Doppelseitige Grafik
Frauengesundheit

Gesundheit *transparent*

Hauszeitung der HELIOS Kliniken in Wiesbaden, Bad Schwalbach & Idstein

Ausgabe 3 / Dezember 2016

Inhalt

Frauenherzen ticken anders
Seite 2

Dysplasiesprechstunde – echte Krebsvorsorge
Seite 4

Akkupunktur und Yoga bei Krebs?
Seite 8

Osteoporose – vorwiegend Frauensache
Seite 10

Woran SIE erkrankt

Frauen und Männer sind vor dem Gesetz gleich, aber oft verschieden krank.

Wie oft erscheint das Verhalten des anderen Geschlechts rätselhaft... Nach dem Motto, Männer seien vom Mars und Frauen von der Venus? Aber sind sie wirklich so verschieden? Naturwissenschaftler, Psychologen und Soziologen sagen eindeutig „Ja"! Auch wenn die Themen Gleichstellung und Gleichberechtigung heute zu Recht regelmäßig auf der Tagesordnung stehen, sind Mann und Frau aber deswegen längst nicht gleich. Sie unterscheiden sich... Es gibt auch Krankheiten, die häufiger bei dem einen oder anderen Geschlecht auftreten, unterschiedliche Symptome zeigen oder einen anderen Verlauf nehmen.

FRAUEN LEBEN (MEIST) BEWUSSTER

Es beginnt damit, dass Frauen und Männer den eigenen Körper in verschiedener Weise wahrnehmen und unterschiedliche Vorstellungen von Gesundheit und gesunder Lebensweise haben. So ernähren sich Frauen erwiesenermaßen gesünder, wissen mehr über Vitamine und wie sie den Körper gesund erhalten. Von diesem Wissen profitiert meist die gesamte Familie, da Frauen oft das Familienleben und damit auch Einkauf und Mahlzeiten organisieren.

Das eigene Gewicht und dessen Kontrolle ist auch eher ein Frauen- als ein Männerthema. Ein gesunder Umgang mit dem eigenen Körper ist dabei das allerwichtigste. Doch Schlankheitswahn und Schöhnheitsideale haben leider das Potenzial, Frauen in ungesundes Essverhalten zu treiben. Bulimie oder Magersucht können dann die Folge sein.

TYPISCHE FRAUENLEIDEN

Männern und Frauen stellen sich auch aus anatomischen Gründen unterschiedliche gesundheitliche Herausforderungen. Zum Beispiel muss sich nahezu jede Frau schon einmal in ihrem Leben mit dem schmerzvollen Thema Blasenentzündung auseinander setzen. Statistisch kennt jede zweite das brennende Gefühl beim Wasserlassen. Schuld sind der Darmausgang, der im weiblichen Körper näher an der Harnröhre liegt und die Harnröhre selbst, die bei Frauen kürzer ist als bei Männern. Als Frauenkrankheiten gelten geschlechtsbedingt Erkrankungen wie Brustkrebs, Eierstockzysten, Gebärmutterhalskrebs oder Menstruationsbeschwerden. Frauen leiden auch häufiger als Männer an Diabetes (Typ 1 und 2). Und wer hätte geahnt, dass sich doppelt so viele Frauen mit Gallensteinen herumplagen? Besonders in der Zeit nach der Schwangerschaft entwickeln sich Steine vermehrt, vermutlich durch hormonbedingte Störungen.

Osteoporose – auch als Knochenschwund bezeichnet – wird bei Frauen nach den Wechseljahren besonders angekurbelt. Zu den Schreckgespenstern der Menopause gehören außerdem Hitzewallungen, Gewichtszunahme und Depressionen. Glücklicherweise werden dafür die Migräneattacken, die 13 Prozent aller Frauen (und sieben Prozent der Männer) quälen, immer seltener, weil sie laut Statistik am häufigsten zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr auftreten.

Mit zunehmendem Alter spielen den Frauen jedoch Herz-Kreislauferkrankungen gern ein böses Schnippchen, denn laut WHO sterben daran 41 Prozent. Herzinfarktkandidatinnen sind auch jüngere Frauen, die die Pille nehmen und zugleich rauchen. Pech auch für das schöne Geschlecht in Sachen Alkohol. Frauen, die zu viel davon konsumieren, haben eher ein Problem als männliche Trinker. Bei ihnen wirken die Weingeister ihres Körperbaus wegen deutlich schneller, während die Leber den Alkohol langsamer abbaut.

FAZIT

Gegen all das hilft vor allem Vorbeugen. Ein wenig bewegen und gesund ernähren! Das sollte in jeden Alltag passen und dann ist alles statistisch nur noch halb so gefährlich.

TIPPS VON DER DERMATOLOGIN

Gesunde & schöne Haut

Die Haut ist das größte Organ des Körpers und steht gleichzeitig für Jugend und Schönheit. Prof. Dr. med. Christiane Bayerl, Direktorin an der Klinik für Dermatologie und Allergologie an den HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden gibt Expertentipps für schöne und gesunde Haut.

PICKEL IM ERWACHSENENALTER

In der Pubertät ein tägliches Problem: fiese Pickel im Gesicht. Im Erwachsenenalter sind sie seltener, kommen aber dennoch vor. Häufig handelt es sich um eine harmlose Haarbalgentzündung, die in der Regel von alleine wieder abheilt. Wenn die Pickel ähnlich der pubertären Akne sind, sollte eine Hormonuntersuchung durchgeführt werden, um eine hormonelle Störung auszuschließen. Allgemein sollten Frauen für eine pickelfreie Haut auf eine ausgewogene Ernährung mit wenig tierischen Fetten achten, sich jeden Abend abschminken und eineTagescreme verwenden, die nicht zu lipidhaltig ist.

FRISCHER TEINT & FALTENLOS

Falten lassen sich auf Dauer nicht vermeiden, doch man kann viel tun, um die Haut lange frisch und schön zu halten. Da Sonnenlicht die Haut vorzeitig altern lässt, ist UV-Schutz das A und O. Im Sommer sollte man eine feuchtigkeitsspendende, im Winter eine lipidhaltige Creme verwenden. Einmal im Monat kann ein Peeling helfen. Viel Wasser trinken polstert die Haut von innen aus und lässt sie frischer wirken. Rauchen ist nicht nur ungesund, sondern fördert auch die Faltenbildung. Wenn erste Falten entstehen, kann eine Creme mit Retinol und Retinaldehyde verwendet werden.

CELLULITE

Das Bindegewebe von Frauen ist anatomisch bedingt locker gebunden, so dass sich Fettzellen leichter verschieben können. Weil bei Frauen die Bindegewebsfasern im rechten Winkel zur Hautoberfläche laufen, werden die ungleich verteilten Fettzellen durch unschöne Dellen sichtbar und erinnern dabei an Orangenhaut. Teure Präparate, etwa mit Koffein helfen nicht, da es sich um eine genetische Veranlagung handelt. Regelmäßiger Sport und eine Gewichtreduktion (bei Übergewicht) können das Erscheinungsbild ästhetischer machen. Auch kalt-warme Wechselduschen wirken fördernd.

HORNHAUT

Hornhaut entsteht vor allem an Füßen und Händen. Die Haut bildet Polstermaterial, um sich gegen zu viel Druck zu verteidigen. Man sollte auf gut sitzende Schuhe achten und die Füße und Hände täglich eincremen. Wenn dicke Hornhaut einreißt, muss in jedem Fall ein Dermatologe aufgesucht werden, denn wenn es aus den Rissen blutet, können Infektionen entstehen. Das passiert vermehrt im Winter, wenn die Haut durch Heizungsluft und Kälte trockener wird. Leichte Hornhaut kann man selbst mit einem Hornhauthobel oder Bimsstein abtragen.

HERZ & GEFÄSSE

Frauenherzen ticken anders

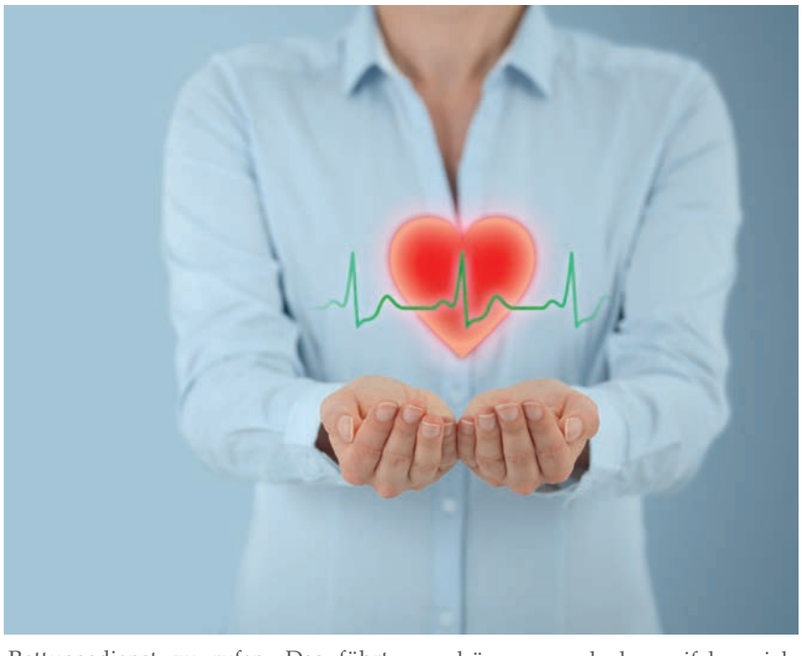
Frauen und Männer ticken in vielen Dingen nun mal anders – auch in Sachen Herz-Kreislauf-Gesundheit. Dabei gibt es beim Aufbau des Herzens fast keine geschlechterspezifischen Unterschiede: Das Herz besteht aus einer linken und einer rechten Herzhälfte, die jeweils untergliedert ist in eine Kammer und einen Vorhof. Als Motor unseres Körpers leistet das Herz schier Unglaubliches: Es schlägt durchschnittlich 100.000 Mal am Tag und pumpt dabei rund fünf Liter Blut pro Minute durch den Kreislauf.

Als Prävention gegen Herzinfarkt und Gefäßerkrankungen helfen für Männer und Frauen gleichermaßen eine ausgewogene, mediterrane Ernährung und viel Bewegung. Rauchen ist sehr schädlich und mit Alkohol sollten es vor allem Frauen nicht übertreiben. „Während bei Männern bis zu 30 Gramm Alkohol pro Tag nachweisbar einen präventiven Effekt haben, ist der Gefäßschutz bei Frauen viel geringer und geht nur bis etwa 15 Gramm pro Tag. Frauen sollten demnach weniger Alkohol trinken“, sagt Prof. Dr. med. Dr. Markus Ferrari, Direktor der Klinik für Innere Medizin I (Kardiologie) an den HELIOS HSK.

In Punkto Prävention sind Frauen vorbildlich und das spiegelt sich auch in der Geschlechterverteilung der Herz-Kreislauferkrankungen wider: Zwei Drittel der Patienten mit Herzgefäßerkrankungen weltweit sind Männer. Allerdings sterben Frauen doppelt so häufig daran wie Männer. „Frauen sind bei ihrem ersten Infarkt oft bis zu zehn Jahren älter als Männer. Das liegt daran, dass sie bis zur Menopause einen natürlichen, hormonell bedingten Gefäßschutz aufweisen. Mit der Änderung des Hormonhaushalts fällt dieser Schutz weg. Hinzu kommen mehr Vorerkrankungen aufgrund des höheren Lebensalters“, erklärt Ferrari.

HERZINFARKTSYMPTOME UNSPEZIFISCH

Während Männer bei einem Herzinfarkt die eher „typischen“ Symptome, wie Brustenge und Schmerzen hinter dem Brustbein verspüren, sind die Symptome bei Frauen wesentlich unspezifischer. Sie klagen eher über Schmerzen im Oberbauch, Übelkeit und Erbrechen. „Bei diesen Beschwerden denkt man nicht sofort an etwas Lebensbedrohliches. Viele Frauen hören sich dann erstmal im Familienkreis um, was es sein könnte, anstatt den



Rettungsdienst zu rufen. Das führt dazu, dass Frauen im Durchschnitt rund zwei Stunden später ins Krankenhaus kommen als Männer. Eine effektive Behandlung setzt daher oft zu spät ein“, sagt Ferrari.

Obwohl sie häufig die Gesundheitsmanagerinnen ihrer Familien sind, verdrängen und bezweifeln viele Frauen ihre eigenen körperlichen Warnsignale. Sie sollten nicht nur ihre Partner positiv beeinflussen, sondern ihre eigene Gesundheit ernst nehmen und sich bei unklaren Symptomen zügig Hilfe holen.

HYPERPIGMENTIERUNG

Hilfe bei Altersflecken

„Diese braunen Flecken auf meinen Händen werden mit der Zeit immer mehr. Was ist das?", fragt Susanne F. (51). Mit dem Auflichtmikroskop inspiziert die Dermatologin die braunen Flecken. „Ich schaue mir die Form und Farbe der Flecken an, um eventuelle Auffälligkeiten festzustellen. Meistens sind diese Verfärbungen harmlos, aber es können auch Vorstufen von Hautkrebs sein" sagt sagt Prof. Dr. med. Christiane Bayerl, Direktorin an der Klinik für Dermatologie und Allergologie an den HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden.

Im Zweifelsfall wird eine Probe entnommen und im Labor untersucht. Bei Susanne F. sehen die Flecken harmlos aus. „Es handelt sich um Altersflecken, die zwar regelmäßig kontrolliert werden sollten, für die betroffenen Menschen aber eher einen kosmetischen Makel darstellen", so Bayerl.

HARMLOS, ABER KOSMETISCH STÖREND

Die Altersflecken, die auf den sogenannten „Sonnenterrassen" der Haut auftreten, entstehen durch eine unregelmäßige Bräunung der Haut durch den Farbstoff Melanin, der unter Einfluss von UV-Strahlung in bestimmten Hautzellen gebildet wird. Meist sind diese Flecken im Gesicht, am Dekolleté oder an den Handrücken zu finden.

Die Neigung zu Hyperpigmentierungen ist genetisch bedingt. Im Laufe des Lebens wird die Pigmentbildung und -verteilung ungleichmäßiger. Insbesondere an Stellen, die häufig der Sonne ausgesetzt sind, entstehen dann Altersflecken. Die Patientin fragt, was man gegen die Verfärbungen tun kann. „Es gibt zwei Möglichkeiten. Eine verschreibungspflichtige Creme kann die Flecken etwas aufhellen. Die andere Möglichkeit ist eine Laserbehandlung", erklärt Bayerl. Die Laserbehandlung wird zunächst einmalig durchgeführt und lässt die Alterflecken für bis zu fünf Jahre verschwinden. Es ist empfehlenswert diese in den Wintermonaten durchzuführen, da kleine Wunden entstehen, die eine Zeitlang nicht an die Sonne dürfen. „Die wichtigste Maßnahme, um Pigmentflecken, aber auch einer vorzeitigen Faltenbildung bis hin zum Hautkrebs vorzubeugen, ist ein konsequenter Sonnenschutz", betont die Expertin. Susanne F. entscheidet sich zunächst für eine aufhellende Creme. Eine Laserbehandlung schließt sie nicht aus, möchte sich aber nochmal Gedanken darüber machen.

Hautkrebsscreening

Dem ungeschulten Auge fallen bösartige Hautveränderungen anfänglich oft gar nicht auf. Ab 35 Jahren kann man alle zwei Jahre ein Hautkrebsscreening beim Dermatologen durchführen lassen. Bei Auffälligkeiten sollte man natürlich immer ärztlichen Rat einholen.

GEFÄSSMEDIZIN

Geschwollene Beine – Schwaches Bindegewebe: Wie hängt das zusammen?

Viele Frauen kennen es: Schwere und geschwollene Beine, Strumpfabdrücke am Unterschenkel, Druck- und Spannungsgefühl am Abend. Aber auch: Höckerige Haut am Oberschenkel, die altbekannte „Orangenhaut", sowie blaue Flecken. In diesem Zusammenhang taucht dann immer wieder der Begriff: Schwaches Bindegewebe auf. „Schwaches Bindegewebe" ist ein Begriff, der medizinisch nicht streng definiert ist.

In der Tat gibt es eine Reihe von Problemen an den Beinen, seltener auch Armen, die sich im Bindegewebe unter der Haut abspielen. Häufig handelt es sich um sogenannte Ödemkrankheiten. Wörtlich aus dem Griechischen übersetzt bedeutet Ödem „Schwellung" und beschreibt Wassereinlagerungen ins Gewebe. Die Ursachen hierfür sind vielfältig; oft liegen Störungen im Blutabfluss der Venen, wie zum Beispiel bei der Beinvenenthrombose, oder ein beeinträchtigter Lymphabfluss vor. Manchmal kann auch eine Herz- oder Nierenfunktionsstörung vorliegen.

Diese sind nur einige Facetten vielfältiger Ursachen und Erkrankungen. Adipositas, Krampfadern, bis hin zum dem häufig diagnostizierten „Lipödem", eine Fettverteilungsstörung an Hüfte, Ober- und Unterschenkeln, sind weitere Beispiele. Auch hormonelle Einflüsse spielen eine Rolle. In manchen Fällen sind Medikamente die Ursache.

Häufig aber werden Frauen frühzeitig in Schubladen von Erkrankungen geschoben, ohne dass eine genauere Abklärung erfolgte.

Oft sind die Probleme harmlos, gut zu behandeln oder sprechen gut auf einfache Maßnahmen an. Gefäßmediziner sehen nach den Schlagadern, den Venen (Krampfadern) oder auch nach dem, weniger bekannten, Lymphsystem. Nach Befragung und Untersuchung bleibt häufig der Rat: Bewegung, Sport, Gewichtsabnahme, Schwimmen.

Hochlagern der Beine, sowie Wassertreten in kaltem Wasser und Fußbäder, die abwechselnd warm und kalt sind, können ebenfalls helfen, sofern sie mit dem behandelnden Arzt abgesprochen sind.

Wenn die Schwellungen nicht zurückgehen, muss die Therapie manchmal weiter gehen: Dann ist eine Kompression durch Strümpfe ratsam. In manchen Fällen benötigt „Frau" Lymphdrainage oder operative Eingriffe.

Der Gefäßexperte Dr. med. Thomas Umscheid rät: Das sogenannte „schwache Bindegewebe" in den Beinen umschreibt eine Menge von Problemen. Man sollte immer erst versuchen eine Ursache für die Symptome zu finden. Manchmal wird man tatsächlich keine Ursache für die schweren, müden und auch geschwollenen Beine finden. Aber ein Besuch beim Gefäßmediziner kann ein Stück zu Klärung beitragen.

GEBÄRMUTTERHALSIMPFUNG

Dysplasiesprechstunde – echte Krebsvorsorge

Dysplasie bezeichnet eine oberflächliche Zellveränderung am Gebärmutterhals, was in einigen Fällen einer Vorstufe von Gebärmutterhalskrebs entsprechen kann. „Diese Vorstufen sind zu 100% heilbar und können sich zum Teil sogar von selbst zurückbilden. Andere schwerwiegende Vorstufen können sich zum Krebs weiterentwickeln und müssen daher therapiert werden", weiß Pakize Cayir, Oberärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe an der DKD HELIOS Klinik Wiesbaden. Die Entwicklung einer Krebsvorstufe bzw. eines Krebses aus einer Vorstufe brauche typischerweise Jahre, so dass in den meisten Fällen genug Zeit bleibe Dysplasien zu erkennen und individuell zu therapieren.

ABLAUF EINER FRÜHERKENNUNGSUNTERSUCHUNG

In der neu eingerichteten Dysplasiesprechstunde erfolgt zunächst ein ausführliches Gespräch über die bisherige Krankengeschichte. „Dazu ist es sinnvoll, wenn die Patienten die Vorbefunde von ihrem Frauenarzt mitbringen. Wenn alle Fragen geklärt sind, erfolgt die gynäkologische Untersuchung", erklärt Pakize Cayir.

Die Abstriche werden zunächst wiederholt. Dabei werden zusätzlich Untersuchungen wie HPV-Test und DNA-Zytometrie (eine weitere Methode zur Früherkennung von Dysplasien durch Bestimmung des Gehalts an Erbsubstanz in den Zellen) gemacht, um eine möglichst genaue Aussage bezüglich der zu erwartenden Veränderungen treffen zu können. Dann erfolgt eine ausführliche Kolposkopie (Lupenbetrachtung) des weiblichen Genitale. Durch Anwendung verschiedener Untersuchungstechniken können verdächtige Areale sichtbar gemacht werden. Sollten sich bei der Inspektion verdächtige Areale zeigen, kann während der Untersuchung vom Gebärmutterhals eine Gewebeprobe entnommen werden, die dann feingeweblich untersucht wird. Diese Untersuchungsmethode ist nicht schmerzhaft.

„Ob eine weiterführende Therapie im Sinne einer Operation notwendig ist, wird dann nach Eingang aller Befunde in einem ausführlichen Gespräch mit den Patientinnen besprochen", so die Medizinerin.

WECHSELJAHRESBERATERIN

„Die Wechseljahre können befreiend sein"

„Ich habe kaum geschlafen und die ganze Nacht geschwitzt", sagt Christiane L.* müde. Schweißperlen stehen auf ihrer Stirn. „Das sind typische Symptome des Klimakteriums, also der Wechseljahre", erklärt Ilse Franzmann, Wechseljahresberaterin an den HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden.

Die Wechseljahre beginnen bereits mit rund 40 Jahren. Symptome bemerken die meisten Frauen jedoch erst etwa zehn Jahre später – und auch nur ein Drittel der Frauen intensiv. Krankheitsbedingt kommen einige Frauen jedoch verfrüht in die Wechseljahre. „Wenn ein Gynäkologe bei einer Patientin Wechseljahresbeschwerden feststellt, werde ich gerufen. Nach Rücksprache mit dem Arzt, berate ich die Patientin, etwa über Wirkweise und Nebenwirkungen einer Hormontherapie oder ich gebe Tipps zur Linderung, also welche Kräuter und Globolis helfen können", erklärt Franzmann. Auch Bewegung, wie Nordic Walking oder Schwimmen können die Symptome abschwächen.

Franzmann arbeitete als Krankenschwester bereits seit über 40 Jahren auf der Station für Gynäkologie an den HELIOS HSK, bevor sie in die Gynäkologie-Ambulanz wechselte und die Weiterbildung zur Wechseljahresberaterin bei der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung - Familienbildung und Frauengesundheit absolvierte. Die 61jährige ist verheiratet und Mutter von einem Sohn. „Ich war Anfang 50 und die Zeit reif für eine Veränderung. Dennoch wollte ich weiterhin Patientenkontakt und den Frauen Lebenshilfe geben." So paukte sie ein halbes Jahr lang Symptome und Behandlungsmöglichkeiten von Wechseljahresbeschwerden – ein großer Gewinn für die Patientinnen in den HELIOS HSK. „Für eine Frau sind die Wechseljahre neben der Pubertät und Schwangerschaft das dritte große hormonelle Ereignis im Leben einer Frau", sagt Franzmann. Viele ihrer Patientinnen berichten, dass sie diesen Lebensabschnitt sogar als Befreiung erleben. „Sie müssen nicht mehr verhüten, kriegen ihre – oft schmerzhafte – Periode nicht mehr und starten in dieser Lebensphase nochmal voll durch, so wie ich mit meiner Weiterbildung", lächelt Franzmann.

Christiane L. ist der Wechseljahresberaterin dankbar für die Beratung. „Sie hat sich Zeit genommen, mir zu erklären, was in meinem Körper passiert. Mit den Wechseljahren habe ich einfach noch nicht gerechnet. Ich hoffe, dass ich durch die Verhaltenstipps die Symptome lindern kann", sagt die Patientin.

** Name geändert*

Frauenzimmer

Das Frauenzimmer bietet Patientinnen mit gynäkologischen Erkrankungen die Möglichkeit, sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen, Fachvorträgen zu lauschen und kreativ zu werden (z.B. basteln). Willkommen sind alle: Ob stätionär oder ambulante Patientinnen, vor, während oder nach der Therapie und gerne auch in Begleitung.

Wann: jeden Freitag
Wo: HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden
Gebäude A
3. Stock, Raum 112

Kontakt:
Ilse Franzmann
Telefon: (0611) 43-2381
E-Mail: ilse.franzmann@helios-kliniken.de

BREAST CARE NURSE AN DEN HELIOS HSK

Umfangreiche Betreuung für Brustkrebspatientinnen

Die Diagnose Brustkrebs ist erstmal ein Schock. Umso wichtiger, direkt in den richtigen Händen zu sein und volle Unterstützung zu erhalten. Silke Radu ist auf diese schwierige Situation spezialisiert und steht den Frauen von Anfang an mit viel Empathie und Expertenwissen zur Seite.

Frau Radu, Sie arbeiten zusammen mit Ihrer Kollegin Verena Hickey als Breast Care Nurses, also Pflegeexpertinnen für Brusterkrankungen im Brustzentrum der HELIOS HSK. Wie kam es zu dieser Spezialisierung?

Ich bin ausgebildete Krankenschwester und war zuvor auf der gynäkologischen Station der HELIOS HSK tätig. Die Beratung im Rahmen der Pflege war mir schon immer sehr wichtig, so wechselte ich 2008 in die Gynäkologische Ambulanz und absolvierte eine Weiterbildung zur Breast Care Nurse an der Fachhochschule in Münster. In der Ausbildung habe ich alles rund um die Beratung von Frauen mit Brustkrebs gelernt, insbesondere auf das veränderte Körperbild einzugehen - von Haarverlust bis hin zur Versorgung mit Prothesen. Neben der Diagnostik und Therapie onkologischer Erkrankungen lernt man körperliche und psychosoziale Bedürfnisse einzuschätzen und die Patientinnen verständlich zu informieren. Für unser zertifiziertes Brustzentrum an den HELIOS HSK ist das auch eine geforderte Voraussetzung.

Wie sieht ihr Arbeitsalltag aus?

Eine von uns Breast Care Nurses ist bei dem Diagnosemitteilungsgespräch durch den Arzt dabei, das bedeutet, die Patientin wird von Anfang an von uns betreut. Oft sind die Frauen so geschockt, dass sie sich nur noch an wenig erinnern können. Sie können uns im Anschluss mit all ihren Fragen kontaktieren. Wir unterstützen bei der Entscheidungsfindung verschiedener Therapiemöglichkeiten und gehen diese Schritt für Schritt durch. Zudem zeigen wir auf, welche hilfreichen Angebote es gibt, z.B. Ernährungsberatung, psychoonkologischer Dienst und Schmerzberatung. Denn wir arbeiten hier im Haus interdisziplinär mit vielen Bereichen zusammen. Zudem sind wir Ansprechpartnerinnen bei vielen Fragen, wie etwa: Komme ich aus einer Risikofamilie? Wie erhalte ich soziale/arbeitsrechtliche Beratung? Wie erzähle ich meinen Kindern von der Krebserkrankung? Gibt es eine Selbsthilfegruppe in Wiesbaden?

Erhalten Frauen mit anderen gynäkologischen Krebserkrankungen diese Beratung und Betreuung ebenfalls?

Ja, im Rahmen meiner Tätigkeit als Pelvic Care Nurse (Pflegeexpertin für Frauen mit gynäkologischen Krebserkrankungen), denn uns ist es wichtig, dass alle Patientinnen unserer Klinik umfassend informiert und beraten werden. Sie haben also die gleichen Unterstützungsangebote wie die Brustkrebspatientinnen.

Kümmern Sie sich auch um gesundheitsfördernde Maßnahmen?

Ja, als Breast Care Nurses und zertifizierte Mamma Care Trainerinnen werden wir Kurse anbieten, bei denen Frauen die Selbstuntersuchung der Brust erlernen können. Diese werden Mitte 2017 starten und auf www.helios-hsk.de bekannt gegeben. Auf Anfrage bieten wir Onko-Kosmetikkurse an. Hier erlernen die Frauen, wie sie den Verlust von Augenbrauen und Wimpern in der Zeit der Chemotherapie kosmetisch kaschieren können, denn der Verlust der Haare stigmatisiert und stellt eine hohe Belastung dar. Zusammen mit dem Förderverin „Let's Go" bieten wir Nordic Walking Kurse für Frauen in jedem Erkrankungsstadium, Alter und jedem Fitnesslevel an.

Was gefällt Ihnen besonders an Ihrer Tätigkeit?

Es ist eine sehr abwechslungsreiche Tätigkeit, denn jede Patientin hat einen individuellen Bedarf an Beratung und Begleitung. Für mich ist es sehr wichtig, dass ich den Patientinnen in einer schwierigen Zeit Hilfe und Unterstützung in Form von Information, Beratung und Struktur geben kann. Der Kontakt ist sehr intensiv, da die Therapien sich oft über eine lange Zeit erstrecken. Besonders freut es mich, wenn Patientinnen nach abgeschlossener Behandlung ein gutes Feedback geben, Fotos oder Grußkarten senden oder wenn sich jemand noch nach Jahren vertrauensvoll mit einer Frage an mich wendet.

Wahlleistungsstationen unserer Kliniken

Sie haben die Wahl

Auf unseren Wahlleistungsstationen gestalten wir Ihren Klinikaufenthalt persönlich und individuell. Sie genießen höchsten Komfort, erhalten zusätzliche Serviceleistungen und werden durch eine/n Wahlleistungsmanager/in auf der Station betreut.

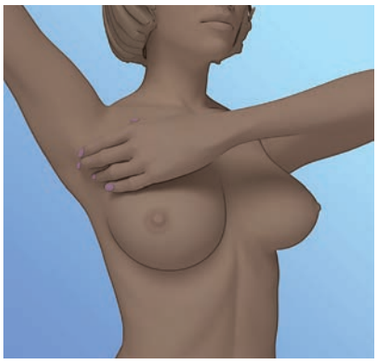
Mehr Komfort und Service:

- Wahlweise Einbett- oder Zweibettzimmer mit moderner Ausstattung und angeschlossenem Bad/WC
- Große Auswahl an Obst, Getränken, Mittagsmenüs sowie Kaffee und Kuchen
- Persönliche Betreuung durch eine/n Wahlleistungsmanager/in
- Eigene Tageszeitung, Internet, Fernseher und Telefon sowie Safe und Minibar
- Pflegeprodukte, Bademantel sowie Dusch- und Handtücher

Damit Sie sich bei uns wohlfühlen.

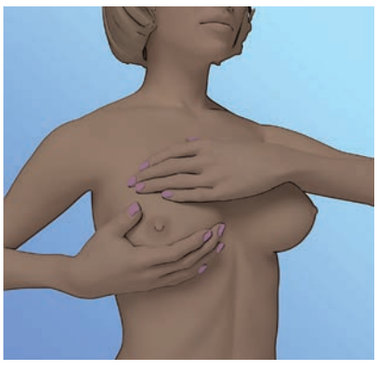
Brustselbstuntersuchung

Eine Selbstuntersuchung der Brust sollte einmal im Monat durchgeführt werden. Der beste Zeitpunkt: eine Woche nach Beginn der Regelblutung. In dieser Zeit kann die Brust besonders gut beurteilt werden.



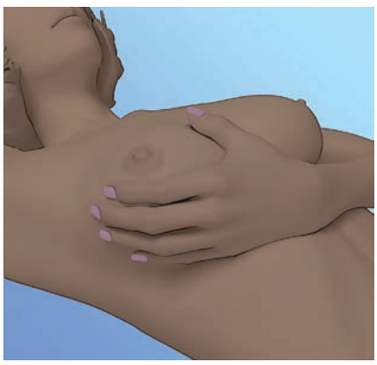
Schritt 1

Heben Sie die Arme in die Höhe und betrachten Sie Ihre Brust auf mögliche Veränderungen. Nun tasten Sie mit der rechten Hand die linke Brust und mit der linken Hand die rechte Brust ab. Legen Sie dazu Zeige-, Mittel- und Ringfinger eng aneinander und tasten Sie Ihre Brust mit kleinen kreisenden Bewegungen ab. Tasten Sie so jeweils nacheinander je ein Viertel der Brust ab. Beachten Sie: Da Knoten in verschiedenen Tiefen des Brustgewebes sitzen können, arbeiten Sie mit unterschiedlichen Druckstärken. Fühlen Sie Verhärtungen oder kleine Knötchen? Haben Sie Schmerzen bei der Abtastung?



Schritt 2

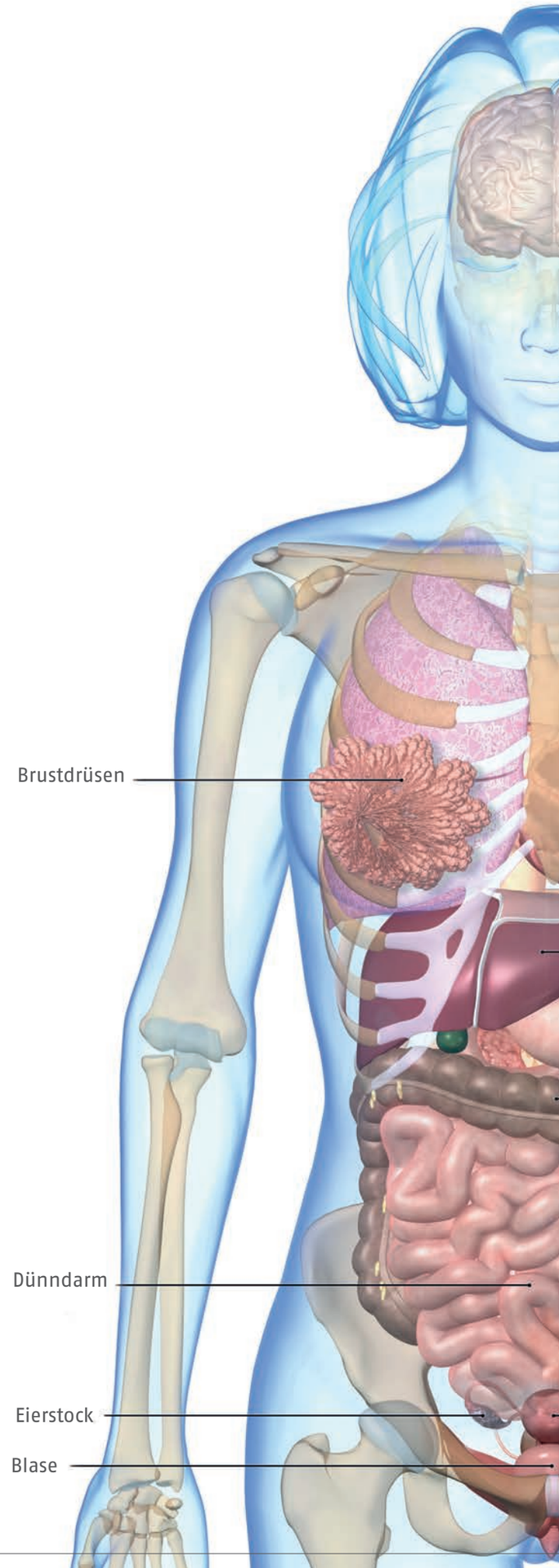
Drücken Sie behutsam die Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger. Es sollte keine Flüssigkeit austreten. Tasten Sie auch beide Achselhöhlen mit der flachen Hand ab: sowohl mit angelegtem als auch mit erhobenem Arm. Spüren Sie hier Veränderungen?



Schritt 3

Zum Schluss wiederholen Sie die Untersuchung im Liegen. Ideal ist es, wenn Sie sich dazu in die Halbseitenlage begeben/ legen. Achten Sie aber auch auf andere Anzeichen: Haben Sie Schmerzen in der Brust und/oder in den Knochen? Wie ist Ihr allgemeines Befinden? Leiden Sie unter Atemnot oder Gewichtsverlust?

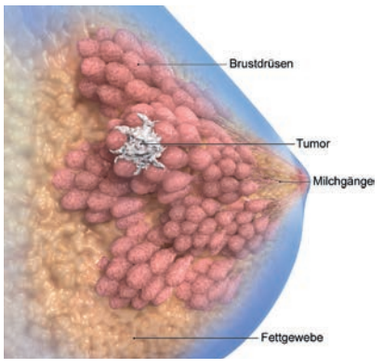
Und denken Sie daran: Nicht jeder ertastete Knoten bedeutet, dass Sie Brustkrebs haben. Jedoch sollten Sie bei Auffälligkeiten oder Unsicherheiten Ihren Frauenarzt aufsuchen.



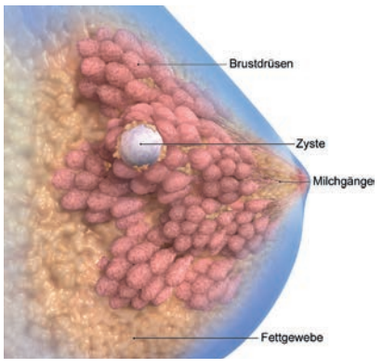
Knoten in der Brust

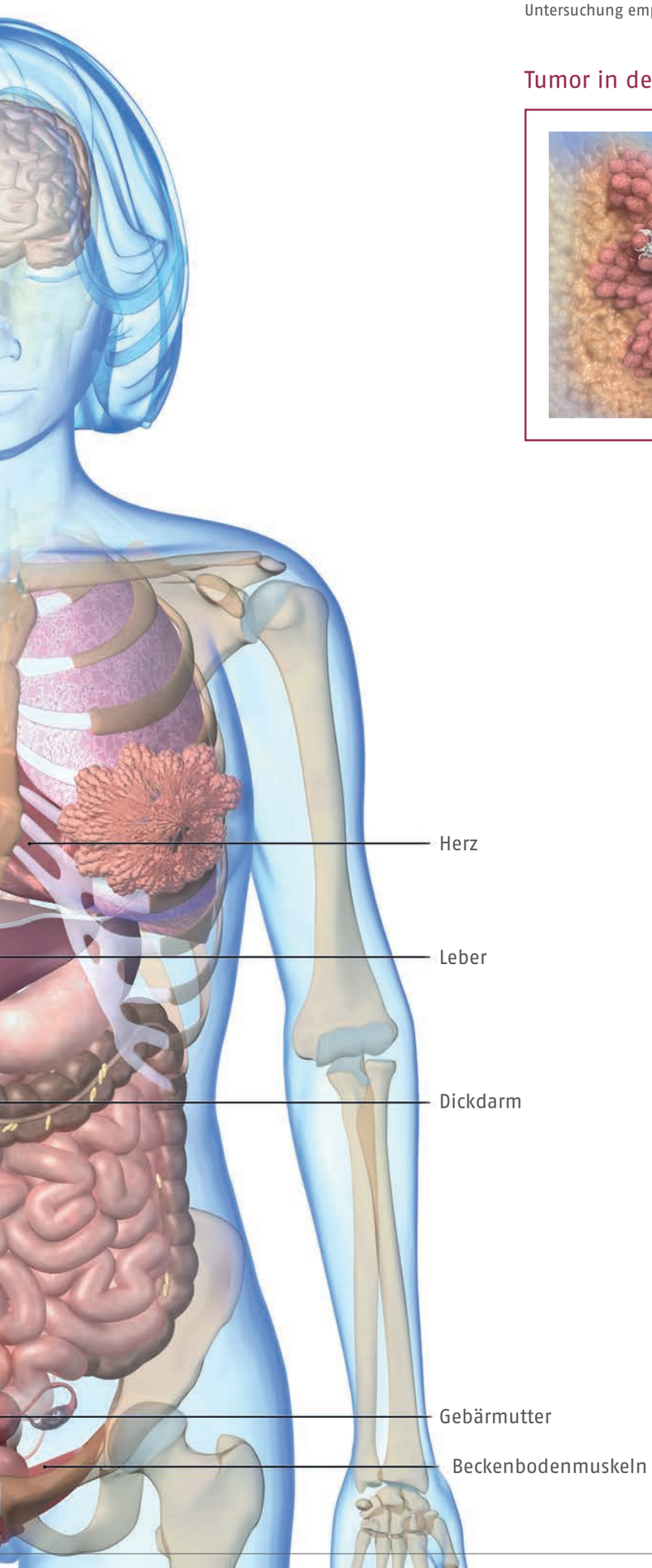
Sie sehen unterschiedlich aus, fühlen sich jedoch ähnlich an. Eine Verhärtung in der Brust kann lediglich eine Zyste sein oder aber auch ein bösartiger Tumor. Dabei ist wichtig zu wissen: Vier von fünf feingeweblich untersuchten Knoten sind gutartig. Ein Knoten bedeutet also nicht automatisch Brustkrebs. Wer einen Knoten ertastet, sollte dennoch unbedingt zum Arzt gehen und sich untersuchen lassen. Um keine ernsthafte Veränderung zu übersehen, wird er sicherheitshalber eine genauere Untersuchung empfehlen, wenn ein Befund auffällig ist.

Tumor in der Brust



Zyste in der Brust

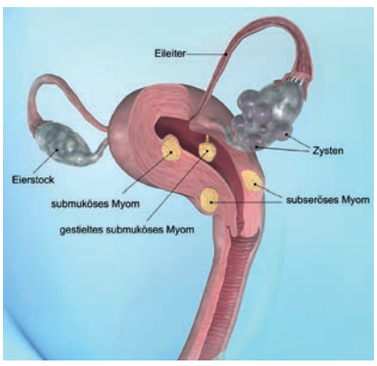




Zysten und Myome

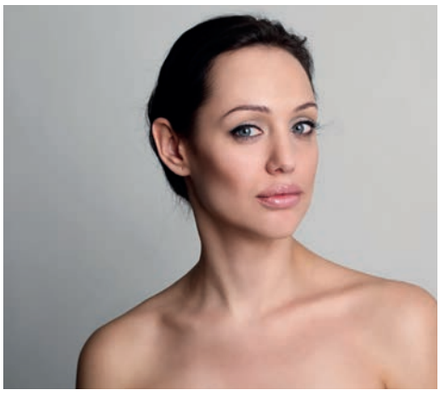
Myome sind gutartige Wucherungen der Gebärmutter. Oft werden sie zufällig entdeckt, manchmal verursachen sie Blutungsstörungen oder Schmerzen. Die gutartigen Knoten sind gerade bei Frauen im gebärfähigen Alter häufig. Zysten hingegen können fast überall im Körper entstehen – so zum Beispiel auch an den Eierstöcken. Diese sind oft funktionell bedingt und verursachen selten Symptome. Bereiten sie jedoch Probleme oder sehen sie im Ultraschall auffällig aus, sollte man sie mit Hilfe eines Schlüsselloch-Eingriffs entfernen lassen.

Zysten und Myome in Gebärmutter und Eierstock



BRUSTKREBSRISIKO

Genetische Beratung an den HELIOS HSK



Angelina Jolie verkündete 2013, sie habe sich beide Brüste entfernen lassen. In einem Artikel in der „New York Times“ erklärte sie ihre Entscheidung damit, durch einen genetischen Defekt ein sehr hohes Risiko für Brustkrebs zu haben.

„Wenn ein Defekt des Brustkrebsgens BRCA1 vorliegt, liegt die Wahrscheinlichkeit an Brustkrebs zu erkranken bei 80 bis 90 Prozent; das Risiko an Eierstockkrebs zu erkranken bei 40 bis 50 Prozent“, sagt Prof. Dr. med. Michael H. R. Eichbaum, Direktor der Klinik für Gynäkologie und Gynäkologische Onkologie an den HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden. An solch einem genetischen Defekt leiden rund zehn Prozent der von Brustkrebs betroffenen Frauen. An den HELIOS HSK können Frauen ihr Risiko in der Genetischen Beratung eruieren lassen. „Wir ermitteln das Risiko durch gezielte Fragen. Wie oft ist in der Familie bereits Brust- oder Eierstockkrebs aufgetreten? Wie alt waren die Frauen zu dem Zeitpunkt? In welchem familiären Verhältnis stehen sie? Anhand dieser Angaben wird ein Score vergeben“, erklärt Dr. med. Farzaneh Badbanchi, Oberärztin an der Klinik für Gynäkologie und Gynäkologische Onkologie an den HELIOS HSK.

Wenn der Score zeigt, dass das Risiko erhöht ist, wird eine Blutuntersuchung durchgeführt um herauszufinden, ob die Patientin an dem Gendefekt leidet. „Bei einem positiven Bluttest ergibt sich für die Patientin zum einen die Möglichkeit der sogenannten „intensivierten Früherkennung“. Dabei kommt neben engmaschigen Untersuchungen der Brust mit Ultraschall auch eine jährliche Mammograhie und ein jährliches MRT zum Einsatz“, sagt Eichbaum. Die Entscheidung von Angelina Jolie findet der Experte „radikal, aber nachvollziehbar“. Dadurch hat sie ihr Brustkrebsrisko von über 80 Prozent in etwa auf das normale Bevölkerungsrisiko gesenkt. „Eine Brustentfernung ist eine Entscheidung, die jede betroffene Frau nur individuell für sich selbst treffen kann.“

Kontakt für die Genetische Beratung:
Dr. med. Farzaneh Badbanchi
Telefon: (0611) 43-2382

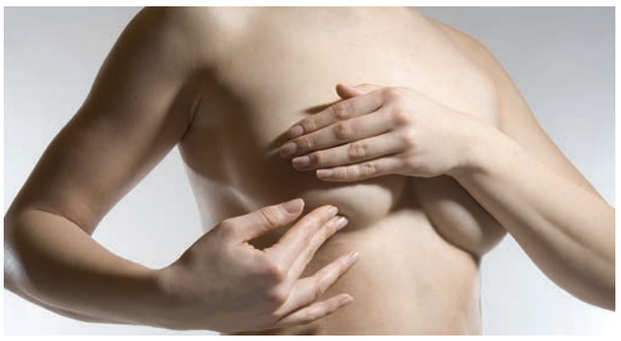
Brusterhaltung trotz Krebs

Wer ein Knötchen in der Brust ertastet, ist erstmal geschockt. Doch leider ist Brustkrebs keine Seltenheit. Rund 72.000 Frauen erkranken in Deutschland jährlich an Brustkrebs. Damit ist es der häufigste Krebs bei Frauen „Es sind leider sogar mehr Fälle geworden. Das liegt aber auch an der optimierten Diagnostik, mit der nun auch schon ganz kleine Knötchen erkannt werden“, sagt Prof. Dr. med. Michael H. R. Eichbaum, Direktor der Klinik für Gynäkologie und Gynäkologische Onkologie an den HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden.

ONKOLOGISCH SICHER, ABER ÄSTHETISCH

„Unser höchstes Ziel ist es, den Krebs sicher zu entfernen“, sagt Eichbaum. In 80 Prozent der Fälle kann die Brust erhalten werden, ohne ein onkologisches Risiko einzugehen. Insbesondere kleine Tumoren können so operiert werden, dass die Brust erhalten bleibt.

Bei der brusterhaltenden OP kommt es daraf an, dass die Brüste symmetrisch bleiben, keine Dellen entstehen und die Brustwarzen nicht verzogen sind. „Das ist für das Gesamtbild wichtiger, als ob der Schnitt einen Milimieter kürzer oder länger ist“, erklärt Eichbaum.



SCHUL- UND KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Akkupunktur und Yoga bei Krebs?

Ob Kügelchen, Vitamine, Meditation oder Akupunktur: Je nach genauer Diagnose nutzen bis zu drei Viertel aller Krebspatienten auch Behandlungsmöglichkeiten außerhalb der Schulmedizin. „Gleichzeitig bewegen sich – betrachtet man die internationale Entwicklung – seriöse Vertreter von Schulmedizin und komplementärer Krebstherapie offensichtlich aufeinander zu“, berichtet Gabriele Huhn, Oberärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Senior Mamma-Operateur an der DKD HELIOS Klinik Wiesbaden.

ERGÄNZUNG, NICHT ALTERNATIVE ZUR SCHULMEDIZIN

Was genau allerdings komplementäre Medizin ist, darüber gehen die Meinungen oft auseinander. Damit sind nicht nur Natur- oder Erfahrungsheilkunde oder in ihrem Nutzen nicht objektiv nachweisbare Verfahren wie Handauflegung oder Meditation gemeint. Auch Verfahren, die sich nach den Kriterien der evidenzbasierten (auf objektiven Studienergebnissen beruhenden) Medizin beurteilen lassen. Für Gabriele Huhn besteht das wesentliche Ziel komplementärer Behandlungsverfahren darin, die aggressiven schulmedizinischen Therapien für Patientinnen so erträglich zu machen, dass sie tatsächlich konsequent zu Ende geführt werden können. „Immerhin brechen etwa 40 Prozent der Mammakarzinom-Patientinnen eine Antihormontherapie wegen der Nebenwirkungen ab“, erklärt Huhn. „Akupunktur und Yoga sind aber mittlerweile anerkannte Verfahren zur Bekämpfung der typischen Nebenwirkungen. Die für Krebspatienten geradezu charakteristischen Angstzustände lassen sich darüber hinaus durch Meditation reduzieren.“

„Integrative Onkologie vereint die besten und in ihrer Wirksamkeit gut belegten Verfahren aus Schulmedizin und Komplementärmedizin. Auch Lebensstiländerungen gehören damit in das Repertoire“, erklärt Gabriele Huhn. Die Kombination von Ernährungsanpassung und regelmäßiger Bewegung bringe beispielsweise für Mammakarzinom-Patientinnen messbare Vorteile.

RISIKEN DER KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Auch wenn Komplementärmedizin vielfach mit „sanfter Naturmedizin“ assoziiert wird, birgt sie trotzdem Risiken. „Speziell die Wechselwirkungen bestimmter pflanzlicher Heilmittel mit Chemotherapeutika können gefährlich werden“, weiß die Expertin. Pflanzliche Heilmittel beeinflussen die Verstoffwechselung von Chemotherapeutika in der Leber. Johanniskraut, Ingwer und Knoblauch schwächen die Chemotherapie-Wirkung, Baldrian, Ginseng und Gelbwurz (Kurkuma) dagegen verstärken sie.

SPRECHEN SIE MIT UNS!

Bis zu drei Viertel aller Krebspatienten suchen und benutzen Heilmittel aus der Komplementärmedizin; aber nur etwa ein Drittel von ihnen unterrichtet darüber den behandelnden Onkologen. „Wenn Sie selbst gegen Ihren Krebs aktiv werden wollen, so sprechen Sie mit uns darüber. Nur dann können wir die optimale Behandlung sicherstellen“, rät Gabriele Huhn.

PRÄVENTION

Wie kann ich Brustkrebs vorbeugen?

Im Mittel erkrankt etwa jede achte Frau irgendwann in ihrem Leben an Brustkrebs. Die Ursache liegt - wie bei vielen Erkrankungen - häufig in den Genen. Das Risiko ist also angeboren. Doch es gibt auch einige Möglichkeiten, durch eine gesunde Lebensführung das Bruskrebsrisiko zu reduzieren.

„Nicht nur die familiäre, genetische Veranlagung beeinflusst Brustkrebs, sondern auch bestimmte Lebensstil- und Verhaltensweisen", sagt Dr. Maria Menschikov, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe an der DKD HELIOS Klinik Wiesbaden. So empfielt das World Cancer Research Fund zur Krebsprophylaxe kontinuierlich auf das Körpergewicht zu achten. Der BMI gibt Aufschluss darüber, ob Über- oder Untergewicht besteht. Wer unsicher ist oder abnehmen möchte, sollte seinen Arzt befragen. Ebenso ist körperliche Aktivität gut zur Brustkrebsprävention. Ob Nordic Walking, Schwimmen oder Zumba ist dabei nicht entscheidend. Es sollte zum Typ und Tagesablauf passen. Zudem spielt die Ernährung eine Rolle: Wenig tierische Fette und viel Obst und Gemüse sind sinnvoll. Auf Rauchen sollte komplett verzichet werden. Auch frisch gebackene Mütter können etwas tun: Mindestens sechs Monate stillen hat einen positiven Effekt.

PRÄVENTIONSBERATUNG

„Im Brustkrebszentrum der DKD HELIOS Klinik Wiesbaden ermitteln wir für die Patientin ihr individuelles Risiko erstmals bzw. erneut an Brustkrebs zu erkranken", so die Expertin. Für die Patientin wird ein konkretes Präventionsprogramm erstellt. Dafür arbeiten die Ärzte des Brustzentrums eng mit weiteren Fachdisziplinen zusammen.

„Glücklicherweise finden verschiedene Maßnahmen zur Reduktion des Brustkrebsrisikos immer größeres Interesse bei den Frauen", sagt Menschikov. „Dabei ist eine kompetente, vertrauensvolle sowie individuelle Aufklärung, Beratung und Begleitung durch den onkologisch versierten Frauenarzt im Brustkrebszentrum von enormer Bedeutung", so die Medizinerin.

Neben dem Präventionsprogramm ist das Erkennen des Brustkrebses im möglichst frühen Stadium entscheidend. Einen besonderen Stellenwert für die Prognose und Behandlung haben dabei regelmäßige klinische- und Ultraschalluntersuchungen der Brust sowie die Mammographie im Rahmen des Screeningsprogramms für Frauen vom 50. bis 69. Lebensjahr.

Wie kann man vorbeugen?

- Gewichtskontrolle
- Körperliche Aktivität
- Reduktion von Fleischkonsum
- Rauchverzicht
- Mindestens sechs Monate stillen

CHEMOTHERAPIE MIT KÜHLHAUBE

„Ich bin überglücklich, dass ich noch Haare habe"

Die Kühlhaube auf dem Kopf, sitzt Annette Stelzer auf dem Behandlungsstuhl in der Gynäkologischen Ambulanz der HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden. „Es ist etwas unangenehm, weil es so kalt ist. Aber das ist es mir wert", sagt die 53-Jährige.

Vor ein paar Monaten wurde bei Stelzer Eierstockkrebs festgestellt. Der Schock war zunächst groß. „Von Krebs hört man ja viel, aber wenn man selbst betroffen ist, ist das wirklich niederschmetternd. Vor den Nebenwirkungen einer Chemotherapie hatte ich große Angst, vor allem mich durch den Haarverlust noch schlechter zu fühlen", so die Patientin.

Ihr Arzt an der Klinik in Landstuhl empfahl ihr die HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden. Ihre behandelnde Ärztin berichtete ihr von der Kühlhaube, mit der die Haare trotz Chemotherapie erhalten bleiben können. „Das war wirklich ein Lichtblick für mich", lächelt Stelzer.

HAARERHALT DURCH KÜHLUNG

Bei jeder Chemotherapiesitzung wird ihr die Kühlhaube auf den Kopf gesetzt. Der darin enthaltene flüssige Stickstoff wird auf minus vier Grad runtergekühlt. Auf der Kopfhaut sind es gefühlte 20 Grad „Die kontinuierliche Kühlung vermindert die Durchblutung an der Kopfhaut, so dass da weniger Chemotherapie ankommt. Deshalb werden die Haarwurzeln weniger geschädigt. Bei den meisten Patientinnen können so die Haare erhalten bleiben", erklärt Dr. med. Tanja Neunhöffer, Oberärztin an der Klinik für Gynäkologie und Gynäkologische Onkologie an den HELIOS HSK. Für einige Frauen ist der Verlust der Haare bei einer Chemotherapie sogar ein Grund, die lebenswichtige Behandlung gar nicht erst durchzuführen. „Diesen Patientinnen können wir nun eine Lösung anbieten." Stelzer muss während der gesamten Chemotherapieeinheit unter der Haube bleiben. Um etwa die Toilette aufzusuchen, kann die Kühlhaube aber kurzzeitig von der Pipeline entfernt werden. Auch im Alltag muss sie vorsichtig mit ihren Haaren umgehen. „Friseurbesuch, Föhnen, Zöpfe, Lockenwickler - alles was das Haar stresst und an der Wurzel zieht, muss vermieden werden", erklärt Neunhöffer.

INDIVIDUELLE BERATUNG AN HELIOS HSK

Wer Interesse an einer Chemotherapie mit Kühlhaube hat, kann sich in der Klinik für Gynäkologie und Gynäkologische Onkologie an den HELIOS HSK informieren und beraten lassen. „Die Kühlhaube kann nur bei kurzzeitigen Chemotherapien angewendet werden, nicht wenn eine langwierige Chemotherapie, etwa bei Metastasen, notwendig ist", erklärt Neunhöffer. Die Kosten werden leider noch nicht von der Krankenkasse übernommen. Pro Sitzung kostet die Kühlhaube an den HELIOS HSK 100 Euro. Die Behandlung von Stelzer ist fast abgeschlossen. „Etwas dünner sind meine Haare zwar schon geworden, aber ich habe es nie bereut und würde es immer wieder so entscheiden. Eine Perücke, so wie die meisten anderen Frauen, die die Kühlhaube nicht verwenden, benötige ich nicht. Ich freue mich täglich über mein Spiegelbild und bin den Ärzten an der HELIOS HSK sehr dankbar."

KOCHENSCHWUND

Osteoporose – vorwiegend Frauensache

Frauen leiden im Alter häufiger an dem im Volksmund genannten „Knochenschwund“ als Männer. Nach den Wechseljahren oder meist ab 50 sind etwa 15% aller Frauen betroffen. Mit zunehmendem Alter steigt das Erkrankungsrisiko.

Grund hierfür ist eine niedrige Knochenmasse. Unsere Knochen befinden sich ständig im Umbauprozess, um stabil zu bleiben: Die sogenannten Osteoklasten sind für den Knochenabbau älterer Strukturen verantwortlich, während die Osteoblasten sich anschließend um die Knochenneubildung kümmern. Bei stärkerer Belastung steigt die Knochenmasse und der Knochenaufbau, bei weniger Belastung nimmt sie ab.

IM ALTER NIMMT DER KNOCHENABBAU ZU

Im Alter ist nun irgendwann der Knochenabbau stärker als die Neubildung. Somit kommt es zu einem Anstieg der Knochenfragilität und einer Neigung zu Frakturen. Es gibt aber noch einen weiteren Grund, warum es bei Frauen schneller zu Osteoporose kommt: Der Knochenaufbau wird von körpereigenen Botenstoffen, wie z.B. den Sexualhormonen, reguliert. Nach den Wechseljahren herrscht ein Mangel dieses knochenschützenden Östrogens im Blut der Frau. Dies begünstigt die Gleichgewichtsstörung von Knochenabbau und Neubildung vor allem nach den Wechseljahren.

KNOCHENDICHTE KONTROLLIEREN

„Eine rechtzeitige Kontrolle der Knochendichte (Osteodensitometrie) ist hier empfehlenswert“, rät Orthopäde Dr. Thomas Hüllenhagen, neuer Facharzt der Abteilung für Orthopädie am MVZ der HELIOS Klinik Bad Schwalbach. Denn im Anfangsstadium gibt es meist keine vorherigen Äußerungen der Osteoporose.

KALZIUM UND VITAMIN D HILFT

Als Therapie der Osteoporose wird medikamentös Kalzium und Vitamin D verabreicht, da durch Vitamin D das Kalzium besser aufgenommen werden kann. Neben Kalzium gibt es auch noch andere Medikamente oder Hormontherapien, die individuell angewendet werden können.

„Wer rechtzeitig vorbeugt, kann das Krankheitsrisiko jedoch verringern. Auf eine kalziumreiche Ernährung solle frühzeitig geachtet werden: Neben Milch und Milchprodukten sind Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Lauch, Spinat, Petersilie, Kresse, Sesam und Feigen wichtige Kalziumlieferanten. Da das dazugehörige Vitamin D aber in nur wenigen Nahrungsmitteln vorhanden ist, kann es vor allem durch Sonneneinstrahlung in der Haut produziert werden.

KRAFTSPORT STÄRKT KNOCHEN

Ebenso ist regelmäßige körperliche Bewegung nicht nur gut für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden, sondern vor allem individuell angepasster Kraftsport stärkt die Muskeln und den Knochenaufbau. Zudem sollte das Sturzrisiko, durch Stolperfallen im Haushalt verringert werden. Aufrechte Haltung, das Vermeiden schwere Gegenstände zu heben und beim Bücken den Rücken möglichst gerade in der Hochposition zu halten, sind ebenfalls vorbeugende Maßnahmen.

UNSER EXPERTE

Seit Anfang November ist Dr. Thomas Hüllenhagen als leitender Arzt in der orthopädischen Praxis im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) der HELIOS Klinik Bad Schwalbach tätig. Besondere Expertise besitzt Dr. Hüllenhagen auf dem Gebiet der Hüftgelenk- und Kniegelenk-Endoprothetik.

Herr Doktor Hüllenhagen, was ist eigentlich...?

Fersensporn

Bei Frauen kommt der Fersensporn häufiger vor als bei Männern. Man muss sich den Fersensporn wie einen zusätzlichen kleinen dornförmigen Knochen vorstellen, der sich am Fuß nachträglich gebildet hat. Man unterscheidet einen hinteren (dorsalen) Fersensporn am Achillessehnenansatz von einem vorderen (plantaren) Fersensporn, der an der Unterseite des Fersenbeins, auf der Fußsohlenseite durch andauernde Überlastung des flächigen Sehnenansatzes der Fußmuskulatur am Fersenbein entsteht. Nicht der Fersensporn ist die Ursache der Fersenschmerzen beim Auftreten, sondern die Entzündungsreaktion.

Schmerzen durch einen Fersensporn werden meist schon durch Einlagen & Übungen gelindert. Zusätzlich können Dehn- und Kräftigungsübungen für Waden- und Fußmuskulatur, Fußbäder sowie spezielle Massagen helfen. Kälteanwendungen wirken abschwellend. Vielversprechend ist eine weitere Behandlungsoption, die sogenannte extrakorporale Stoßwellentherapie. Sie regeneriert Knochen, Sehnen und Bindegewebe.

... und was hilft?

Die Stoßwellentherapie hat praktisch keine Nebenwirkungen und macht viele Operationen unnötig.

Wirkungen der Stoßwellentherapie

- Förderung des Knochenwachstums
- Förderung der Durchblutung (Vaskularisierung)
- Bildung von Wachstumsfaktoren
- Gewebeneubildung und Regeneration
- Förderung der Wundheilung
- Linderung von Schmerzsyndromen
- Verkürzung von Rehabilitationszeiten

Dr. med. Thomas Hüllenhagen, HELIOS MVZ Bad Schwalbach

INKONTINENZ

Jeder Frau kann geholfen werden!

Früher gab es für Frauen mit einer Harninkontinenz keine Hilfe. Heute ist das Therapieangebot groß. Doch viele moderne Frauen verdrängen dieses Thema und meiden dafür lieber die Öffentlichkeit. Das ist der falsche Weg. Denn statt auf Reisen oder schöne Abende im Freundes- und Familienkreis und damit auf viel Lebensqualität zu verzichten, sollte man das Problem behandeln wie andere Erkrankungen auch. Grund zur Scham gibt es nicht, da schätzungsweise 40 Prozent aller Frauen ab 60 davon betroffen sind. Durch anatomische und hormonelle Unterschiede sind Frauen schon in jungen Jahren doppelt so häufig betroffen wie Männer.

WAS KANN „FRAU“ TUN?

Zunächst einmal sollte man sich an den behandelnden Gynäkologen wenden. Mit ihm gemeinsam kann man herausfinden, um welche Art der Inkontinenz es sich handelt und einen Behandlungsplan aufstellen. Ursache ist oft eine Schwächung des Beckenbodens. Das heißt ein vergleichsweise breites Becken und eine schwache Beckenbodenmuskulatur begünstigt die Inkontinenz.

Neben Beckenbodentraining, Verhaltensänderung und Medikamenten ist die häufigste und am meisten bewährte Methode die Bändchen-OP, medizinisch „TVT-OP“ genannt. Dabei wird ein Kunststoffbändchen wie ein Zügel unter die Harnröhre gelegt. Es ersetzt die defekten Haltestrukturen im Beckenboden und schützt so vor ungewollter Blasenentleerung.

EINE OPERATION IST ZU 99% ERFOLGREICH

Der Eingriff erfolgt über die Vagina verläuft bei einem erfahrenen Chirurgen und bei einer reinen Stressinkontinenz zu 99 Prozent erfolgreich. Auch Komplikationen sind dann selten, weiß Dr. Stefan Goetz: „Nach zwei bis drei Tagen können die Frauen bereits wieder nach Hause gehen. Der wichtigste Schritt jedoch ist, dass Frauen die Mauer des Schweigens überwinden und sich ihrem Arzt anvertrauen. Nur dann kann er ihnen auch helfen.“

Ursachen und Risikofaktoren

- Häufige Harnwegsinfektionen und Blasenentzündungen
- Schwangerschaft und Geburt
- Unterleibsoperationen
- Schwäche der Beckenbodenmuskulatur
- Senkung von Gebärmutter und Beckenboden
- Wechseljahre und Östrogenmangel
- Rauchverzicht
- Mindestens sechs Monate stillen

Patienten fragen – Experten antworten

Was hat es mit dem prämenstruellen Syndrom (PMS) auf sich?

„Mit PMS sind verschiedene physische und psychische Beschwerden gemeint, die etwa 80 Prozent aller Frauen in den Tagen, manchmal sogar Wochen, vor der eigentlichen Periode verspüren. Dazu zählen z.B. Schmerzen, Abgeschlagenheit, Ödeme, Reizbarkeit, Depressionen und Überempfindlichkeit. Helfen können beispielsweise die Einnahme der Pille, kurzfristig auch Schmerzmittel und andere Medikamente. Grundsätzlich ist auch Stressabbau, Sport und eine gesunde Ernährung ratsam. Zudem können autogenes Training und progressive Muskelentspannung die Symptome lindern. Wirklich beseitigen lässt sich PMS allerdings nicht.“

Prof. Dr. med. Helmut Madjar, DKD HELIOS Klinik Wiesbaden

Stimmt es, dass manche Lebererkrankungen nur Frauen betreffen?

„Es gibt Lebererkrankungen, von denen Frauen weitaus häufiger betroffen sind. Die Einnahme der „Pille“ kann Leberzelladenome befördern; diese sind häufiger, größer und neigen eher zu Blutungen als bei anderen Patienten. Ein weiteres Krankheitsbild ist die fokal noduläre Hyperplasie. Auch hier sind zu rund 90 Prozent Frauen betroffen. Es handelt sich dabei um eine gutartige Wucherung der Leber, die nur bei Beschwerden operiert werden muss.“

Prof. Dr. med. Ralf Kiesslich, HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden

Gehen Frauen wirklich häufiger zum Arzt als Männer?

„Schaut man sich Statistiken an, stimmt es, dass Frauen häufiger beim Arzt vorstellig werden als Männer. Dabei gehen Frauen meist wegen anderer Krankheitsbilder zum Arzt. Frauen konsultieren häufiger infolge psychischer Probleme einen Arzt – hier macht sich die Doppelbelastung Haushalt/Kinder und Beruf deutlich bemerkbar. Außerdem haben Frauen aufgrund von Krebsleiden mehr Arbeitsfehltage.“

Dr. med. Stefan Goetz, HELIOS Klinik Idstein

Wir behandeln Patienten aller Kassen.

HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden

Ludwig-Erhard-Straße 100 · 65199 Wiesbaden
Telefon: (0611) 43-0 · E-Mail: hskinformation@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/wiesbaden-horst-schmidt-kliniken

DKD HELIOS Klinik Wiesbaden

Aukammallee 33 · 65191 Wiesbaden
Telefon: (0611) 577-0 · E-Mail: info.dkd@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/wiesbaden-dkd

HELIOS Aukamm-Klinik Wiesbaden

Leibnizstraße 21 · 65191 Wiesbaden
Telefon: (0611) 572-0 · E-Mail: info.akk@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/wiesbaden-akk

HELIOS Klinik Bad Schwalbach

Emserstraße 29-31 · 65307 Bad Schwalbach
Telefon: (06124) 501-0 · E-Mail: info.badschwalbach@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/badschwalbach

HELIOS Klinik Idstein

Robert-Koch-Straße 2 · 65510 Idstein
Telefon: (06126) 9959-0 · E-Mail: info.idstein@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/idstein

GEWINNSPIEL

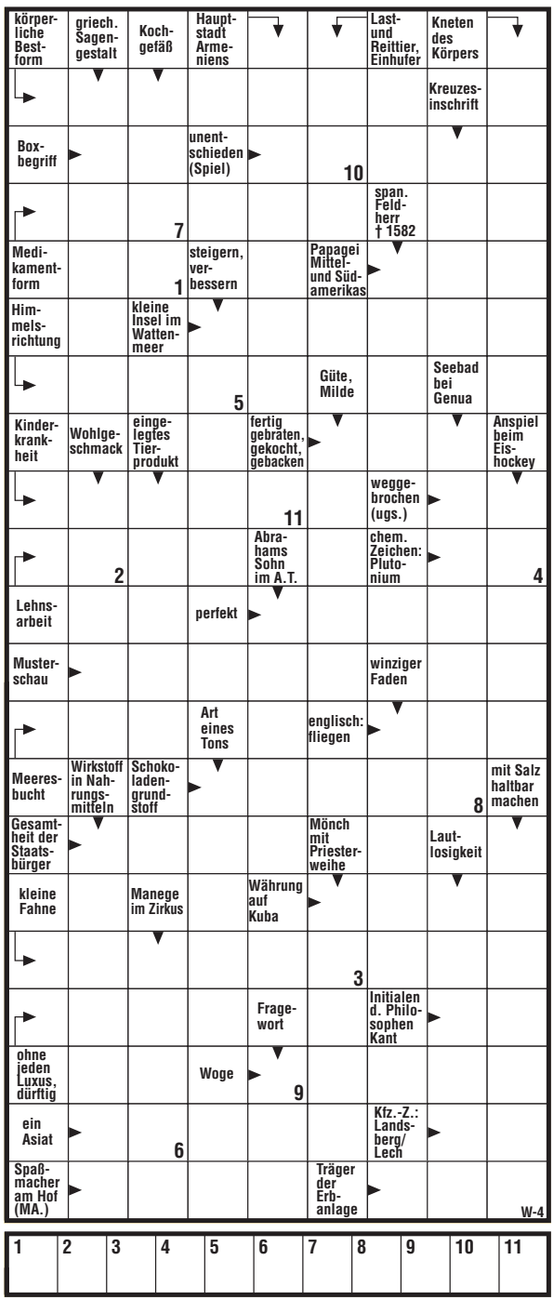
Gewinnen Sie eine von drei YOGA-BOXEN mit über 70 Übungskarten

Bitte schicken Sie bis zum **31. Dezember 2016** das Lösungswort mit Angabe Ihres Namens und Ihrer Adresse per E-Mail an **transparent.wiesbaden@helios-kliniken.de**

oder per Post an
HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden
Unternehmenskommunikation
Ludwig-Erhard-Straße 100
65199 Wiesbaden

Die drei Gewinner werden ausgelost und in der nächsten Ausgabe von „Gesundheit transparent" namentlich bekannt gegeben. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind an den HELIOS Kliniken beschäftigte Mitarbeiter.

Gewinnspiel Ausgabe 2 / 2016: Lösungswort „Atemtraining"
Herzlichen Glückwunsch an die Gewinner: Edith Schwarz, Ingrid Frank



Experten dieser Ausgabe

Dr. med. Farzaneh Badbanchi
HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden

Prof. Dr. med. Christiane Bayerl
HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden

Pakize Cayir
DKD HELIOS Klinik Wiesbaden

Prof. Dr. med. Michael H. R. Eichbaum
HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden

Prof. Dr. med. Dr. Markus Ferrari
HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden

Ilse Franzmann
HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden

Dr. med. Stefan Goetz
HELIOS Klinik Idstein

Gabriele Huhn
DKD HELIOS Klinik Wiesbaden

Dr. med. Thomas Hüllenhagen
HELIOS MVZ Bad Schwalbach

Prof. Dr. med. Ralf Kiesslich
HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden

Prof. Dr. med. Helmut Madjar
DKD HELIOS Klinik Wiesbaden

Dr. med. Maria Menschikov
DKD HELIOS Klinik Wiesbaden

Dr. med. Tanja Neunhöffer
HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden

Silke Radu
HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden

Dr. med. Thomas Umscheid
HELIOS Klinik Bad Schwalbach

Impressum

Gesundheit transparent, Hauszeitung der HELIOS Kliniken in Wiesbaden und Umgebung
Ausgabe 3/2016 | Auflage: 73.500

Herausgeber:
HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden
Ludwig-Erhard-Straße 100
65199 Wiesbaden
E-Mail: transparent.wiesbaden@helios-kliniken.de

Redaktion:
Simone Koch (v.i.S.d.P.)
Kirsten Feldmann, Melanie Funccius, Alexandra Rößler

Gestaltung:
Doreen Blanke

Druck:
Druckzentrum Rhein Main GmbH & Co. KG
Alexander-Fleming-Str. 2 • 65428 Rüsselsheim

Grafiken Seite 6-7: Virtual Construction Team (VCT GbR) | Fotos: HELIOS Kliniken Gruppe, Fotolia: 107941358 (S. 1) · 70663384, 125913321, 107084852, 100138080, 89546231 (S. 2) · 79216747, 52333878 (S. 3) · 115612967 (S. 4 oben) · 118717689, 19428431, 90614808 (S. 8) · 82371761 (S.9 oben) · 90052753 (S. 9 unten) · 49737117 (S. 10) · 91442667 (S. 11)

Vortragsreihe

GESUND IN WIESBADEN

Gesund in Wiesbaden ist eine regelmäßig stattfindende und kostenfreie Informationsveranstaltung der HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden in Kooperation mit der Volkshochschule. An allen Themenabenden kommen Chefärzte der HELIOS HSK und weitere medizinische Experten zu Wort. So wird jedes Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet. Besucher können sich aktiv beteiligen und Fragen stellen.

AUFTAKTVERANSTALTUNG
AM 21. FEBRUAR 2017 · 18:00-20:00 UHR

Stark trotz Brustkrebs – wie meistere ich mein Leben mit der Erkrankung?

Die Diagnose Brustkrebs ist erstmal ein Schock. Doch kann sie in den meisten Fällen gut behandelt werden. An diesem Themenabend gibt es Expertentipps rund um das Leben mit Brustkrebs.

Veranstaltungsort:
Rathaus Wiesbaden, Großer Vortragssaal, Schlossplatz 6, 65183 Wiesbaden

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Vortragsthemen und Termine finden Sie auf www.helios-hsk.de oder www.vhs-wiesbaden.de