigenen Strukturen und schädigt diese. Wenn Zellen des Immunsystems bösartig entarten, kann es zu Krebskrankungen kommen. Reagiert der Körper auf bestimmte, normalerweise harmlose Umweltstoffe besonders heftig (z.B. bei einer Allergie), spricht man von einer überschießenden Abwehrreaktion. Auch für das Abstoßen von transplantierten Organen ist das Immunsystem verantwortlich.

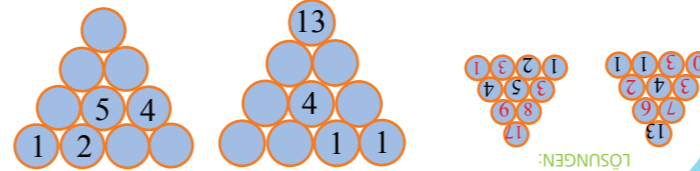
So stärken Sie Ihr Immunsystem

- ausgewogene, vitaminreiche Ernährung
- übermäßigen Konsum von Alkohol, Süßigkeiten und Nikotin vermeiden
- trockene Heizungsluft vermeiden (trocknet die Schleimhäute aus)
- ausreichend schlafen
- regelmäßig Sport (Joggen, Schwimmen, Radfahren)
- regelmäßige Bewegung an der frischen Luft bei Tageslicht oder Sonne
- Saunagänge und Wechselduschen
- Impfungen beugen Infektionskrankheiten präventiv vor

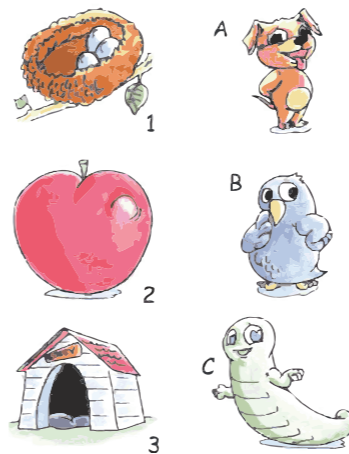


Die Zahlenpyramide

Bei dieser Pyramide musst du rechnen. Fülle die leeren Felder, indem du die Zahlen addierst, also miteinander plus nimmst.



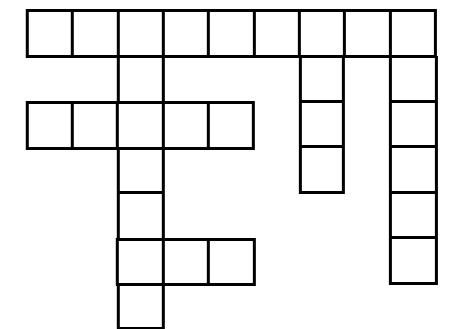
Bilderrätsel



Verbinde die richtigen Bilder miteinander und ordne jedem Tier sein Haus zu.

Giterrästel

Jedes Wort muss in eine Kästchenreihe passen. Schreibe die einzelnen Wörter so in das Rätsel, dass es auch mit den anderen Wörtern passt!



- Auto
- Tanne
- Eis
- Fenster
- Apfelbaum
- Murmel



Ha Ha Ha! Hi Hi Hi! Ha Ha!

Gehen zwei Zahnstocher im Wald spazieren, plötzlich läuft ein Igel vorbei. Sagt der eine Zahnstocher zum anderen: „Das hier ein Bus fährt habe ich auch nicht gewusst.“

Der Lehrer schreibt 1:1 an die Tafel. Danach fragt er die Kinder: „Was bedeutet das?“ Alle Kinder rufen im Chor: „Unentschieden!“

Familie Rukli - Der Frühling ist da!



Diese Geschichte kommt von Josephine (8 Jahre) aus Kyritz

Soll auch eure Geschichte veröffentlicht werden, dann schickt sie zusammen mit eurem Namen und dem Kennwort „Familie Rukli“ an:

cap agentur für pr Junckerstr. 6a 16816 Neuruppin.

Mit etwas Glück erscheint eure Geschichte in der nächsten Ausgabe!



Zeitzeugen und Hightech-Medizin

Neues Buch über die Ruppiner Kliniken mit vielen neuen Informationen

Wenn Sie wissen wollen, was den Ufa-Star Lil Dagover mit den Ruppiner Kliniken verbindet, empfehlen wir Ihnen die Lektüre des neuen Buches der Ruppiner Kliniken. Denn genau diese Begebenheit ist eine der vielen Anekdoten, die Sie in „Vom Roten Max zum Haus X – Die Ruppiner Kliniken im ersten Jahrzehnt des 21. Jahrhunderts“ nachlesen können. Denn die Schauspielerinnen hatten ihren „Auftritt“ in Neuruppin im Juni 1945 bei der erzwungenen „Inbesitznahme“ des Geländes der damaligen Landesanstalt Neuruppin durch das Kreis Krankenhaus in der Neustädter Straße.



Sie erfahren Wissenswertes über die Vorgängereinrichtungen, die Struktur der Landesanstalt und ihre Beteiligung bei der Umsetzung der faschistischen Euthanasie. Auch Beiträge zur Architektur, zur heutigen Parkgestaltung und zu Kunstwerken auf dem Gelände sind im Buch zu finden. Und natürlich die zahlreichen Schilderungen von Zeitzeugen wie die des 90-jährigen Chefarztes Dr. Hans-Joachim Kuhlmeys, der früheren Leitenden Hebamme Renate Schwenzer oder von Krankenschwester Gisela Pickert über den Aufbau der Notfallaufnahme.

Die beiden anderen Drittel des neuen Buches sind prall gefüllt mit der atemberaubenden Entwicklung der Gesundheitseinrichtung im letzten Jahrzehnt. Der rasante Fortschritt in vielen Bereichen der Medizintechnik geht einher mit der Darstellung neuer Angebote wie beispielsweise der Psychosomatik, der Neurochirurgie oder der komplexen Nutzung der bildgebenden Verfahren.

Auch die Entstehung des Ruppiner Hospizes, die Entwicklung der Medizinischen Bildungsakademie und vieler anderer Bereiche werden in dem reich bebilderten Buch geschildert. Eine Übersicht über die einzelnen Kliniken, eine Chronik des letzten Jahrzehnts und ein Personenregister komplettieren die Publikation.

Das Vorwort von Ministerpräsident Matthias Platzeck zeigt, welche große Bedeutung die Ruppiner Kliniken heute für die Gesundheitsversorgung in Brandenburg haben.

Die folgende Anekdote können Sie auf Seite 53 des Buches nachlesen:

Dr. Hans-Joachim Kuhlmeys Zur Geburtsstunde der Ruppiner Kliniken – Besuch von einem Ufa-Star

Am 9. August 2010 feierte Dr. Hans-Joachim Kuhlmeys seinen 90. Geburtstag.

Der Jubilar erfreute sich bester Gesundheit. Es war ein warmer Spätsommertag. Und die zahlreichen Gäste auf der Terrasse des Riedgedeckten Häuschen am Ruppiner See lauschten den ernstesten und heitersten Geschichten, die der ehemalige Chefarzt des Bezirkskrankenhauses Neuruppin zu erzählen wusste.

... Am 1. Mai 1945 wurde Neuruppin von der Roten Armee befreit. Die Rote Armee richtete eine Kommandantur ein und begann, das Leben in der Stadt neu zu organisieren. Da geschah im Juni 1945 etwas, das mir noch immer wie eine Szene aus einem Ufa-Film in Erinnerung ist:

An einem heißen Tag im Juni 1945 kamen ein paar russische Offiziere und Soldaten ins Haus F und teilten uns mit, dass das Kreis Krankenhaus in der Neustädter Straße ab sofort Lazarett der Roten Armee sei. Wir hätten die dort befindlichen chirurgischen Patienten, vor allem Verwundete, aufzunehmen. Vielmehr sagten sie nicht.

Unmittelbar nach dieser Ankündigung wurden uns schon die ersten Patienten vor die Tür gestellt. Patienten, die nicht gehen konnten, transportierten Soldaten auf Tragen. Andere Patienten kamen gelaufen. Nun lagen und standen die Verwundeten bei uns vorm F-Haus. Es waren zwischen 20 bis 40 Patienten. Die Nonnen nahmen die erste Notversorgung vor: ein bisschen Wasser. Es war ja ein heißer Tag.

Auf einmal kam ein zweirädriger Einspänner, mit einem rassigen Pferd, angefahren. Ihn lenkte eine attraktive Frau. Sie fuhr im eleganten Bogen vor, hielt an und stieg aus dem Wagen aus. Wir trauten unseren Augen nicht, es war Lil Dagover, der berühmte Ufa-Star. Sie gehörte damals zu den bekanntesten Schauspielerinnen. Lil Dagover trug ein Jägerkostüm. Sie nahm ein Taschenfläschchen

aus einem Behältnis des Wagens und ging zu den verletzten Soldaten. Sie schritt von Verwundeten zu Verwundeten. Jedem gab sie einen Schluck aus ihrer Taschenflasche. Dann stieg sie wieder mit einer großen Geste in ihren Zweispänner, winkte und verschwand. Lil Dagover hinterließ auf uns einen außerordentlich starken Eindruck. Wir erfuhren dann, dass sie sich aus dem zerstörten Berlin abgesetzt hatte und im benachbarten Zippelsförde untergekommen war. Wie sie von der Auslagerung der Patienten aus dem Kreis Krankenhaus erfahren hat, ist nie aufgeklärt worden.

Das Buch „Vom Roten Max zum Haus X“ ist eine 320 Seiten umfassende Hardcoverausgabe. Autor der Publikation ist Matthias Bringmann. Es kostet 25 Euro und kann in der Bibliothek der Ruppiner Kliniken, Haus B (Souterrain) erworben werden.

Ruppiner Kliniken

Bibliothek



Leiterin:

Anett Grest

Fehrbelliner Straße 38 | 16816 Neuruppin

Telefon: 03391 39-48 18

E-Mail: a.grest@pro-klinik-holding.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch: 8 - 16 Uhr

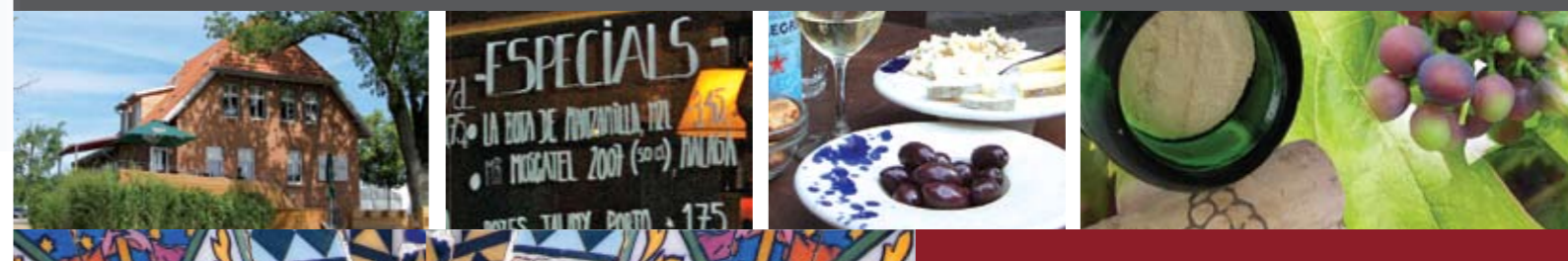
Donnerstag: 8 - 10 Uhr | 13 - 16 Uhr

Freitag: 8 - 15 Uhr



Täglich ab 11.30 Uhr geöffnet

Genießen Sie typisch spanische und mediterrane Küche von unserer neuen Speisekarte. Abwechslungsreicher, aber lecker wie immer, zu neuen kleinen Preisen!



MONTAG IST TAPAS-TAG

Jeden Montag gibt es Tapas satt. Freie Auswahl, alles zum Probieren!

HAPPY HOUR - TAG

Jeden Dienstag ist den ganzen Tag Happy Hour!

Zum Schwanenufer 17 | 16816 Neuruppin

Tel: 03391 - 40 42 45 | Fax: 03391 - 40 42 46

Mobil: 0174 - 9374697

Pension mit 4 geräumigen Ferienwohnungen

Wohnbereich mit integrierter Küche, Badezimmer und Schlafzimmer

Ausstattung: Flat TV, Internetanschluss, Telefon, I-Pod Radiowecker, komplett ausgestattete Küche, Dusche, WC, Föhn, Sofa mit Schlaffunktion
Aufbettung bis zu 2 Personen möglich

Reservierungen

Tel: 03391 - 40 42 45

Fax: 03391 - 40 42 46

mail: info@lacaleta-neuruppin.de





Rätsel

Bildet weiße Blutkörperchen 18

Richtlinie für eine ausgewogene Ernährung 6

Biologisches Abwehrsystem des Körpers 14

Schützt vorbeugend gegen Infektionskrankheiten 16

Wird bei Typ1-Diabetes zu wenig produziert 19

„Echte Schlafstörung“ 20

Name des Reha-zentrums der Ruppiner Kliniken 21

Wurde im Oktober in Betrieb genommen 24

Häufigste Krebsart bei Frauen 22

Sollen viele Joghurts und Magarine senken 2

Hilft beim Einschlafen 23

Frühes Erwachen bei älteren Menschen 4

Zuckerkrankheit 15

Andere Bezeichnung für den Frauenarzt 12

Verschleiß der Gelenke 17

Weißer Blutkörperchen 5

RUPPINER KLINIKEN

Erläuterung: Umlaute wie „ü“ werden zu „ue“ und „ß“ zu „ss“. ■ steht für Leerzeichen zwischen 2 Wörtern

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Die Preise



1

Dinner für 2 Personen im Restaurant La Caleta



3

1 Buch „Vom Roten Max zum Haus X“



2

Kosmetikbehandlung

Beim letzten Rätsel haben gewonnen:

- Preis: Helmut Noll (Vielitzsee)
- Preis: Katrin Wontorra (Werder)
- Preis: Nicole Bartels (Neuruppin)

Das Lösungswort war: „Herz Kreislaufsystem“

Auflösung: Sudoku Seite 14

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

Senden Sie das Lösungswort mit Adresse und Telefonnummer an folgende Anschrift:
PROgesundheit – Redaktion
 c/o cap Agentur für Öffentlichkeitsarbeit
 Junckerstraße 6a · 16816 Neuruppin

Einsendeschluss ist der 13. Juli 2011!

Aus allen richtigen Einsendungen werden 3 Gewinner ausgelost, die per Post oder Telefon benachrichtigt werden!