

meine GESUNDHEIT 3

DAS KLINIKMAGAZIN FÜR DEN OSTALBKREIS

DIE BESTEN
TIPPS FÜR
EINEN
**GESUNDEN
URLAUB** Seite 6



16 | **KLINIKEN: AUS 3 WIRD 1**
Der Landrat zur Fusion



18 | **DIE KLINIKKÜCHE**
Leckeres – für Sie gezaubert



25 | **ALLES GUTE FÜR MAMIS**
Hebamme Monica erzählt

Schad

Das Gesundheitshaus im Ostalbkreis



Sanitätshaus
Bandagen, Orthesen, Kompressionsstrümpfe,
Schuheinlagen, Inkontinenzversorgung, ...

Homecare
Stoma-, Wund- und Dekubitusversorgung,
Pflege- und Hilfsmittel, ...

Orthopädietechnik
Bein- und Armprothetik,
Rumpf-, Bein- und Armorthetik, ...

Rehatechnik
Rollstühle, Gehhilfen, Betten, Sauerstoffver-
sorgung, Badelifter, Elektrorollstühle, Roll-
stuhl-Sonderbau, Sitz- und Liegeschalen, ...

Stammhaus Aalen

Unser freundliches und kompetentes Fach-
personal unterstützt Sie mit unserem Service
und hilft Ihnen in allen Lebenslagen weiter.



Stammhaus Aalen
Alfred-Delp-Strasse 4
73430 Aalen
Tel 07361 9594-0

Ostalbkllinikum Aalen
Im Kälblesrain 2
73430 Aalen
Tel 07361 980887

Ellwangen
Marktplatz 19
73479 Ellwangen
Tel 07961 52383

Bopfingen
Nürnberger Strasse 4
73441 Bopfingen
Tel 07362 7270

info@sanitaetshaus-schad.de · www.sanitaetshaus-schad.de

Foto: www.peterheck.de

AOK
Die Gesundheitskasse.

GESUNDNAH

Vor Ort und persönlich. Von früh bis spät: Wir sind für Sie da, gehen die Dinge an,
engagieren uns, nehmen uns Zeit, kümmern uns, hören zu, geben Rat und helfen.
Wir sind ganz nah – für Sie und Ihre Gesundheit.

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg · aok-bw.de/owb



von links nach rechts: Walter Hees, Axel Janischowski, Thomas Schneider

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Es freut uns ganz besonders, Sie in der vorliegenden Erstausgabe unseres neuen Klinikmagazins begrüßen zu dürfen.

Zum Jahresbeginn 2017 haben wir unsere Kräfte im Ostalbkreis gebündelt. Unter dem Dach unseres neuen Unternehmens Kliniken Ostalb gkAöR (gemeinnützige kommunale Anstalt des öffentlichen Rechts) sind die drei Kliniken des Landkreises, Ostalb-Klinikum Aalen, Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd und die St. Anna-Virngrund-Klinik Ellwangen, jetzt vereint.

In unserem Magazin „**meine Gesundheit**“ werden wir Sie zukünftig im dreimonatigen Abstand mit Berichten, Fakten, Geschichten und aktuellen Neuigkeiten aus Medizin und unseren drei Kliniken unterhalten.

Und ja, wir möchten Sie tatsächlich in erster Linie unterhalten. Das Lesen soll Spaß machen, kurzweilig unterhalten und helfen, Sie etwas abzulenken oder Ihnen eine Wartezeit zu verkürzen, dabei aber an Informationswert nicht verlieren. Hierfür haben wir uns für ein neues Format entschieden und den Inhalt luftiger, bunter und lesefreundlicher gestaltet.

Wir sind gespannt, ob unser Plan aufgeht und Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, unser Magazin gefällt. Den ersten Schritt haben wir mit der ersten Ausgabe getan. Vor den nächsten Schritten freuen wir uns sehr über jede Rückmeldung zu unserem neuen Klinikmagazin, denn wir würden uns sehr gerne noch weiter verbessern. Kontaktieren Sie uns unter: meinegesundheit@kliniken-ostalb.de.

Wir wünschen Ihnen nun eine kurzweilige Lektüre dieser Ausgabe „**meine Gesundheit**“. Allen Patientinnen und Patienten wünschen wir gut verlaufende Therapien in unseren Kliniken und beste Genesung.

Ihr Vorstand der Kliniken Ostalb

Walter Hess
Vorstand

Axel Janischowski
Vorstandsvorsitzender

Thomas Schneider
Vorstand

Inhalt

- | 04 Ambulante Reha
- | 06 Fit in den Sommer
- | 08 Tipps aus erster Hand
- | 10 Reiseapotheke
- | 11 Im Urlaub schmökern
- | 12 Thrombosen – das unterschätzte Risiko
- | 16 Landrat Klaus Pavel im Interview
- | 18 Blick hinter die Kulissen
- | 20 Kurzportrait: Gabriele Knies
- | 22 Neues aus den Kliniken
- | 25 Hebamme sein – eine Berufung
- | 26 Klinikseelsorge
- | 28 Klinik kompakt
- | 31 Veranstaltungskalender
- | 32 Rätsel
- | 33 Baby-Galerie
- | 34 Leckerer Rezept zum Nachkochen

Mit Plan und Spaß zurück in den Alltag

Eine Operation ist immer ein gravierender Eingriff ins Leben. Oft folgen psychische Nachwirkungen, oft auch Einschränkungen oder gar der Verlust von motorischen Fähigkeiten. Patientin Anne Zeller-Klein berichtet von ihrem Aufenthalt in der ambulanten Tagesreha am Stauferklinikum nach ihren Hüft-OPs.

Um betroffenen Patienten sofort die richtige, notwendige Hilfe anbieten zu können und ihnen die Rückkehr in den Alltag zügig zu ermöglichen, ist am Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd 2011 die Staufer-REHA als ambulante Tagesreha-Einrichtung gegründet worden. Sie bildet seither an der Klinik für die Patienten neben der ärztlichen Versorgung und der Pflege die dritte Säule auf dem Weg zur Gesundheit.

„Wir behandeln die Patienten hier in enger Absprache mit den behandelnden Ärzten“, erklärt Michael Ulmer, der Leiter der Einrichtung, Physiotherapeut und

Fachwirt im Sozial- und Gesundheitswesen. „Und das Ganze ist ein richtiges Erfolgsmodell.“ Die Patienten kommen morgens in die Einrichtung, erledigen ihr Reha-Programm und können abends in ihren Alltag, in ihre gewohnte Umgebung zurückkehren.

Trainieren nach strukturiertem Plan
„Der Tag ist gut ausgefüllt“, lacht Anne Zeller-Klein. Die Ortsvorsteherin des Gmünder Stadtteils Rechberg wurde innerhalb von fünf Monaten an beiden Hüften operiert. Angeborene Fehlstellungen mussten korrigiert werden. „Ich habe das lange geschoben, aber als die Beschwer-

den immer größer wurden...“, erzählt sie. Die erste OP war im August 2016, danach folgten drei Wochen Tages-Reha, jetzt ist sie in der zweiten Woche nach der zweiten OP. Ihr Programm beginnt morgens um 9.00 Uhr, im Stundentakt folgen dann im strukturierten Plan die Therapien bis um etwa 15 Uhr. „Ruhepausen und Mittagspause natürlich inbegriffen“, ergänzt sie. Dokumentiert wird jede Behandlung in einem Therapiebuch, der Besuch wird vom Therapeuten bestätigt. „Schwänzen ist nicht“, schmunzelt die Patientin.

Anne Zeller-Klein ist begeistert von dem Modell der Tages-Reha. „Ich kann nach



Michael Ulmer ist der Leiter der Physiotherapie am Stauferklinikum. Er bespricht mit Anne Zeller-Klein ihren Therapieplan.



Physiotherapeutin Kathrin Knoblauch massiert Gastwirt Gebhard Nuding.



Ein gut ausgestatteter Fitnessraum gehört zur Staufer-REHA. Die Patienten trainieren nach den Plänen von Diplom-Sportlehrer Roman Kalecinski.

Hause, kann meine Arbeit als Ortsvorsteherin – zumindest teilweise – weiter führen, bin im familiären Umfeld.“ Sie verspürt für sich daraus einen positiven Genesungseffekt, einen Wohlfühlfaktor.

Patientengeschichte im Blick

„Im Gegensatz zu einer großen Klinik ist diese Abteilung überschaubar, man kennt Therapeuten und viele Patienten. Und man wird immer von den gleichen Therapeuten behandelt, die die Patientengeschichte auch kennen.“ Nach der abgeschlossenen Reha wird sie dann – wie nach der ersten Operation – weiter zur ambulanten Behandlung kommen, zweimal in der Woche.

Das Bestreben im Gesundheitswesen ist, dass die Liegezeiten des Patienten in der Klinik verkürzt werden und er schneller wieder in den Beruf und den familiären Alltag zurück kehren kann. „Das erfordert den baldmöglichsten Beginn von Behandlungen mit ihm“, sagt Ulmer. Mit Unterstützung des damaligen Ärztlichen Direktors und der Klinikleitung begann er deshalb vor rund zehn Jahren, die bestehende Abteilung für Physiotherapie auszubauen. Die Staufer-REHA bietet seither ein Leistungsprogramm, das auch stationäre Reha-Kliniken bieten. Dafür

verfügt die Abteilung über eine Reihe von Behandlungsräumen, einen Medizinischen Trainingsraum mit allen nötigen Geräten, ein Bewegungsbad und vieles mehr. Auch das Angebot an Therapien ist umfassend. Mit gerätegestützten Bewegungsmaßnahmen, Elektrotherapie, manuelle Therapie, Lymphdrainage über Shiatsu, funktionellen Bewegungstherapien, Fußreflexzonenmassage und mehr wird den Patienten geholfen.

Und dafür ist ein weiter steigender Bedarf vorhanden. „Krankenkassen und die Rentenversicherung fragen uns, ob wir weiter ausbauen“, sagt Ulmer. „Auch bieten wir eine Nachsorge der Deutschen Rentenversicherung an, um die Patienten nach der Rehamaßnahme weiter unterstützen zu können.“ Sie sollen die Möglichkeit haben, zwei- bis dreimal pro Woche Entspannung und Entschleunigung zu finden, medizinische Trainingstherapie zu absolvieren, einfach gesünder zu leben.

Neues Vorsorgeprogramm

Im Aufbau befindet sich seit Anfang März diesen Jahres ein Vorsorgeprogramm, das Reha-Einrichtungen nach dem neuen Präventionsgesetz anbieten müssen. Es bietet Arbeitgebern die Möglichkeit, besonders

belastete Arbeitnehmer einzeln oder in Gruppen in die Staufer-REHA zu schicken, wo sie vorbeugend trainieren und entspannen können und auch Tipps für eine gesunde Ernährung erhalten.

Insgesamt sind 22 Mitarbeiter in der Reha-Einrichtung beschäftigt, Physiotherapeuten, Masseure und medizinische Bademeister, Diplom-Sportlehrer, eine Orthopädie-Ärztin, Planungskräfte und ein interdisziplinäres Team bestehend aus Ergotherapeuten, Psychologen, Sozialarbeiter, Diätassistenten und einer REHA-Fachkrankenschwester kümmern sich um die Belange der Patienten. „Wir sind ein hervorragendes Team, arbeiten gut zusammen.“

Ein weiteres Team, bestehend aus 16 Therapeuten, arbeitet auf den Stationen des Stauferklinikums und versorgt dort Patienten vom Frühchen bis zu Senioren. „Wir haben zum Beispiel drei Spezialistinnen, die Entwicklungsstörungen bei Kleinkindern therapieren“, erklärt Ulmer. „Andere sind auf der Unfallchirurgie, Schlaganfallstation oder im Palliativbereich tätig, um dort die Patienten wieder mobil zu machen oder ihnen einfach mit Schmerz- und Atemtherapie Erleichterung zu verschaffen.“

Text & Foto: Jürgen Eschenhorn



UNSER PHYSIOTHERAPEUTISCHES TEAM BIETET BEI DEN FOLGENDEN KRANKHEITSBILDERN THERAPIEN AN

Atemwegserkrankungen; Arthroskopie; Arthrose; Bandscheibenvorfall; Durchblutungsförderung; Hüftgelenksendoprothese; Kniegelenksendoprothese; Kopfschmerz; Fibromyalgie; Gelenkschmerzen; Ödeme; Migräne; Mamma-OP; Narbenschmerzen; Neuralgien; Paresen; Rückenschmerzen; Rheumatischer Formenkreis; Schulteroperationen; Schmerztherapie; Schlaganfall; Schädelhirntrauma, Umstellungsosteotomie; Tennisellenbogen; Vegetative Dysregulation; Schlafstörungen; Tinnitus; Zervicobrachilgie.



“ IM FRÜHLING SOLLTE MAN
VIEL MEHR
LEICHTE NAHRUNGSMITTEL
ZU SICH NEHMEN ”

CHRISTINA GEIGER

Fit in den Sommer – mit leichtem Essen und Bewegung im Freien

Die Sonne scheint, die Pflanzenwelt erblüht, die Vögel zwitschern und die Temperaturen steigen: Doch während die Natur neu erwacht, geschieht bei vielen Menschen zunächst einmal genau das Gegenteil: Sie fühlen sich nach den kalten Wintermonaten müde, antriebslos, schlapp und kommen einfach nicht auf Touren. Doch was tun? Christine Geiger arbeitet als Diätassistentin in der Großküche der St. Anna-Virngrund-Klinik in Ellwangen. Sie verrät, wie man mit der richtigen Ernährung sowie mit Sport der lästigen Frühjahrsmüdigkeit entgegensteuern kann und gibt hilfreiche Tipps für einen schwungvollen Start in die warme Jahreszeit.

Frau Geiger, warum fühlen sich viele Menschen gerade im Frühjahr müde und antriebslos?

Christine Geiger: In der dunklen Jahreszeit wird mehr Melatonin gebildet. Es handelt sich um ein Hormon, das für den Schlaf zuständig ist. Wenn im Frühjahr dann das Tageslicht zunimmt, wird verstärkt das Glückshormon Serotonin gebildet, mit dem auch die Unternehmungslust steigt. Die hormonelle Umstellung dauert aber einige Zeit, während der die Wechselwir-

kung der beiden Hormone dazu führt, dass der Körper ermüdet.

Und welche Rolle spielt dabei die Ernährung?

In der kalten Jahreszeit neigt man dazu, schwer und reichhaltig zu essen. Diese schwere Kost führt dazu, dass der Körper mehr Energie für die Verdauung benötigt. Die Folge davon ist, dass der Organismus schneller ermüdet. Bei beginnender Müdigkeit im Frühjahr ist eine solche Ernäh-

rung kontraproduktiv. Im Frühling sollte man vielmehr leichte Nahrungsmittel zu sich nehmen, um den Körper zu entlasten.

Was sind denn leichte Nahrungsmittel überhaupt?

Man versteht darunter eine Ernährung, die sich aus viel frischem Obst und Gemüse, fettarmen Milchprodukten, magerem Fisch und Fleisch sowie Vollkornprodukten zusammensetzt. Dadurch wird gesichert, dass der Körper mit genügend Vitaminen,



Mineralstoffen, Spurenelementen und Proteinen versorgt wird. Zum Knabbern oder als Zwischensnack eignen sich besonders Nüsse. Zu empfehlen ist auch, öfters kleinere Mahlzeiten einzunehmen.

Stichwort „Superfoods“: Helfen diese tatsächlich, den Körper in Schwung zu bringen oder handelt es sich nur um einen Lifestyle-Trend?

Meiner Meinung nach handelt es sich nur um einen Trend. „Superfoods“ wie Goji-Beeren oder Chia-Samen werden zwar gesundheitsfördernde Wirkungen auf den Körper zugeschrieben, aber wissenschaftlich erwiesen ist das nicht. Anstelle von exotischen Früchten und Samen ist es ratsamer, heimische Gemüse- und Obstsorten in einem ausgewogenen Verhältnis zu verzehren. Heimische Produkte wie Johannisbeeren oder Spinat auf den Teller zu bringen ist definitiv gesund und auch günstiger, als die importierten Exoten.

Apropos fit in den Sommer: Welche Rolle spielt dabei Sport und Bewegung?

Bewegung ist immer gesund. Nicht umsonst lautet ein Sprichwort auch: „Wer rastet, der rostet.“ Da ist auf jeden Fall etwas Wahres dran. Im Frühjahr hilft uns das Glückshormon Serotonin, um auf die Beine zu kommen. Es fördert die Lust auf Aktivitäten. Sport in der freien Natur wirkt sich dabei auf den Körper besonders positiv aus: Es wird weiteres Serotonin ausgeschüttet und durch das Sonnenlicht Vitamin D in der Haut gebildet. Das fettlösliche Vitamin hat einen großen Einfluss auf die körperliche Fitness und ist für die Körperzellen lebensnotwendig.

Mit welchen Sportarten kommen Anfänger am besten in Schwung?

Für den Anfang eignet sich zum Beispiel

Walking, Nordic Walking, Radfahren oder auch Schwimmen. Das sind alles Sportarten, die die Gelenke schonen und den Stoffwechsel anregen. Bei regelmäßiger Bewegung schmelzen die Fettpölsterchen vom Winter. Wichtig ist, sich gerade am Anfang kleine, gut erreichbare Ziele zu stecken und sich nicht zu überfordern. Das motiviert und die Freude an der Bewegung bleibt erhalten. Noch mehr Spaß macht es, wenn man gemeinsam mit Freunden Sport treibt. Damit lässt sich auch der innere Schweinehund leichter überwinden.

Wie oft sollte man sich bewegen, um einen positiven Effekt für die Gesundheit zu erzielen?

Man sollte sich mindestens dreimal pro Woche für etwa 30 Minuten bewegen. Bei sportlicher Betätigung ist es wichtig, seinem Körper auch Erholungspausen zu gönnen. Nur dadurch können die Energiespeicher des Körpers wieder aufgefüllt und die Leistung nach und nach gesteigert werden. Man sollte daher die Trainingseinheiten gleichmäßig über die ganze Woche mit entsprechenden Ruhephasen dazwischen verteilen.

Verraten Sie uns Ihre persönliche Philosophie zum Thema „fit in den Sommer“?

Mein Motto zu dem Thema ist: Raus in die Natur und Frischkost auf den Teller! Dadurch bekommt man neue Energie, frischen Schwung und fühlt sich einfach rundum fitter.

Das Interview führte Nadja Kienle.



Malteser

...weil Nähe zählt.

Sorglos zu Hause wohnen - mit dem Malteser Hilfsdienst



Sie möchten so lange wie möglich **zu Hause wohnen** bleiben?

Der Malteser Hilfsdienst unterstützt Sie dabei! Gerne informieren wir Sie über unseren **Hausnotruf, Pflegedienst** und **Mahlzeitendienst**.

Rufen Sie uns jetzt unverbindlich für ein kostenloses Beratungsgespräch an. Ihr Ansprechpartner in

- Aalen: 07361 / 939412
- Schwäbisch Gmünd: 07171 / 9265512
- Ellwangen: 07961 / 910912



24h Betreuung und Pflege daheim

Pflege mit Herz, Können und Erfahrung durch geschultes, osteuropäisches Personal

- Fürsorglich
- In hoher Qualität
- Zu fairen Preisen





PROMEDICA PLUS Ostalbkreis

Hauptstr. 19 | 73571 Göggingen
Tel. 07175 – 261 93 05

Konrad-Adenauer-Str. 22 | 73479 Ellwangen
Tel. 07961 – 986 79 22

www.ostalbkreis.promedicaplus.de

TIPPS AUS ERSTER HAND

Vier Ärzte geben Ratschläge rund ums Reisen.

12,9 TAGE

DAUERTE IM SCHNITT DER URLAUB
DER BUNDESBÜRGER IN 2016

Prof. Dr. Rainer Isenmann,
Chefarzt Allgemein- und Visceralchirurgie
St. Anna-Virngrund-Klinik

„BEWEGUNG AUF DEM WEG IN DEN URLAUB – GUT FÜR DIE VENEN“

Ganz klar – Bewegung im Urlaub tut dem ganzen Körper gut und nicht nur dem Gefäßsystem. Besonders belastet ist das Venensystem immer dann, wenn man lange sitzt, also meist auf dem Weg in den (oder aus dem) Urlaub. Bei Bahnreisen ist dies in der Regel kein Problem und längere Autofahrten sollten ohnehin durch regelmäßige Pausen unterbrochen werden. Problematisch ist langes Sitzen im Flugzeug bei allen Flügen mit einer Dauer von mehr als 4-6 Stunden. Die Beinvenen werden in der Kniekehle geknickt, dies kann zur Gerinnselbildung in den Unterschenkelvenen führen. Die trockene Kabinenatmosphäre und der erniedrigte Luftdruck führen zu einer zusätzlichen Eindickung des Blutes. Die Gerinnsel können sich nach Ankunft am Flughafen lösen und Embolien verursachen. Gott sei Dank ist dies extrem selten und betrifft vorwiegend Passagiere mit Risikofaktoren wie bekanntem Thromboseleiden oder deutlichem Übergewicht. Für Langstreckenflüge gibt es einige Tipps, um sich fit zu halten und einer so genannten Reisetrombose vorzubeugen: Viel trinken, idealerweise Wasser oder Fruchtsäfte. Die meisten Fluggesellschaften bieten unabhängig vom Getränkservice Mineralwasser zur Selbstbedienung an. Wichtig: Alkohol meiden, er entzieht dem Körper Flüssigkeit und führt zur Eindickung des Blutes.

Außerdem sollte man regelmäßig aufstehen und sich in der Kabine bewegen. Ist dies nicht möglich hilft es im Sitzen regelmäßig die Wadenmuskeln anzuspannen oder mit den Füßen zu Wippen. Gangplätze bieten wegen der Bewegungsfreiheit Vorteile.

Reisende mit bekanntem Gerinnungserkrankungen, deutlichem Übergewicht oder ausgeprägten Venenleiden sollten sich vor Antritt eines Langstreckenfluges (also z.B. in die USA oder nach Fernost) von einem reisemedizinisch versierten Arzt beraten lassen. Zum Abschluss bleibt mir nur noch, Ihnen eine gute Reise zu wünschen!



Prof. Dr. Holger Hebart, Ärztlicher Direktor
und Chefarzt des Zentrums für
Innere Medizin, Stauferklinikum
Schwäbisch Gmünd

„CHEMOTHERAPIE UND URLAUB – SCHLIESST SICH DAS AUS?“

Prinzipiell ist Urlaub ebenso wie ein gutes Glas Wein auch während einer Chemotherapie möglich. In Phasen einer intensiven Therapie, in denen die Betroffenen von ihrem Allgemeinbefinden eingeschränkt sind und nicht selten Infektionen auftreten, sollte ein Urlaub nicht geplant werden. Sprechen Sie Ihre Urlaubswünsche mit Ihrem Behandler ab, um den optimalen Zeitpunkt einzuplanen.



34 PROZENT

DER DEUTSCHEN
BLIEBEN 2016 FÜR IHRE
HAUPTURLAUBSREISE IM
EIGENEN LAND

90 EURO

GAB IM SCHNITT EIN
DEUTSCHER URLAUBER PRO TAG
IM VERGANGENEN JAHR AUF
REISEN AUS



Dr. Karsten Gnauert, Chefarzt Frauenklinik
Ostalb-Klinikum Aalen

„SCHWANGERE KÖNNEN PROBLEMLOS REISEN“

Körperliche Aktivität, einschließlich Schwimmen und sportliche Betätigung, sind zu jeder Zeit der Schwangerschaft möglich.

Im Flugzeug reichlich trinken und Kompressionsstrümpfe tragen und in den letzten vier Wochen vor dem errechneten Termin am Boden bleiben.

Keine Reisen in Endemiegebiete der Aedes-Stechmücke (Zika-Virus-Infektion).



Prof. Dr. Joachim Freihorst, Chefarzt
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Ostalb-Klinikum Aalen

„REISEN MIT KINDERN“

Urlaub ist die schönste Zeit im Jahr...! Und doch beginnt dieser oft bei Kindern mit der so genannten „Reisekrankheit“, die sich bei längeren Auto-, Bus- oder Bahnfahrten, aber auch bei Flugreisen bemerkbar machen kann. Leider lässt sich diese bei betroffenen Kindern nicht ganz vermeiden. Es gibt jedoch Vorabmaßnahmen, die helfen können.

Vor der Fahrt sollte Ihr Kind nicht zu viel essen und auf fettiges Essen verzichten. Regelmäßige Pausen sind wichtig. Anstatt Lesen oder Bilderbücher sind Hörspiele besser. Es gibt verschreibungspflichtige Zäpfchen oder Tabletten, die für Kinder gut geeignet sind.

Wenn Sie dies alles beachten, steht einem schönen Sommerurlaub nichts mehr im Wege!



Die Zahlenwerte auf dieser Doppelseite rund um das Thema Urlaub stammen aus einer Umfrage der Stiftung für Zukunftsfragen.

Kennen Sie schon...
...den Grünabfallcontainer für daheim?

Die Gartentonne



- ✓ Leerungen erfolgen von März - November, Leerungsrhythmus 14-tägig
- ✓ Die Flatrate für alle Leerungen einer Saison kostet 59,95 € inkl. 19 % MwSt.

NEU bei der GOA



Aus Ihrem Gartenabfall wird Qualitäts-Grünkompost!



Der Qualitäts-Grünkompost (GOAKOM) kann auf den Entsorgungsanlagen Ellert und Reutehau und abgesackt auf allen Wertstoffhöfen mit Kasse erworben werden.

Ebenfalls bieten wir Qualitäts-Rindenmulch an.

Die perfekte Reiseapotheke

Horst Friderich weiß, wo der Urlaubsschuh drückt: Der stellvertretende Apothekenleiter der Zentralapotheke am Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd kennt sich auch mit Ferien-Malästen bestens aus. Damit die schönste Zeit des Jahres für Sie nicht zur Krankheits-Katastrophe wird, holten wir Rat bei ihm ein. Ob Fernreise oder Urlaub in der Nähe, ob Trekking-Tour oder Tauch-Trip - hier erfahren Sie, wie Sie sich schützen, damit Sie Ihre Ferien von Anfang an genießen können.



Horst Friderich ist als Fachapotheker für Klinische Pharmazie ein Profi in Sachen Prophylaxe.

In die Reiseapotheke gehören grundsätzlich alle Medikamente, die zur Hausapotheke gehören, ergänzt um die Medikamente gegen typische Reisebeschwerden. Die genaue Zusammensetzung der Reiseapotheke hängt ab von der Art der Reise (z.B. Trekkingtour, Tauch- oder Strandurlaub), dem Reiseziel und von der medizinischen Versorgung im Urlaubsland. Die Apotheke berät Reisende gerne bei der Zusammenstellung einer individuellen Reiseapotheke.

In eine Reiseapotheke gehören Medikamente gegen Schmerzen und Fieber, Durchfall (Loperamid und Mittel zum Elektrolytausgleich), Erkältungen (Halsschmerzen, Husten, Schnupfen), Allergien, Sonnenbrand, Insektenstiche oder Juckreiz, Reiseübelkeit, Verdauungsbeschwerden (z.B. Sodbrennen, Verstopfung), Sportverletzungen, Lippenherpes, außerdem Ohrentropfen (besonders bei Tauchurlauben), abschwellendes Nasenspray (Druckausgleich bei Flugreisen), Augentropfen gegen trockene Augen, ferner Desinfekti-

Bestattungsvorsorge
eine **SORGE WENIGER**

Meine Eltern waren richtig erleichtert, als wir mit ihnen über Bestattungsvorsorge gesprochen haben.

CONCORDIA

seit 1958

Gmünder, Heubacher und Lorcher
BEERDIGUNGSINSTITUT

Partner der Hinterbliebenen Meisterbetrieb

Bei einem Todesfall macht es die persönliche Trauer oft schwer klare Gedanken über die zu erledigenden Formalitäten zu fassen. Hierbei möchten wir Ihnen gerne helfen und Sie beraten.
Unser Büro liegt im Herzen der

Stadt. Schauen Sie doch einfach vorbei oder rufen Sie uns an. Gerne kommen wir auch zu Ihnen nach Hause. Meine Mitarbeiter und ich stehen Ihnen als Partner in allen Bestattungsfragen und Bestattungs-Vorsorge-Regelungen zur Seite.

Walter Elsner
73525 Schwäbisch Gmünd
Klösterlestraße 6

Bürozeiten
Mo – Fr 8.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr
☎ **(0 71 71) 6 20 03**
telefonisch 24 Stunden erreichbar
Fax (0 71 71) 92 80 34

73540 Heubach · Adlerstr. 6
☎ **(0 71 73) 92 06 17**
Bürozeiten: Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr

73547 Lorch · Hauptstr. 12
☎ **(0 71 72) 9 14 62 00**
Bürozeiten: Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr

E-Mail: info@concordia-bestattungen.de
Internet: www.concordia-bestattungen.de
Mitglied im Bundesverband des Deutschen Bestattungsgewerbes e. V.
Landesinnung Bestattungsgewerbe Baden-Württemberg

onsmittel, Wund- und Heilsalbe, digitales Fieberthermometer und alle dauerhaft individuell benötigten Medikamente in ausreichender Menge.

Auch Verbandmaterialien sollten in angemessener Menge mitgeführt werden, wie zum Beispiel elastische Binden und Mullbinden, Heftpflaster, Wundschnellverbände, Blasenpflaster, sterile Wundkompressen und Brandwunden-Verbandpäckchen.

Hilfreich sind außerdem Sicherheitsnadeln, (Zecken-) Pinzette, Schere (bei Flugreisen nicht im Handgepäck), Einmalhandschuhe, Insektenschutzmittel, Sonnenschutzmittel

und Hautpflege nach dem Sonnenbad, Ohrstöpsel gegen Lärm, Kompressionsstrümpfe (Flugreisen) und Kondome.

Bei Fernreisen sollte man sich rechtzeitig vor Reiseantritt informieren, welche Infektionsgefahren im Zielgebiet bestehen, den eigenen Impfschutz überprüfen und gegebenenfalls auffrischen. Dazu gehört auch eine eventuell erforderliche Malaria prophylaxe bzw. Standby-Medikation (verschreibungspflichtig). Ferner kann es ratsam sein, sich ein Breitbandantibiotikum vom Arzt verschreiben zu lassen und mitzuführen. Weitere sinnvolle Hilfsmittel bei Fernreisen sind ein Moskitonetz und ein Trinkwasserdesinfektionsmittel.

Schmökerecke

Alexandra Beitinger,
Betriebsdirektorin der
St. Anna-Virngrund-Klinik,
empfiehlt

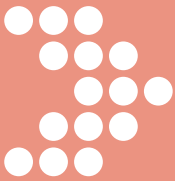
Tausend strahlende Sonnen

von Khaled Hosseini

Das Buch „Tausend strahlende Sonnen“ von Bestsellerautor Khaled Hosseini erzählt vom Schicksal zweier Frauen in Afghanistan: Mariam ist fünfzehn, als sie nach Kabul geschickt und mit dem dreißig Jahre älteren Schuhmacher Raschid verheiratet wird. Jahre später erlebt Laila, ein Mädchen aus der Nachbarschaft, ein ähnliches Schicksal. Als ihre Familie bei einem Bombenangriff ums Leben kommt, wird sie Raschids Zweitfrau. Nach anfänglichem Misstrauen werden Mariam und Laila zu engen Freundinnen. Gemeinsam wehren sie sich gegen Raschids Brutalität und planen die Flucht.

NEBEN DER BEI FERNREISEN ERFORDERLICHEN ÄRZTLICHEN BERATUNG SIND DIE FOLGENDEN NÜTZLICHEN REISEMEDIZINISCHEN INFORMATIONQUELLEN IM INTERNET ZU EMPFEHLEN

- Auswärtiges Amt: www.auswaertiges-amt.de
- Robert-Koch-Institut: www.rki.de
- Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin: www.dtg.org
- Deutsches Grünes Kreuz: www.dgk.de
- Centrum für Reisemedizin: www.crm.de
- Weltgesundheitsorganisation (Weekly Epidemiological Record): www.who.int/wer/en



Stiftung
Haus Lindenhof
selbst.
bestimmt.
leben.

Gepflegt leben im Alter – Wohnen und Pflege rund um die Uhr

Fragen Sie auch nach **Tagspflege!**

Marienhöhe

73433 Aalen-Wasseralfingen
Telefon 07361 9763-0

St. Elisabeth

73431 Aalen
Telefon 07361 9391-0

St. Lukas

73453 Abtsgmünd
Telefon 07366 96973-0

St. Agnes

73463 Westhausen
Telefon 07363 954547-0

www.haus-lindenhof.de/aalen

Thrombosen – das unterschätzte Risiko

Venöse Thrombosen können gefährliche Folgen haben. Allein in Deutschland sind jährlich rund 250.000 Menschen betroffen. Mediziner der Kliniken Ostalb erklären, was es mit den tückischen Blutgerinnseln auf sich hat und wie die Patienten behandelt werden.

Eigentlich ist sie für den menschlichen Körper lebenswichtig: die Blutgerinnung. Bei Verletzungen sorgt sie dafür, dass die Blutung rasch stoppt, indem sich Blutplättchen – so genannte Thrombozyten – an der Wunde anlagern. Das Gerinnungseiweiß Fibrin legt sich anschließend wie ein Netz über die verletzte Stelle und verschließt diese endgültig. Solch ein Blutgerinnsel, das medizinisch als Thrombus bezeichnet wird, kann sich auch ohne eine äußere Verletzung bilden: zum Beispiel, wenn das Blut zu langsam fließt oder sich staut. Der Thrombus kann dabei in den Blutgefäßen „wandern“ und diese verschließen.

Dr. Matthias Thiere, neuer Chefarzt für Gefäß- und Thoraxchirurgie am Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd, erklärt: „Von einer Thrombose können alle Blutgefäße betroffen sein.“ Die Thrombose an sich gebe es daher nicht. Die Venen seien aber häufiger betroffen, als die Arterien, sagt der Chefarzt. Bildet sich ein Blutgerinnsel in den tiefen Bein- und Beckenvenen, kann das besonders gefährlich sein: „Der Thrombus kann sich ablösen und über den Blutkreislauf in die Lunge gelangen“, erklärt Dr. Andreas Michael, Oberarzt und Gefäßspezialist des Ostalb-Klinikums in Aalen. Die Wahrscheinlichkeit sei dann hoch, eine Lungenembolie zu bekommen, die im schlimmsten Fall zum Herzstillstand führen kann. Ein unterschätztes Risiko, wenn man bedenkt, dass in der EU jeder zehnte Todesfall mit einer venösen Thromboembolie zusammenhängt und in Deutschland jedes Jahr bis zu 40.000 Menschen an einer Lungenembolie sterben.

Daher ist bei einer „tiefen Venenthrombose“ rasches Handeln gefragt. „Ist ein Bein geschwollen, schmerzt es stark und ist entlang der Venen eine Verhärtung zu spüren, könnten das Anzeichen von einer „tiefen Beinvenenthrombose“ sein“, beschreibt Dr. Michael einige der charakteristischen Symptome. „Im Verdachtsfall sollten die Betroffenen schnell in die Klinik“, betont



Dr. Andreas Michael (l.) und Prof. Dr. Ulrich Solzbach vom Ostalb-Klinikum Aalen sind sich einig, dass eine tiefe Venenthrombose lebensgefährliche Folgen haben kann.

er. Mittels einer Duplexsonographie könne dort einfach und schmerzfrei festgestellt werden, ob eine tiefe Beinvenenthrombose vorliegt. Auch eine Bestimmung der D-Dimere im Blut kann einen Hinweis liefern: „Das sind Spaltprodukte des Fibrins. Sind die Laborwerte erhöht, ist eine Thrombose wahrscheinlich“, erläutert der Arzt weiter.

Um Patienten, die mit sehr starken und anhaltenden Kopfschmerzen, Sehstörungen, Lähmungen oder wegen eines epileptischen Anfalls ins Ostalb-Klinikum kommen, kümmert sich die Neurologie. „Diese Symptome könnten auf eine Sinusvenenthrombose hindeuten“, erläutert Dr. Eric Jüttler, Chefarzt der Neurologie. Bei dieser Thrombose tre-



gefährlich seien – so könne ein Schlaganfall auftreten. „Sinusvenenthrombosen sind aber selten. Wir behandeln hier im Klinikum vier oder fünf Betroffene pro Jahr.“

Die Behandlung der Erkrankten richtet sich nach der Art der Thrombose, kann aber in der Regel in drei Behandlungsphasen eingeteilt werden: die Akutphase (1 bis 4 Wochen), die initiale Sekundärprävention (3 bis 12 Monate) sowie die verlängerte Rezidivprophylaxe (1 Jahr oder länger). „Bei kleineren Thrombosen dauert die Behandlung etwa vier Wochen“, sagt Prof. Dr. Ulrich Solzbach. Der Chefarzt der Inneren Abteilung des Ostalb-Klinikums erläutert, dass Patienten mit einer „tiefen Venenthrombose“ des Unterschenkels oder des Beckens mit einer längeren Behandlungsdauer von einem halben bis zu einem Jahr rechnen müssen.

Die Therapie erfolgt in der Regel mit Tabletten – so genannten neuen oralen Antikoagulantien (NOAK). „Im Gegensatz zum Blutverdünner Marcumar haben diese Medikamente weniger Nebenwirkungen und die regelmäßige Blutkontrolle ist nicht mehr nötig“, berichtet Prof. Dr. Solzbach. Sind dagegen Venen des Gehirns betroffen, erhält der Patient weiterhin Marcumar beziehungsweise eine Infusionsbehandlung mit dem Gerinnungshemmer Heparin. Bei den Menschen, die eine genetisch bedingte Neigung zu Blutgerinnseln haben, können Thromben auch spontan auftreten. „Sie müssen ebenso wie Patienten, die wiederholt eine Thrombose hatten, dauerhaft Blutverdünner einnehmen“, sagt der Chefarzt.

ten die Blutgerinnsel in den Gehirnvenen auf. Hormonelle Veränderungen – wie die Einnahme der Pille oder eine Schwangerschaft – sind unter anderem ein häufiger Auslöser für diese Art der Thrombose. „Zur Diagnose machen wir bei den Patienten eine Kernspintomografie“, erläutert Priv. Doz. Dr. Jüttler. Er betont, dass die Folgen

Generell gilt jedoch auch bei Thrombosen: Vorbeugen ist besser als Heilen. Als Faktoren, die die Entstehung von Blutgerinnseln begünstigen, nennt der Gefäßchirurg Dr. Matthias Thiere als Beispiele das Rauchen, die Einnahme der „Pille“, Schädigungen der Gefäßwände oder zu geringe Trinkmengen. „Für lange Flugreisen, insbesondere

UNSERE EXPERTEN



Priv. Doz. Dr. Eric Jüttler,
Chefarzt der Neurologie im
Ostalb-Klinikum



Prof. Dr. Ulrich Solzbach,
Ärztlicher Direktor und Chefarzt der
Medizinischen Klinik II Kardiologie
Angiologie im Ostalb-Klinikum



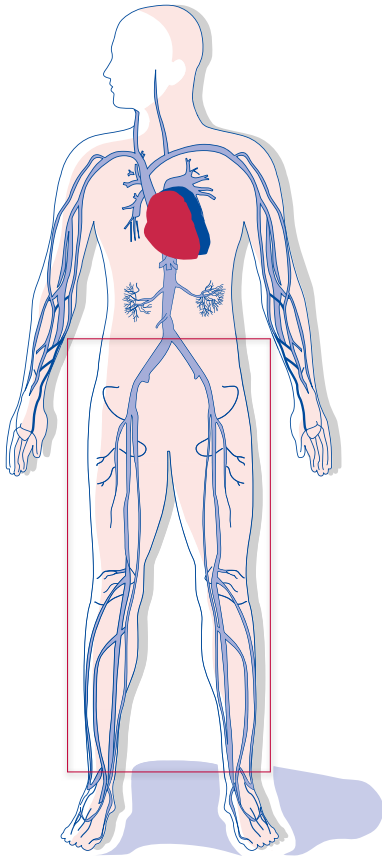
Dr. Matthias Thiere,
Chefarzt für Gefäßchirurgie
im Staufferklinikum

wenn Risikofaktoren vorliegen, sollte der Betroffene mit dem Arzt besprechen, ob eine medikamentöse Thromboseprophylaxe Sinn macht“, betont Thiere. Auch lange Autoreisen sowie Gipsverbände, die die Mobilität der Gliedmaßen einschränken, erhöhten das Risiko. Regelmäßige Bewegung sei zwar immer gut, aber die Mediziner der Kliniken Ostalb sind sich einig: Zu 100 Prozent sei niemand gegen Thrombosen gefeit.

Nadja Kienle

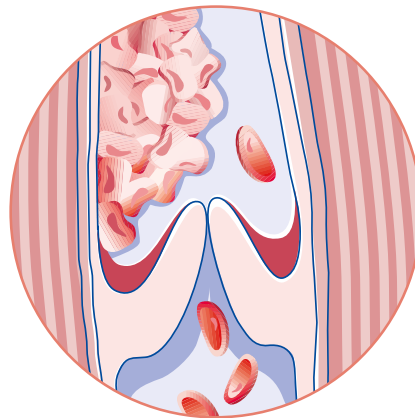
Eine tückische Erkrankung

Blutgerinnsel in tiefen Gefäßen können zum Tod führen



Was passiert bei einer Thrombose?

Blutgerinnsel, auch Thromben genannt, können sich in allen Blutgefäßen bilden - unter anderem in den tiefen Beinvenen - wenn das Blut zu langsam fließt oder sich staut. Bei den Gerinnseln handelt es sich um eine Ansammlung von Blutplättchen, die durch das Gerinnungseiweiß Fibrin miteinander verklebt sind. Löst sich ein solcher Thrombus und „wandert“ in den Blutgefäßen weiter, kann das für den Betroffenen lebensbedrohlich werden.



Illustrationen: Deutsche Gesellschaft für Angiologie - Gesellschaft für Gefäßmedizin e.V.



Ein französisches Sprichwort von Madeleine de Scudéry besagt:

„Das Ohr
ist der
Weg zum
Herzen.“



Besser sehen Besser hören

Stertz

Schwäbisch Gmünd:
Hintere Schmiedgasse 3
Tel. (0 71 71) 3 62 98
Bocksgasse 15
Tel. (0 71 71) 6 63 07
stertz@arcor.de

Heubach:
Hauptstraße 40
Tel. (0 71 73) 9 14 50 80
stertz-heubach@t-online.de

www.stertz.com

- **Kostenloser Hörtest**
- Individuelle und persönliche Beratung
- Unverbindliches Probetragen von verschiedenen Hörsystemen
- **mind. 3 Jahre Garantie** auf alle Hörsysteme
- **Pädakustik**-Hörgeräteversorgung bei Kindern
- Individueller Gehör- und Schwimmschutz

• **Hausbesuche: Sie sind nicht mehr mobil? Wir kommen auch gerne zu Ihnen nach Hause.**

Häufige Fragen zum Thema Thrombose

beantwortet vom Angiologen des Ostalb-Klinikums Dr. Andreas Michael

Wie reagiere ich richtig bei einer Thrombose – Kann ich selber auch etwas tun bis der Arzt kommt?

Bei Beschwerden sollte schnellstens der Hausarzt aufgesucht oder der Rettungsdienst gerufen werden. Bis dahin gilt: Sich ruhig hinlegen, damit der erschwerte Rückfluss aus dem Bein unterstützt wird. Da bei einer Thrombose Lebensgefahr bestehen kann, ist die sofortige ärztliche Hilfe unumgänglich.

Ist Liegen besser als Sitzen?

Grundsätzlich ist natürlich Bewegung immer am Besten. Ist dies jedoch über einen längeren Zeitraum nicht möglich, ist Liegen besser als Sitzen, da dies für die Blutzirkulation förderlicher ist. Beim Liegen ist es wichtig, die Beine leicht hochzulegen. Vor allem bei längeren Reisen (Flugzeug, Auto, Bahn) sollte man sich ausreichend bewegen und Pausen einlegen, beziehungsweise öfter aufstehen, um die Blutzirkulation in den Beinvenen zu verbessern und so Thrombosen zu vermeiden.

Warum ist bei einer Schwangerschaft das Thromboserisiko erhöht?

Hierfür gibt es mehrere Gründe: Während der Schwangerschaft ist zum Beispiel die Blutgerinnungsneigung erhöht. Ein anderer Grund ist oft der, dass Schwangere

über einen längeren Zeitraum liegen müssen. Auch der Blutfluss ist langsamer, obwohl das Blutvolumen größer ist. Wichtig ist es, sich in der Schwangerschaft so viel wie möglich zu bewegen (zum Beispiel Schwangerschaftsgymnastik) und viel zu trinken.

Wird durch Alkohol und Rauchen das Thromboserisiko erhöht?

Ja, Rauchen und Alkohol sind zusätzliche Risikofaktoren für eine Thrombose.

Fußbodenheizungen begünstigen Venen-Thrombosen, stimmt das?

Hier besteht keine Gefahr und die Patienten müssen sich keine Sorgen machen. Grundsätzlich ist natürlich Wärme bei Venenpatienten nicht gut, jedoch ist die Temperatur moderner Fußbodenheizungen unbedenklich.

Kann ich mit Thrombose-Risiko, oder wenn ich bereits eine Thrombose hatte, Sport treiben?

Auch als Thrombosepatient sollte und kann man grundsätzlich weiterhin Sport treiben. Allerdings in dem Rahmen, in dem es einem selbst gut tut. Am Besten eignen sich Ausdauersportarten wie Radfahren, Walken, Schwimmen oder Wandern. Gegebenenfalls ist es wichtig, die Thrombosestrümpfe zu tragen.

Was ist der Unterschied zwischen Stütz- und Kompressionsstrümpfen?

Wenn eine Thrombose vorliegt, kommen Kompressionsstrümpfe zum Einsatz.

Stützstrümpfe verwendet man prophylaktisch bei weniger schwerwiegenden Venenbeschwerden oder wenn man über einen längeren Zeitraum viel steht oder sitzt.

Kompressionsstrümpfe haben einen sehr guten und starken Kompressionseffekt auf das Bein (es gibt verschiedene Stärken/Klassen) und werden bei Thrombosen im Bein zusätzlich zur medikamentösen Blutverdünnung vom Arzt verschrieben. Die Stärke der Strümpfe sollte der Arzt bestimmen und im Rezept festlegen.

Darf ich bei Thrombose-Risiko in die Therme oder Sauna gehen?

Bei akuter Thrombose muss auf Saunagänge, Dampf- oder Thermalbad verzichtet werden.

Nach der Kontrolle durch einen Facharzt (z. B. Angiologe) kann der Betroffene dann aber im weiteren Verlauf (zum Beispiel nach 1 bis 3 Monaten je nach Thrombosebefund) wieder in die Sauna (1 bis 2 Gänge) oder ins Dampfbad.

Intensivpflege | Ambulante Pflege | Pflege in Wohngruppen



Werte, die es zu erhalten gilt!
Intensivpflegedienst

LEBENS WERT

Intensivpflegedienst und Ambulante Pflege

Dalkinger Str. 12 b, Ellwangen
Tel.: 0 79 61 / 9 33 99 36,
Luise-Hartmann-Str. 3-5, Aalen
Tel.: 0 73 61 / 97 33 70

Pflege mit  bei Ihnen zu Hause!

www.intensivpflege-lebenswert.de

Endlich Nichtraucher werden!

mit Softlaserstimulation
- schmerzfrei und ohne
Nebenwirkungen -

• mit Gewichtskontrolle •



Regina Gloning

HUMANTO Ellwangen
Laserakupunktur
73479 Ellw. -Pfalheim
Kastellstrasse 21

Tel.: 0 79 65 / 36 49 87 4
www.humanto-ellwangen.de

Orthopädietechnik

Orthesen, Prothesen, Einlagen u.v.m.

Sanitätshaus

Bandagen, Kompressionsstrümpfe
u.v.m.

Rehatechnik

Rollstühle, Badelifter,
Pflegebetten u.v.m.

Homecare

Stomaversorgung, Krankenpflege u.v.m.

Johann-Gottfried-Pahl-Str. 3

Telefon (07361) 96 01 01

Nördlicher Stadtgraben

Telefon (07361) 8 80 93 61

Verwaltung

Telefon (07361) 8 89 76 30

73430 Aalen

Heidenheimer Str. 44

Telefon (07364) 95 71 81

73441 Oberkochen





(Foto: opo)

„Drei Klinikstandorte sind richtig und notwendig“

Was ändert sich für Patienten durch die Zusammenlegung der drei Krankenhäuser im Kreis zu den „Kliniken Ostalb“? Werden manche Therapie-Angebote gestrichen oder kommen neue hinzu? Diese Fragen hat Landrat Klaus Pavel im Interview mit der Klinik-Zeitung beantwortet.

Warum wurden die drei Krankenhäuser in Aalen, Ellwangen und Mutlangen unter ein gemeinsames Dach, dem Verbund „Kliniken Ostalb“, gestellt?

Klaus Pavel: Unsere drei Klinik-Eigenbetriebe haben sich in den vergangenen Jahren als eigenständige Krankenhäuser mit ihrem Leistungsportfolio gut entwi-

ckelt. Aber der technische Fortschritt und die gesetzlichen Rahmenbedingungen haben sich in den letzten Jahren derart verändert, dass sich die bisherige Organisationsstruktur als nicht mehr ideal herausgestellt hat. Mit dem neuen Klinik-Verbund „Kliniken Ostalb“ möchten wir den Veränderungen im Gesundheitswesen - insbesondere durch Spezialisierung,

Digitalisierung und hin zu einer sektorenübergreifenden Versorgung - Rechnung tragen. Dabei soll die Identifikation mit dem jeweiligen Klinik-Standort erhalten und unter dem Dach der „Kliniken Ostalb“ gebündelt werden. Der Klinikverbund ermöglicht auch die Verbesserung der wirtschaftlichen Bedingungen für den Betrieb der Krankenhäuser.

Was ändert sich durch die Klinikfusion für mich als Patient?

Die neue Klinikstruktur hat zunächst keine unmittelbaren Auswirkungen auf unsere Patientinnen und Patienten. Primär geht es darum, die Klinikadministration wie den Einkauf, technische Dienste und patientenferne Dienstleistungen zu optimieren und durch Vereinheitlichung und größere gemeinsame Aufgabenbereiche Synergieeffekte zu erzielen.

Wird es manche Therapie-Angebote bald nicht mehr in allen drei Häusern geben oder kommen neue hinzu?

Eine vollwertige Grundversorgung und medizinische Angebote darüber hinaus wird es immer an allen drei Betriebsstätten geben. Das ist unser Anspruch an eine dezentrale, wohnortnahe und qualitativ hochwertige Versorgung der Bevölkerung in unserem Landkreis. In besonderen Behandlungsbereichen haben wir bereits heute Angebote, wie die Urologie in Ellwangen, die Neurologie in Aalen oder die Gefäß- und Thoraxchirurgie in Mutlangen, die als Schwerpunkt nur an einem Standort angeboten werden. Neue Techniken, die Konzentration auf einzelne Organsysteme und Expertise in bestimmten Behandlungsprozeduren im ärztlichen Bereich sowie bundespolitisch festgelegte Standards werden zu einer noch stärkeren Spezialisierung in der Medizin führen. Ich möchte nicht ausschließen, dass sich zukünftig Behandlungsschwerpunkte zwischen den Klinikstandorten verschieben. Von einer stärkeren Bündelung von Kompetenzen in Spezialbereichen profitieren insbesondere die Patientinnen und Patienten. Denn bei planbaren Eingriffen wird schon heute von ganz vielen Patientinnen und Patienten der Behandlungsort nach dem Klinikum oder dem Arzt mit der größten Expertise ausgewählt. Daher werden wir auch an allen Standorten neue Angebote aufbauen, um in den Schwerpunktbereichen das Spitzenniveau zu halten.

Warum war es wichtig, an allen drei Standorten festzuhalten?

Der Ostalbkreis gehört flächenmäßig zu einem der größten Landkreise in Baden-Württemberg. Die Ost-West-Achse beträgt rund 60 Kilometer. Die aktuell drei Klinikstandorte in Aalen, Ellwangen und Mutlangen sind richtig und notwendig,

DREI KRANKENHÄUSER PUNKTEN MIT PERSONAL

3.000 MITARBEITER

um für unsere Bevölkerung einen guten Zugang zur stationären medizinischen Versorgung sicherzustellen. Vor 30 Jahren hatten wir noch neun Kliniken im Landkreis; hier hat in der Vergangenheit bereits ein Konzentrationsprozess stattgefunden. Heute hat jedes Klinikum seine Behandlungsschwerpunkte, die es noch zu schärfen gilt. Zudem wurden alle drei Häuser in den letzten Jahren baulich komplett erneuert und stehen heute in einem Top-Zustand da: Also die besten Voraussetzungen, damit die Bevölkerung von einer guten und wohnortnahen medizinischen Versorgung profitieren kann.

Welche Vorteile hat die kommunale Trägerschaft des neuen Gesamtunternehmens?

Die medizinische Versorgung gehört zur Grundversorgung unserer Bürgerinnen und Bürger und zählt damit zu den klassischen Bereichen der Daseinsvorsorge - wie zum Beispiel auch die Wasserversorgung oder der ÖPNV. Mit der kommunalen Trägerschaft stellen wir sicher, dass die medizinische Versorgung gemeinwohlorientiert zur Verfügung steht und nicht auf Angebote und Standorte reduziert bleibt, die betriebswirtschaftlich profitabel sind. Darüber hinaus ist ein gutes medizinisches Angebot auch ein wichtiger Standortfaktor und insbesondere im ländlichen Raum von großer Bedeutung.

Der neue Klinikverbund hat zum 1. Januar 2017 seine Arbeit aufgenommen. Wo ist die Zusammenlegung heute schon sichtbar?

Nach außen und für jeden heute bereits sichtbar ist der Verbund am gemeinsamen Erscheinungsbild. So gibt es zum Beispiel diese gemeinsame Klinikzeitung und an allen Kliniken wehen die Fahnen mit dem neuen gemeinsamen Logo. Zwischen den Häusern findet ein intensiverer Austausch und eine engere Kooperation statt. Ob dies unsere Patientinnen und Patienten bewusst wahrnehmen, kann ich nicht genau beurteilen. Ich persönlich spüre aber deutlich eine stärkere Zusammenarbeit und das Entstehen einer gemeinsamen Unternehmenskultur.

Wann ist der Übergangsprozess abgeschlossen und was soll in den kommenden Monaten noch alles geschehen?

Die wesentlichen Strukturen und Strukturentscheidungen sind getroffen. Insgesamt gehen wir von einem Transformationsprozess von rund 18 Monaten aus. In den meisten Bereichen funktionieren die Abläufe bereits sehr gut. In der Klinikverwaltung zum Beispiel werden die Prozesse harmonisiert und jeweils die gute Praxis aus einem Standort auf das Gesamtunternehmen übertragen. Aktuell arbeitet der Vorstand zusammen mit den Chefarzten der Kliniken an einem Medizinkonzept, das ein abgestimmtes regionales Versorgungsangebot mit standortspezifischen Schwerpunkten für die nächsten Jahre definiert. Im Sommer wollen wir dies in den zuständigen Gremien beraten und bis zum Jahresende verbindlich verabschieden.

Für welche Bereiche sind in den drei Häusern Investitionen geplant?

Am Ostalb-Klinikum in Aalen werden wir mit dem Bau eines zweiten Parkhauses gegenüber dem Haupteingang die angespannte Parksituation lösen und damit auch den Zugang noch barrierefreier machen. In der Medizintechnik bildet in Aalen die Sanierung des Zentral-OPs den Schwerpunkt der nächsten Jahre. Am Standort Mutlangen wollen wir mit einem Anbau die Zentrale Notaufnahme neu organisieren und die tagesklinische onkologische Versorgung verbessern. In Ellwangen ist der Ausbau der Radiologie in Planung, in diesem Zusammenhang wird ein Magnetresonanztomograph (MRT) im Klinikum baulich integriert.

Die Fragen stellte Klinikzeitungs-Redakteur Alexander Hauber

Die Klinikküche tischt frisch auf

In der St. Anna-Virngrund-Klinik kommt Qualität auf die Teller: Küchenleiter Josef Graf und sein Team bereiten täglich Menüs für Patienten sowie für Essensteilnehmer außerhalb der Klinik zu. Auf Saisonalität und Regionalität der Speisen wird dabei viel Wert gelegt.

In der Küche der St. Anna-Virngrund-Klinik in Ellwangen herrscht Hochbetrieb: In großen Kochkesseln garen Serviettenknödel, auf einer Herdanlage schmort Lammgulasch und der appetitliche Duft von Kräutercremesuppe liegt in der Luft. Diese wird als Vorspeise zu allen Gerichten serviert, die an diesem Tag als Mittagessen zubereitet werden. Die Patienten können jeden Tag zwischen vier Menüs wählen. Neben Vollkost beinhaltet der Speiseplan auch immer Gerichte mit Schonkost sowie ein vegetarisches Menü.

Die täglichen Menüs stellt der Küchenchef in einem abwechslungsreichen Jahresspeiseplan zusammen. „Es darf keine Langleweiligkeit aufkommen“, betont er. Zwar verweilen die meisten Patienten nur ein paar Tage im Krankenhaus, gekocht wird aber nicht nur für die Klinik: Neben den 200 Essen für die Patienten und den rund 100 Essen für das Personalcasino, in dem die Mitarbeiter und Klinikbesucher speisen können, werden täglich zusätzlich noch etwa 60 Mahlzeiten als „Essen auf Rädern“ zubereitet. „Wir kochen auch noch insgesamt 220 bis

260 Portionen für Ellwanger Kindergärten sowie für zwei Schulmensen“, erklärt Graf. Das Angebot an Speisen sei außer Haus dasselbe wie in der Klinik, so dass nichts Zusätzliches gekocht werden müsse, es also nur um ein Plus an Portionen gehe.

Die Mengen haben es allerdings in sich: Rund 300 Kilogramm an Lebensmitteln werden im Schnitt für die Mittagsmahlzeiten jeden Tag in der Klinikküche verarbeitet. „Da muss in kurzer Zeit schon sehr viel bewegt werden“, sagt Graf. In seinem



Viele Bestandteile der Menüs stellt das Küchenteam der Klinik aus frischen Zutaten selbst her.



Die frisch zubereiteten Speisen werden am Band portioniert.



Das Team der Klinikküche arbeitet nach dem Cook&Serve-Verfahren.



Küchenchef Josef Graf stellt die Menüs in einem abwechslungsreichen Jahresspeiseplan zusammen.

Team aus 25 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wird daher jeden Tag emsig gewerkelt, damit mittags das Essen pünktlich serviert werden kann. Ab 7.30 Uhr geht es in der großen, hellen Klinikküche Hand in Hand: Die Zutaten werden vorbereitet, verarbeitet und gekocht – wobei moderne Küchentechnik genutzt wird, die effiziente Arbeitsabläufe ermöglicht.

Zweieinhalb Stunden später muss alles fertig sein. „Dann beginnen wir mit dem Portionieren am Band“, erläutert der Küchenleiter. Die heißen Speisen werden dort direkt nach der Zubereitung auf den vorgewärmten Tellern angerichtet und in Induktionswagen zu den jeweiligen Stationen gebracht. Spätestens eine Stunde nach der Portionierung serviert das Klinikpersonal den Patienten die Mahlzeiten, wobei das Essen in den Wagen auf den Stationen nochmals kurz erwärmt wird. „Dadurch wird die Temperatur des Essens wieder auf 80 Grad erhitzt, bevor es serviert wird.“

Cook&Serve-Verfahren nennt sich das System, nach welchem das Küchenteam arbeitet. Das bedeutet: Das Essen wird frisch gekocht und danach sofort ausgegeben. „Die

Warmhaltezeiten sind dabei sehr kurz“, sagt Josef Graf. Das sei ein Qualitätsmerkmal der Klinikküche, betont er. Und Qualität wird dort groß geschrieben. So wird auf Saisonalität bei den Lebensmitteln geachtet und frische Erzeugnisse wie Backwaren oder Fleisch werden regional bezogen. Ein großer Teil der Menü-Bestandteile wird zudem selbst hergestellt wie die Soßen oder ein Teil der Dressings für die Salate. Beim Kochen in der Klinikküche wird auch darauf geachtet, dass nicht immer derselbe Koch dieselben Speisen zubereitet. „Das bringt ebenfalls Abwechslung im Geschmack“, betont Graf.

Sauberkeit ist wichtig

Nach der Ausgabe der Mittagsmenüs ist die Arbeit für das Küchenpersonal aber noch lange nicht beendet. „Nach dem Essen erhalten wir das Geschirr zurück.“ Gereinigt wird es in einer Bandspülmaschine, die aus Hygienegründen baulich in einen unreinen und einen reinen Bereich getrennt ist. Auch die Induktionswagen werden gewaschen und desinfiziert, bevor sie zurück in die Küche rollen dürfen. „Darauf penibel zu achten, ist in einer Klinikküche besonders wichtig.“

Neben den Mittagsmenüs werden in der Klinikküche noch fünf verschiedene Abendessen für die Patienten zubereitet. Das Küchenteam tischt morgens im Personalcasino zudem noch ein Frühstück auf, so dass das Klinikpersonal die Möglichkeit hat, sich vor Arbeitsbeginn gut zu stärken.


Der Jahres-Speiseplan ist so abwechslungsreich, dass immer für jeden etwas dabei ist. Besonders beliebte Mahlzeiten bringt der Küchenleiter mit seinem Team dabei immer einmal wieder auf die Teller. „Dazu gehört zum Beispiel Sauerbraten mit Spätzle.“ Ein absoluter Renner sei auch das klassische panierte Schnitzel mit selbstgemachtem Kartoffelsalat.


Soweit also zu dem Vorurteil „Klinikessen ist fad und wird nur aufgewärmt“. Auf das Essen aus der Küche der St. Anna-Virngrund-Klinik trifft dies auf jeden Fall nicht zu. „Wir werden für unsere Gerichte oft gelobt und bekommen viel positives Feedback“, freut sich Josef Graf. Er ist in dem Zusammenhang sehr stolz auf sein Küchenteam: „Bei uns sind alle sehr motiviert, was die hohe Qualität des Essens erst möglich macht.“ *Nadja Kienle*







Gabriele Knies

 Alter: 51 Jahre

 Position: Personalsachbearbeiterin

 Hobbys: Tanzen, Mountain-Biken

 Lieblingsurlaubsziel: Italien

INFO

Gabriele Knies hat eine 60-Prozent-Stelle in der Verwaltung des Stauferklinikums. Seit 2010 arbeitet sie nebenberuflich als gesetzliche Betreuerin. Sie hilft dabei Menschen, die beispielsweise aufgrund körperlicher Erkrankungen oder psychischer Probleme ihr Leben nicht mehr alleine regeln können. „Ich erledige den Schriftverkehr mit Behörden oder Banken und kümmere mich, sofern die Befugnis so weit geht, auch um die Finanzen“, erklärt Gabriele Knies. Es geht bei der Arbeit der 51-Jährigen vor allem darum, die Lebenssituation der zu betreuenden Personen zu verbessern.

Hinter jedem einzelnen Fall steckt ein ganz persönliches Schicksal, aber Gabriele Knies hat in den sieben Jahren als gesetzliche Betreuerin gelernt, damit umzugehen. Gerade junge Menschen seien anfangs nicht von der Idee begeistert, einen Betreuer zugesprochen zu bekommen. Sie möchten nicht kontrolliert werden. Mittlerweile hat Gabriele Knies jedoch ein Gespür dafür entwickelt, ob die Leute sie überhaupt annehmen werden oder nicht. „Auch wenn es ab und an einen Klienten gibt, der mich wohl gerne auf den Mond schießen würde – von den meisten Menschen, die ich betreue, bekomme ich viel positive Rückmeldung“, sagt Gabriele Knies.

Neues aus den Kliniken

Auf den folgenden drei Seiten finden Sie Neuigkeiten und kurze Berichte aus unseren drei Kliniken

schwäbisch gmünd



GESUNDHEITSTAG IM ZEICHEN DER PAUSE

Der 2. Gesundheitstag im Stauferklinikum stand unter dem Motto „Achtsame Pause“.

Dass es bei dieser Pause hauptsächlich auf die Qualität ankommt, stellten attraktive Infostände und zahlreiche Workshops und Mitmach-Aktionen dar. „Pausen sind wichtig und aus diesem Grund steht dieses Thema im betrieblichen Gesundheitsmanagement des Stauferklinikums auf der Agenda 2017“, so Betriebsdirektor Alexander Kuhn. „Wir freuen uns sehr, dass so viele Mitarbeiter das Angebot des Gesundheitstages wahrnehmen. Es ist wichtig eine Pause einzulegen, bevor dir jemand sagt, du solltest

eine Pause machen“, meint Teresa Kacinski, Verantwortliche für das BGM. Die Angebote gaben vielfältige Anreize, was den Inhalt der Pausen bezüglich, Ernährung, Entspannung und Bewegung angeht. Ebenso gab es Anregungen für die Freizeit als Ausgleich zum Arbeitsalltag. „So ein Gesundheitstag erinnert uns wieder daran, auch auf die eigene Gesundheit zu achten. Nur gesunde Mitarbeiter können für die Gesundheit der Patienten sorgen“, sagte eine Mitarbeiterin aus der Pflege. Unterstützung fand das Stauferklinikum bei der DAA Fachschule für Physiotherapie, dem Gmünder Sport-Spaß und der AOK.

PATIENTENFÜRSPRECHER AM STAUFERKLINIKUM

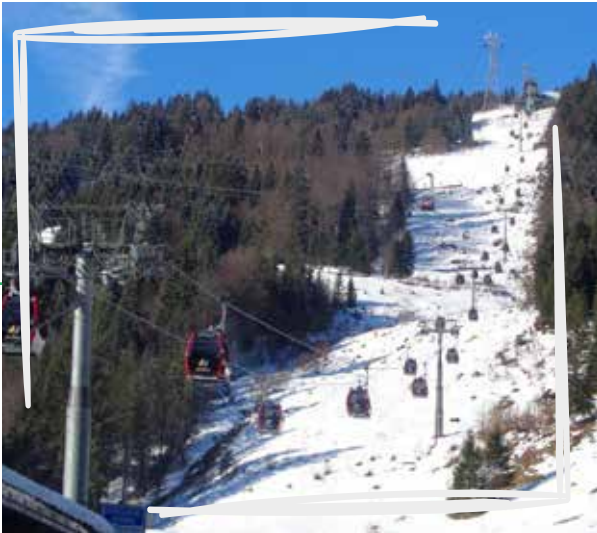
Sie haben ein Anliegen und möchten dafür am Stauferklinikum Gehör finden?

Dann wenden Sie sich an einen unserer Patientenfürsprecher. Unsere Patientenfürsprecher sind unabhängige Mittler zwischen Patient und Mitarbeitern. Sie können Ihnen weiterhelfen, wenn Sie mit Ihrer Behandlung oder dem Service unzu-

frieden sind, wenn Sie Behandlungsschritte nicht nachvollziehen können oder wenn Sie einen Verbesserungsvorschlag machen möchten. Einen Gesprächstermin vermittelt Ihnen gerne die Ehrenamtskordinatorin Brigitte Abele unter (07171) 7012080 oder E-Mail: brigitte.abele@kliniken-ostalb.de. Weitere Infos im Netz unter www.stauferklinikum.de.



Die Patientenfürsprecher des Stauferklinikums zusammen mit Oberbürgermeister Richard Arnold (2.v.l.).



BETRIEBSSPORT – SKIAUSFAHRT DES OSTALB-KLINIKUMS AALEN

Zum ersten Mal wurde für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ostalb-Klinikums Aalen eine Skiausfahrt angeboten. Ziel war das Fellhorn im Allgäu. Die Ausfahrt startete morgens direkt am Ostalb-Klinikum. Pünktlich zum 11. Februar 2017 kam die Sonne über den Bergen heraus, somit wurde es ein gelungener Ausflugstag bei bestem Skifahrwetter.

Bei einem guten Essen ließen die Teilnehmer den Tag ausklingen. Die Stimmung war super und man konnte die Kolleginnen und Kollegen aus den verschiedenen Klinikbereichen näher kennenlernen. Die Skifahrer waren sich alle einig, dass man im nächsten Jahr wieder einen „Winterausflug“ planen wird. Kommen Sie doch dann auch mit!

EHRENAMTLICHE HELFER GESUCHT

Mit dem Einsatz eines ehrenamtlichen Begleitdienstes wollen wir die vielseitige Pflege und Behandlung für Menschen mit Demenz während des Klinikaufenthalts ergänzen.

Die Aufgaben eines Begleitdienstes sind.

- Stundenweise Betreuung von Menschen mit Demenz auf den Stationen
- Unterhaltung und Beschäftigung durch Vorlesen, Begleitung beim Gehen, gemeinsames Musikhören und Spielen,...
- Kleine Aktivierungen in Verbindung mit Dingen, die früher gerne gemacht wurden
- Beantwortung wiederholter Fragen, wie zum Beispiel „Warum bin ich hier?“ oder „Wo bin ich eigentlich?“
- Viel Verständnis für die besondere Situation zeigen
- Durch Ihre vertrauensvolle Anteilnahme ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit schaffen

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme mit der Pflegedirektion des Ostalb-Klinikums
Tel.: (07361) 552001
edith.kuehnle@kliniken-ostalb.de

Einlagen

Diabetesversorgung

Innenschuhe



BÖHM

Orthopädie-Schuhtechnik
Matthias Böhm

Schuh-Reparatur-Service

Wohlfühlschuhe

Konfektionsschuhzurichtung

Kompressionsversorgung

Orthopädische
Maßschuhe **Bandagen**

Korrektur- und Druckschutzorthesen

Wilhelmstraße 10
73433 Aalen
Telefon (07361) 7 20 43
Telefax (07361) 7 12 43

Filiale:
Marienstraße 20
73479 Ellwangen
Telefon (07961) 22 53

... **FÜR GUTES GEHEN**

Sie pflegen oder betreuen Bedürftige?

15% Nachlass sind Ihnen dann garantiert!*

* Auf die unverbindliche Preisempfehlung bei Kauf eines beliebigen Suzuki-Modells



Way of Life!

D'ONOFRIO

DAS AUTOHAUS

Autohaus D'Onofrio GmbH
73433 Aalen-Oberalfingen
Telefon 0 73 61.7 20 07
www.autohaus-donofrio.de



SCHMERZTHERAPIE IN DER ST. ANNA-VIRNGRUND-KLINIK

Neues Gesicht: Dr. Christine Goepfert wird ab Juli 2017 leitende Ärztin für die Schmerztherapie und Ansprechpartnerin für Patienten mit akuten oder chronischen Schmerzen. Derzeit hat ein Team aus Schmerztherapeuten die Behandlung betroffener Patienten übernommen. Hier zeigen sich bereits erste Vorteile der neuen Rechtsform der Kliniken Ostalb, denn mit Oberarzt Dr. Oliver Betz vom Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd, den Ellwanger Ärzten Dr. Jürgen Langer und Dr. Wolfgang Hauf und dem schmerztherapeutischen Team der St. Anna-Virngrund-Klinik hat sich eine hervorragende Kooperation gefunden, die interdisziplinär die Versorgung sicherstellt. Dieses Team wird noch bis zum Stellenantritt von Frau Dr. Goepfert im Juli die schmerztherapeutische Versorgung der Ellwanger Klinik übernehmen. Patienten können sich im Sekretariat der Anästhesie telefonisch unter (07961) 8812401 melden.

PROSTATAKREBS SCHNELLER FESTSTELLEN – PER BILDFUSION

Prostatalkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Gerade im höheren Alter steigt das Risiko einer Erkrankung deutlich an. „Da Prostatalkrebs in vielen Fällen auch zum Tod führen kann, ist die Früherkennung besonders wichtig“, weiß der urologische Chefarzt der St. Anna-Virngrund-Klinik Priv.-Doz. Dr. Peter Jung. Seine Abteilung kann seit Kurzem auf ein neues Behandlungsverfahren zurückgreifen: die sogenannte Bildfusion. Dabei werden vorab erstellte MRT-Bilder (Magnetresonanztomographie) auf den Monitor des Ultraschallgeräts eingeblendet und so während der Untersuchung übereinander gelegt. Dadurch kann ein Tumor genauer lokalisiert und bei der Operation schonender entfernt werden. Dass das Ultraschallgerät erweitert werden konnte, geht zum größten Teil auf den Freundeskreis der St. Anna-Virngrund-Klinik zurück. Er hat die rund 40.000 Euro teure Ausstattung mit 23.000 Euro unterstützt.

WZ_1709_011



WALDBURG-ZEIL
KLINIKEN



Dank Reha Kraft und neue Energie schöpfen.
Pläne schmieden.

Argentalklinik

Fachklinik für Konservative Orthopädie (BGSW) und Rheumatologie,
Orthopädische Schmerzkl. Lehrklinik für Manuelle Medizin (MWE)

Klinik Schwabenland

Fachklinik für Innere Medizin

Klinik Alpenblick

Fachklinik für Psychosomatische Rehabilitation

D-88316 Isny-Neutrauchburg | Telefon: +49 (0) 7562 71-1135

www.wz-kliniken.de

Ein Stück Leben.

„Kein Beruf, sondern eine Berufung“

Monica Bühler ist seit 2011 leitende Hebamme am Ostalb-Klinikum in Aalen. Die 45-Jährige hat schon viele Mütter während der Schwangerschaft begleitet. Doch auch noch nach vielen Jahren im Beruf ist für sie jede Geburt etwas Besonderes.

„Hebamme, das ist kein Beruf, sondern eine Berufung“, sagt Monica Bühler, die selbst Mutter von zwei Jungs ist. An die erste Geburt, die sie während ihrer Ausbildung miterlebt hat, kann sie sich noch gut erinnern: „Ich habe damals zusammen mit den Eltern vor lauter Freude mitgeweint, als das Baby da war. Es war so ein emotionaler Moment“, sagt sie. „Für die werdenden Mütter ist die Hebamme eine besondere Vertrauensperson, denn schließlich ist eine Geburt ein ganz intimes Erlebnis.“

Da muss die Chemie zwischen Hebamme und Mutter stimmen – so war es auch bei Ramona Hoffmann. Sie hatte sich in der 20. Schwangerschaftswoche telefonisch bei Monica Bühler gemeldet. „Ich wusste, das Monica auch in Neresheim wohnt, und im Gespräch haben wir dann festgestellt, dass wir fast Nachbarn sind“, sagt Ramona Hoffmann. „Das war schon ein witziger Zufall – und witzig ging es bei uns beiden auch weiter. Wir haben uns sofort prima verstanden“, sagt Monica Bühler.

Die Hebamme übernahm bei Ramona Hoffmann beispielsweise die geburtsvorbereitende Akupunktur und stand ihr mit Rat zur Seite, als sich herausstellte, dass das Kind in Beckenendlage war, also mit dem Kopf nach oben in der Gebärmutter lag. „Denn das bedeutet nicht zwangsläufig, dass das Kind per Kaiserschnitt zur



EMELY HOFFMANN

geboren am 16. März
um 8:08 Uhr
3775 g und 53 cm

Welt kommen muss. Der Chefarzt hat das Baby im Bauch gewendet und es in die richtige Position gebracht“, berichtet Monica Bühler.

Dann stand der Geburt so gesehen nichts mehr im Wege – doch der angepeilte Termin verstrich. Nachdem Ramona Hoffmann elf Tage übertragen hatte, wurde die Geburt künstlich eingeleitet: Am 16. März um 8:08 Uhr erblickte dann die kleine Emely das Licht der Welt, 3775 Gramm schwer und 53 Zentimeter groß. „Und sie ist gesund, das ist die Hauptsache“, freut sich Monica Bühler. Für Ramona Hoffmann war es die erste Entbindung. „Da dürfen schon noch Geschwisterchen kommen“, meint die stolze Mama und hält freudestrahlend ihre kleine Tochter im Arm.

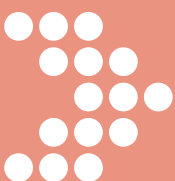
Alexander Hauber

KONTAKT

Für Ihre Fragen rund um die Geburt steht Ihnen unser Geburtsteam jederzeit zur Verfügung. Sie erreichen uns unter:

Telefon (07361) 551415

oder per E-Mail an
monica.buehler@kliniken-ostalb.de





Wenn eine Krankheit den Urlaub ausbremst

Pfarrerinnen Ursula Schütz von der Evangelischen Seelsorge am Ostalb-Klinikum gibt in ihrem Beitrag aufmunternde Worte, warum man nicht enttäuscht sein sollte, wenn die lang ersehnte Reise aufgrund einer Erkrankung ins Wasser fällt.

Ich habe einmal eine Lebensweisheit von einem Patienten gehört: „Bist Du jung, dann hast Du Zeit, bist fit, aber hast kein Geld. Später hast Du Geld, bist auch fit, aber hast keine Zeit. Und wenn Du dann schließlich in Rente bist, hast Du Geld, hast auch Zeit, aber die Gesundheit spielt nicht mehr mit.“ Da ist was dran. Wer gerade in der Lage ist – anstatt im Urlaub im Krankenhaus sein zu müssen – kann sich vielleicht mit diesem Gedanken trösten: Es gibt gar nicht so wenige Menschen, die nicht in den Urlaub fahren können und da gibt es neben der eigenen (eingeschränkten) Gesundheit die unterschiedlichsten Gründe. Bei manchen fehlt das Geld, andere müssen auf berufliche Zwänge Rücksicht nehmen, manche haben pflegebedürftige Angehörige.

Auf den ersten Seiten der Bibel verspricht Gott Noah und seiner Familie nach der Sintflut: „So lange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht.“ (1. Mose 8,22) Und heute könnten wir vielleicht ergänzen: „Arbeit und Freizeit/Alltag und Urlaub“. Dieser Kreislauf der Natur bestimmt unser Leben, und das ist gut so. Wer sich darum kümmern kann, lebt im Frieden und hat im Grunde Glück, denn für viele Menschen auf unserer Erde sieht das anders aus. Wer in einem Kriegsgebiet oder einem Slum lebt, wer auf der Flucht ist, hat ganz andere Probleme und gäbe wohl viel darum, unsere Sorgen und Probleme zu haben.

KONTAKT

Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd

Pfarrer Peter Palm,
Evangelische Klinikseelsorge
Tel.: (07171) 7013032
peter.palm@kliniken-ostalb.de

Sr. Theresia und Sr. Sigrid
(Anna-Schwestern Ellwangen)
erreichbar über die Klinikinfo,
Tel.: (07961) 8810

Ostalb-Klinikum Aalen

Benedict Maier, Pastoralreferent
Katholische Klinikseelsorge
Tel.: (07171) 7013031
benedikt.maier@kliniken-ostalb.de

Ursula Schütz
Evangelische Seelsorge
Tel: (07361) 553154
Fax: (07361) 553153

St. Anna-Virngrund-Klinik Ellwangen

Pfarrerinnen Susanne Bischoff
Tel.: (07964) 300253
susanne.bischoff@elkw.de

Karin Fritscher
Katholische Seelsorge
Tel.: (07361) 553155

Bruder Marinus Marx
Katholische Seelsorge
Tel.: (07361) 553155



- **Fremdkörpergefühl (Sand im Auge)**
- **tränende Augen**
- **müde Augen**
- **Juckreiz**
- **Brennen**

Jeder 5. Deutsche leidet an trockenen Augen ... und die Zahl der Betroffenen nimmt stetig zu!

Wenn Sie zwei oder mehr der oben genannten Beschwerden haben, leiden Sie möglicherweise an einem „trockenen Auge“. Die Ursachen hierfür sind vielfältig und Symptome werden oft falsch gedeutet. Optik Stark bietet Ihnen eine neue Untersuchungs-Methode an und schlägt Ihnen einen individuellen Behandlungsplan vor.

optik stark
Relaxed Vision Center®



Denn durch einen stabilen Tränenfilm erreichen Sie eine Linderung Ihrer Beschwerden und gewinnen mehr Lebensqualität.

Vereinbaren Sie am besten noch heute einen Termin unter 07361 - 61151.

Mittelbachstraße 15 - 73430 Aalen - mail@optik-stark.com

Physiotherapie Axel Staudenmaier

überzeugt in Aalen und Schwäbisch Gmünd

Praxis für Physiotherapie

Axel Staudenmaier

Reichsstädter Straße 22/1
73430 Aalen
Telefon (07361) 62 83 3

Oberbettringer Straße 1
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon (07171) 60 42 42

E-Mail: mail-physiopraxis@web.de
www.physiotherapie-staudenmaier.de

Sprechzeiten:

Termine nach Vereinbarung

Leistungen:

- Hausbesuche / Alten- und Pflegeheime
- Krankengymnastik
- Neurophysiologische Krankengymnastik
- Funktionelle orthonome Integration
- Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Dorn-Therapie
- MTC-Taping
- Akupressur / Shiatsu
- Fango
- Heißluft
- Schlingentisch
- Ultraschalltherapie
- Elektrotherapie
- Paraffinbad
- Bewegungsschne
- Reflexzonenmassage
- Migräne- und Kopfschmerzbehandlung
- Myofasziale Schmerztherapie



Auf annähernd 100 Quadratmetern bietet die lichtdurchflutete Praxis in Aalen viel Platz für ungestörte Therapiebehandlungen. Auch in Schwäbisch Gmünd verfügt Staudenmaier über eine nach neuesten therapeutischen Standards eingerichtete Praxis. Das Team in Aalen und Schwäbisch Gmünd heißt Sie „Willkommen“.

„Unsere neurologischen Therapiemöglichkeiten wie **Bobath** und **PNF** sind bei sämtlichen neurologischen Erkrankungen wie Schlaganfall, Parkinson, Spasmen, Hirntumoren, Hirnverletzungen etc. anzuwenden. Bei der Bobath-Behandlung steht die Schulung der Gleichgewichtsreaktionen, der sog. Kopf- und Rumpfkontrolle und der Gleichgewichtsübertragung von einer auf die andere Körperseite, beispielsweise beim Gehen im Vordergrund“, erläutert Staudenmaier die Bobath-Behandlung.

Durch ein sensomotorisches Training setzt er optische, akustische und taktile Stimulationen in Bezug. Eine PNF-Therapie regt die Bewegungsfähler (Rezeptoren) gezielt an und aktiviert sie. Somit fördert PNF das Zusammenspiel zwischen Rezeptoren, Nerven und Muskeln. Generell gilt: je früher mit der Behandlung in der Rehabilitationsphase begonnen wird, desto günstiger

können die Hirnfunktionen beeinflusst werden.

Neben konventionellen Physiotherapiemethoden wie der **manuellen Lymphdrainage**, **manuellen Therapie**, **Krankengymnastik** und der **klassische Massage**, bietet Axel Staudenmaier in Aalen sowie Schwäbisch Gmünd weitere Therapien an. So können beispielsweise blockierte Wirbel mittels der **Dorn-Therapie** sanft und ohne mechanischen Druck in die normale Position gebracht werden.

Die **Funktionelle orthonome Integration** ist ein Ganzkörper-Therapiekonzept, das sich aus der osteopathischen und manuellen Therapie entwickelt hat. „Bei diesem manuellen Verfahren geht man davon aus, dass der menschl. Körper auf ein entstandenes Problem am Bewegungsapparat, z.B. durch ein Trauma in seiner Gesamtheit mit Schmerzen reagiert“ erklärt der diplomierte Physiotherapeut.

Die **Myofasziale Schmerztherapie** behandelt Schmerzen, die im Bewegungsapparat gekennzeichnet sind, welche nicht von Gelenken, Periost, Muskelerkrankungen oder anderen neurologischen Erkrankungen ausgehen. Durch Triggerpunkte, Massage und Wärmetherapie wird der Therapieerfolg gefördert.



Ferner werden in Aalen und Schwäbisch Gmünd **Ultraschall-Elektrotherapie**, die Behandlung im **Schlingentisch**, **Shiatsu/Akupressur** und das **Medical Taping**, das im Profisport eingesetzt wird, angeboten. Optional zu **Fango** und **Heißluft** lindert das **Paraffinbad** durch die tief eindringende Wärme Schmerzen in den Extremitäten rasch und nachhaltig.

Neu im Programm ist auch die **Migränetherapie**, die professionelle **Kopfschmerzbehandlung**. Eine **Fußreflextherapie** rundet das Programm ab.

Neben den Behandlungen in der Praxis bietet Axel Staudenmaier auch außer Haus Termine an. Besuche in **Alten- und Pflegeheimen** sowie **Tagespflege** gehören ebenso ins Portfolio der Praxen, wie die **Hausbesuche** bei den Patienten. Nach vorheriger Terminabsprache kann dieser Service jederzeit genutzt werden.

Wichtig ist es aktiv zu sein und zu bleiben. Glücklicherweise gibt es vielerlei sportliche Möglichkeiten wie Rheumaliga und Seniorensport. Damit kann man auch noch im hohen Alter einiges für seinen Körper tun. Denn nicht von ungefähr kommt das Sprichwort „Wer rastet der rostet“ rät der kompetente Physiotherapeut Axel Staudenmaier.

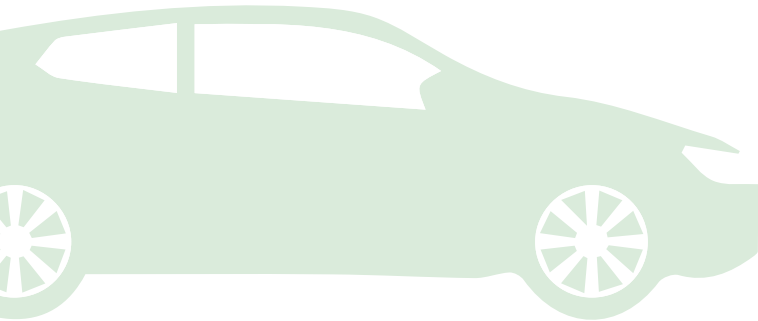




KLINIK KOMPAKT *aalen*

OSTALB-KLINIKUM AALEN

Im Kälblesrain 1 • 73430 Aalen
Telefon: (07361) 550
www.ostalbklinikum.de



ANREISE MIT DEM PKW

Bei einer Anreise mit dem PKW halten wir für unsere Patienten und deren Besucher in unserem Parkhaus sehr viele überdachte Parkplätze in unmittelbarer Nähe zum Klinik-Eingang bereit.

Tagestarif (6:30 Uhr – 19:30 Uhr)

bis 30 min	kostenlos
bis 31 bis 90 min	1,00 €
bis 91 bis 120 min	2,00 €
bis 121 bis 150 min	3,00 €
bis 151 bis 210 min	4,00 €
Jede weitere Stunde	0,50 €

Der Tageshöchsttarif beträgt 5,00 €.

Nachttarif (19:30 Uhr – 6:30 Uhr)

pauschal: 1,00 €

Den Kassenautomat finden Sie direkt am Eingang des Parkhauses.

Direkt vor dem Haupteingang befinden sich einige spezielle Kurzzeit- und behindertengerechte Stellplätze. Diese stehen Ihnen zur kurzfristigen Nutzung (15 Min.) zur Verfügung, und sind gebührenfrei.

Bei einem längeren Aufenthalt im Klinikum bitten wir Sie jedoch, die Parkplätze im Parkhaus zu nutzen und die Kurzzeit-Parkplätze frei zu halten.

BESUCHSZEITEN

Im Ostalb-Klinikum können Sie täglich zwischen **10:30 und 20:00 Uhr** Besucher empfangen.

Bitte beachten Sie unsere **Ruhezeiten** zwischen 12:30 und 14:00 Uhr.

Aus medizinischen Gründen kann die Besuchszeit im Einzelfall eingeschränkt werden.

In der Klinik für Psychosomatik gelten die Besuchszeiten Mo bis Fr 18:30 bis 20:00 Uhr, am Wochenende von 14:00 bis 20:00 Uhr.

GOTTESDIENSTE

Im Ostalb-Klinikum befindet sich im Erdgeschoss, Ebene 3, die Krankenhauskapelle. Sie ist die ganze Woche über geöffnet und lädt zur Ruhe und Besinnung ein. Dort finden auch die Gottesdienste statt, die als Zeichen der ökumenischen Verbundenheit und der seelsorgerischen Zusammenarbeit abwechselnd von evangelischen und katholischen Seelsorgern gehalten werden. Alle sind herzlich zu unseren Gottesdiensten eingeladen.

Sonn- und Feiertage: 9:15 Uhr Gottesdienst

Es wird jeweils im Wechsel von den Konfessionen gestaltet.

Die Patienten können in ihren Zimmern den Gottesdienst am Radio mithören. Der Empfang des Abendmahls, der Kommunion, des Krankensegens und der Krankensalbung ist jederzeit möglich.

Bitte geben Sie Ihren Wunsch durch das Pflegepersonal an die Klinikseelsorger weiter.


ST. ANNA-VIRNGRUND-KLINIK ELLWANGEN

Dalkinger Straße 8-12 • 73479 Ellwangen
 Telefon (07961) 8810
 www.klinik-ellwangen.de

ANREISE MIT DEM PKW

In unserem Parkhaus in der Dalkinger Straße und unserer Parkfläche in der Gartenstraße können Sie zu folgenden Tarifen parken

Tagestarif (7:00 Uhr – 19:30 Uhr)

bis 30 min	kostenlos
bis 31 bis 90 min	1,00 €
bis 91 bis 120 min	2,00 €
bis 121 bis 150 min	3,00 €
bis 151 bis 210 min	4,00 €
Jede weitere Stunde	0,50 €

Der Tageshöchsttarif beträgt 5,00 €. Patienten und Besucher, die über mehrere Tage im Parkhaus parken, zahlen 6,00 € pro Tag in der Zeit von 7.00 Uhr bis 7.00 Uhr.

Nachttarif (19:30 Uhr – 7:00 Uhr)

pauschal: 1,00 €

Es besteht ebenfalls die Möglichkeit, auf der Parkpalette „Schöner Graben“ der Stadt Ellwangen zu parken. Diese ist nur wenige Gehminuten entfernt. Die ersten zwei Stunden sind kostenlos.

BESUCHSZEITEN

Tagsüber ist unsere Klinik für Besucher grundsätzlich **bis 19:00 Uhr** offen.

Um ausreichende Ruhezeiten für alle Patienten zu gewährleisten und die Arbeitsabläufe im Krankenhaus optimal zu gestalten, bitten wir Sie darum, mit Ihrem Besuch die Aufenthaltsräume oder das Café zu nutzen. Patienten sollten sich jedoch unbedingt beim Pflegepersonal abmelden, bevor Sie die Station verlassen.

GOTTESDIENSTE

Die Franziskuskapelle befindet sich in der Eingangsebene/Ebene 4. Sie ist jeden Tag geöffnet (6:00 - 22:00 Uhr).

Katholische Eucharistiefeier: Sonn- und feiertags um 8:15 Uhr

Evangelischer Gottesdienst: dienstags um 18:00 Uhr

Rosenkranzgebet: dienstags und freitags um 16:30 Uhr

Die Gottesdienste können im TV oder über das Betradio empfangen werden.

Der Empfang des Abendmahls, der Kommunion, des Krankensegens und der Krankensalbung ist jederzeit möglich.



schwäbisch gmünd

STAUFERKLINIKUM SCHWÄBISCH GMÜND

Wetzgauer Straße 85
73557 Mutlangen
Telefon (07171) 7010
www.stauferklinikum.de

ANREISE MIT DEM PKW

Besucher und Patienten parken bevorzugt auf dem Parkplatz an der Wetzgauer Straße oder in unserem Parkhaus. Kurzzeitparkplätze sind direkt vor dem Stauferklinikum angelegt.

Tagestarif (7:00 Uhr – 19:00 Uhr)

bis 15 Minuten	kostenlos
bis 30 Minuten	0,50 €
bis 90 Minuten	1,00 €
bis 120 Minuten	2,00 €
bis 150 Minuten	3,00 €
bis 210 Minuten	4,00 €
jede weitere Stunde	0,50 €

Der Tageshöchsttarif beträgt 5,00 €.

Nachttarif (19:00 Uhr – 7:00 Uhr)

Pauschal: 2,00 €

Für Langzeitparker (Patienten, begleitende Angehörige) gelten im Parkhaus und auf dem großen Parkplatz spezielle Tarife:

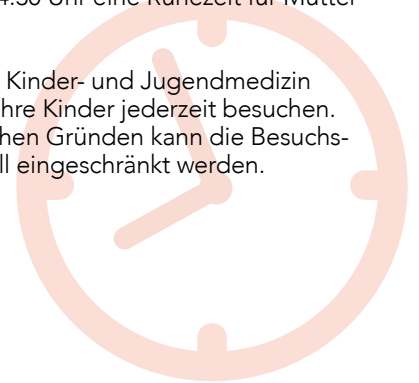
bis 3 Tage: 10,00 €
bis 10 Tage: 20,00 €

BESUCHSZEITEN

Im Stauferklinikum können Sie täglich zwischen **10:30 und 20:00 Uhr** Besucher empfangen. Bitte beachten Sie unsere **Ruhezeiten** zwischen 12:30 und 14:00 Uhr.

In der Klinik für Geburtshilfe gibt es von 13:00 Uhr bis 14:30 Uhr eine Ruhezeit für Mutter und Kind.

In der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin können Eltern ihre Kinder jederzeit besuchen. Aus medizinischen Gründen kann die Besuchszeit im Einzelfall eingeschränkt werden.



GOTTESDIENSTE

Im Stauferklinikum befindet sich im Erdgeschoss die Krankenhauskapelle. Sie ist die ganze Woche über geöffnet und lädt zur Ruhe und Besinnung ein. Dort finden auch die Gottesdienste statt, die als Zeichen der ökumenischen Verbundenheit und der seelsorgerischen Zusammenarbeit abwechselnd von evangelischen und katholischen Seelsorgern gehalten werden. Alle sind herzlich zu unseren Gottesdiensten eingeladen.

Sonn- und Feiertage: 9:00 Uhr Gottesdienst

Dienstags 18:00 Uhr: Katholischer Wortgottesdienst mit Kommunionfeier, anschließend Krankenkommunion in den Krankenzimmern

Die Gottesdienste werden über die Höranlage auf Programm 1 und über den Bildschirm auf Kanal 7 übertragen.

Der Empfang des Abendmahls, der Kommunion, des Krankensegens und der Krankensalbung ist jederzeit möglich. Bitte geben Sie Ihren Wunsch durch das Pflegepersonal an die Klinikseelsorger weiter.

VERANSTALTUNGEN

Ellwangen

Juni

4. Juni 2017, 18:00 Uhr

Infoabend Kreißsaalführung

St. Anna-Virngrund-Klinik Ellwangen
Konferenzraum, Gebäude C, Ebene 5
Veranstalter: Geburtshilfe der St. Anna-Virngrund-Klinik

13. Juni 2017, 10:00 bis 11:30 Uhr

Mamafrühstück

für Mama und Babys bis zum 1. Lebensjahr
In lockerer Atmosphäre bietet das Treffen Gelegenheit, sich mit anderen Müttern auszutauschen und bei Bedarf fachlichen Rat einzuholen

St. Anna-Virngrund-Klinik, Ebene 3, Casino
Veranstalter: Elternschule, Esther Schießl

Juli

2. Juli 2017, 18:00 Uhr

Infoabend Kreißsaalführung

St. Anna-Virngrund-Klinik Ellwangen
Konferenzraum, Gebäude C, Ebene 5
Veranstalter: Geburtshilfe der St. Anna-Virngrund-Klinik

11. Juli 2017, 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr

Mamafrühstück

für Mama und Kind
In lockerer Atmosphäre bietet das Treffen Gelegenheit, sich mit anderen Müttern auszutauschen und bei Bedarf fachlichen Rat einzuholen

St. Anna-Virngrund-Klinik
Ebene 3, Casino
Veranstalter: Elternschule, Esther Schießl

Aalen

Mai

16. Mai 2017, 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
(findet jeden Dienstag statt)

Still- und Babycafé

Ostalb-Klinikum Aalen
Essensraum Frauenklinik
Station 39, Ebene 3
Veranstalter: Frauenklinik Aalen

17. Mai 2017, 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr
(auch am 21. Juni und 19. Juli)

Informationsabend Säuglingspflege

Referentin: Susanne Hoffmann
Ostalb-Klinikum Aale, Konferenzraum 1 + 4
Veranstalter: Elternschule

21. Mai 2017, 11:00 Uhr

Sonntagovorlesung: „Raucherbein – Behandlung der arteriellen Verschlusskrankheit“

Referent: Dr. med. Holger Nissen, Chefarzt Radiologie
Ostalb-Klinikum Aalen
Ort: Volkshochschule Aalen

Juni

25. Juni 2017, 11:00 Uhr

Sonntagovorlesung: „Schwindel – Wenn die Welt aus den Fugen gerät“

Referent: Priv. Doz. Dr. med. Eric Jüttler,
Chefarzt Neurologie Ostalb-Klinikum Aalen
Ort: Volkshochschule Aalen

Juli

16. Juli 2017, 11:00 Uhr

Sonntagovorlesung: Hüftgelenksnahe Brüche des Ober- schenkels – oder: „dr Schenkelhals isch brocha“

Referent: Prof. Dr. med. Michael Oberst, Chefarzt Klinik
für Orthopädie, Unfall- und Wirbelsäulen Chirurgie
Ostalb-Klinikum Aalen
Ort: Volkshochschule Aalen

Schwäbisch Gmünd

Mai

16. Mai 2017, 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr
(findet alle 2 Wochen statt)

Stilltreff

Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd
Station 23, I. OG

23. Mai 2017, 19:00 Uhr

Vortragsreihe: Krampfanfälle und Epilepsien bei Kindern und Jugendlichen

Bürgerhaus, Schillerschule Lorch (1. OG)
Referentin: Tanja Weisbrod, Oberärztin Kinder- und
Jugendmedizin Stauferklinikum

24. Mai 2017, 16:00 bis 17:30 Uhr

(auch am 19. Juli)

Informationsveranstaltung Endoprothetik

Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd, Konferenzsaal

Juni

27. Juni 2017, 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr

(Kursbeginn, 5 Dienstage)

Babymassagekurs für Eltern

Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd, MediCenter



Bitte beachten Sie auch unsere weiteren Termine im
jeweiligen Veranstaltungskalender im Internet.

RÄTSEL

Wende	Hauptstierkämpfer	Insel vor Kreta (Ruinenstätte)	dt. Schlagersänger	niederdeutsch: was	grobe Skizze, Plan			hohes dt. Gericht (Abk.)	arabischer Wüstenbrunnen	zur Welt bringen	französisch: allein	Taxi in England	Stadt an der Lippe	Sumpf
				1				Mengenmaß für Pflanzen						
Dreifingerfaultier		englisch: Erde						Haremswächter	Burgunderwein					6
					hinweisen		genehmigen				7			derartige
Konflikt		„Mutter der Armen“ † 1997		südafrikanisches Volk				Vorname des Regisseurs Brooks			rund, zirka		poln. Stadt an der Weichsel	
weibl. Adligenbedienstete	liberal								bibl. Riese (David und ...)	Ausstellung (Kw.)				
	2		Teil des Atlasgebirges					Jazzgesangsstil	Tragevorrichtung					
				männliche Hopfenpflanze		Umstandswort					Departementshptst. (St. ...)		Initialen Cromwells	
Lärm um nichts	eh. italienische Währung (Mz.)	Himmelsbläue		flott, elegant					10	Stadt in Mecklenburg	kraftlos			
nicht machen							Frauenkurzname	ein Billionstel				Verteidiger beim Judo		4
			italienische Tonsilbe		älteste lat. Bibelübersetzung					3				
Vorname der Minnelli		9	südeurop. Männername					Tempelruinenstätte in Angkor						
								Ausruf des Schauderns						11
Be-nehmen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			

IMPRESSUM

Ausgabe Aalen

Herausgeber

Kliniken Ostalb
gemeinnützige kommunale
Anstalt des öffentlichen Rechts
Sitz der Kommunalanstalt: Im Kälblesrain 1,
73430 Aalen
Verwaltungsratsvorsitzender: Landrat Klaus Pavel
Vorstand: Axel Janischowski (Vorsitzender),
Walter Hees, Thomas Schneider

Redaktion

Kerstin Schmidt (V.i.S.d.P.), Alexander Hauber,
Katharina Vaas, Ralf Mergenthaler,
Andreas Franzmann

Texte und Fotos

Nadja Kienle, Jürgen Eschenhorn,
Christian Frumolt, Kliniken Ostalb

Gestaltung

Anna Franz, Christina Nikolic

Projektmanagement

Tanja Hanitzsch

Verlag und Anzeigenproduktion

SDZ Druck und Medien GmbH
Bahnhofstraße 65,
73430 Aalen

Gesamtherstellung

Medienwerkstatt Ostalb,
Schleifbrückenstraße 6,
73430 Aalen

Verantwortlich für Anzeigen

Marc Haselbach, Media Service Ostalb GmbH



Willkommen im Leben!

Wir haben kürzlich das Licht der Welt erblickt.



Ostalb-Klinikum Aalen

ELENA

GEBURTSDATUM 11. MÄRZ 2017

GEWICHT 3810 GRAMM

GEBURTSZEIT 20:18

GRÖSSE 54 CM



St. Anna-Virngrund-Klinik Ellwangen

MEDINA

GEBURTSDATUM 2. APRIL 2017

GEWICHT 3430 GRAMM

GEBURTSZEIT 2:36

GRÖSSE 51 CM



Kompetente Beratung, freundlicher Service,
kostenloser Botendienst.






STERN APOTHEKE

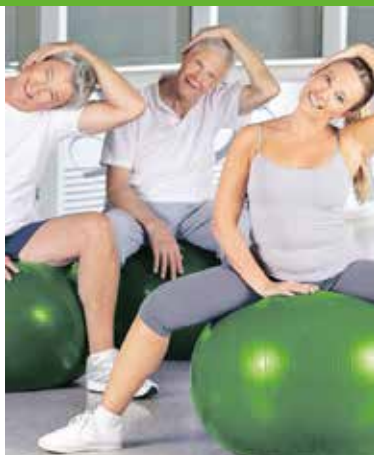
APOTHEKERIN DOROTHEE SALZER-KORKUT
REICHSSÄDTER STRASSE 22 / 73430 AALEN
TELEFON (0 73 61) 6 27 70

fair fitness
PLUS 




Ihr Partner für Präventionskurse & Rehabilitationssport

PRÄVENTIONSKURSE sind §20 zertifiziert und bestehen z.B. aus einem funktionellen Training im Gerätezirkel mit Groß- und Kleingeräten oder Gesundheitskursen.

-  Von allen gesetzlichen Krankenkassen gefördert
-  Training in einer kleinen Gruppe und unter Anleitung
-  Spezielle Übungen, für die Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der Muskulatur



REHABILITATIONSSPORT ist ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining, das auf Ihre persönlichen Möglichkeiten und Beeinträchtigungen abgestimmt ist.

-  Von allen gesetzlichen Krankenkassen gefördert
-  Verbesserung der Beschwerden durch regelmäßiges Training
-  Hilfe zur Selbsthilfe und somit eine Steigerung Ihrer Lebensfreude

JETZT ANMELDEN UNTER: 07361 - 49 09 005 | Stuttgarter Straße 126 in Aalen | www.fairfitness-PLUS.de

Spitzwegerich – Rouladen

empfohlen von Birgit Erhardt, Köchin in der St. Anna-Virngrund-Klinik

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 mittelgroße Hähnchenbrustfilets
- 40 Blätter Spitzwegerich,
davon 8 fein gehackt
- 4 Scheiben Serrano-Schinken
- 1 Kugel Mozzarella
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Vollkornweizenmehl
- 2 EL Butterschmalz
- 1 EL Paprikamark
- 200 ml Weißwein
- 300 ml Geflügelfond
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Rouladen-Nadeln zum Fixieren



Stadt-Apotheke

Inh. F. Timeus

**Spezialisiertes Warenlager
in den Bereichen:
Magen – Darm – Bluthochdruck –
Nieren – Wundauflagen**



Karlsplatz 20 · 73433 Wasseralfingen
Telefon 07361 | 71728 oder 919700
Telefax: 07361 | 919715

www.aerztehaus-wasseralfingen.de
E-Mail: stadtapotheke@yahoo.de

Die Johanniter in Aalen: Immer für Sie da ...



- ... mit dem Johanniter-Hausnotruf
- ... mit dem Johanniter-Menüservice
- ... mit dem Johanniter-Pflegedienst
- ... mit der Johanniter-Nachbarschaftshilfe

Rufen Sie uns an: Tel. 07361 96300

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Ostwürttemberg
Stuttgarter Straße 124, 73430 Aalen
info.aalen@johanniter.de
www.johanniter.de/ostwuerttemberg

**DIE
JOHANNITER** 
Aus Liebe zum Leben

Wie geht's?

- Die Filets zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie flach drücken - das geht am besten, mit einer großen Messerklinge oder mit einem sanft aufgedrückten Nudelholz.
- 32 Spitzwegerichblätter mit kochendem Wasser übergießen und 3 Min. ziehen lassen. Das Wasser abgießen, die Blätter gut abtropfen lassen und einzeln auf Küchenpapier ausbreiten.
- Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Blättern belegen.
- Dann jeweils eine Scheibe Serrano-Schinken drauf verteilen.
- Den Käse in 8 dünne Scheiben schneiden und auf den Serrano-Schinken geben.
- Nun das Ganze aufrollen und mit entsprechenden Nadeln fixieren.
- Die Rouladen auf einem Teller im Vollkornmehl wenden und in einer Pfanne rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und das restliche Mehl vom Teller im verbliebenen Bratfett rösten. Das Paprikamark dazugeben, schnell verrühren und mit dem Fond und Wein ablöschen.
- Die Rouladen zur Soße geben und gut 30 Min. darin schmoren lassen.
- Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem gehackten Spitzwegerich verfeinern.
- Als Beilage dazu passen Kartoffeln oder Reis perfekt.



- psychologische Beratung –
- persönliches Coaching –
- passgenaue Therapie –



MARTIN RÜCKER
HEILPRAKTIKER

im Wi.Z, Ulmer Straße 124, 73431 Aalen
Fon: 073 61/55 85 118
info@heilpraktiker-aalen.eu
www.heilpraktiker-aalen.eu



JAST ERGO

Ergotherapie und Logopädie

info@jast-ergo.de www.jast-ergo.de



Praxis **Bopfingen**
Tel. 07362 920696

Praxis **Dinkelsbühl**
Tel. 09851 553100

Im MDZ am Ostalb-
Klinikum **Aalen**
Tel. 07361 889460

Der Moment, in dem Sie sichtbar besser sehen.
Die ZEISS Seh-Analyse macht den Unterschied.

// PRÄZISION
 MADE BY ZEISS



Wir bieten Ihnen einen mehrstufigen Analyse-Prozess, der alle Facetten beleuchtet:

- Ihre persönlichen Seh-Anforderungen
- den individuellen Status Ihrer Augen und Ihrer Sehkraft
- die für Sie optimale Brille

**Erleben Sie den Unterschied.
 Wir nehmen uns Zeit für Sie.**



We make it visible.

signia
 Life sounds brilliant.

**Erleben Sie die bunte
 Welt des Hörens.**



Die neuen Hörgeräte Pure.
 Ausgezeichnet hören.
 Ohne darüber nachzudenken.

Genießen Sie das Leben mit allen Sinnen – und meistern Sie jede Hörsituation. Mit Pure, dem eleganten RIC-Hörgerät, das Ihnen ganz neue Klangwelten eröffnet. Ausgestattet mit unserer jüngsten Technologie, sorgt Pure für entspanntes Hören – den ganzen Tag. Pure ist einfach zu bedienen und lässt sich sogar per Smartphone steuern. So sind Sie bereit für alle Herausforderungen. Erleben Sie die bunte Welt des Hörens.



signia-hoergeraete.de/pure

Signia GmbH ist eine Markenlizenznehmerin der Siemens AG.

Neugierig?

Dann rufen Sie uns noch heute an. Vereinbaren Sie einen Termin für einen Gratis-Hörtest und tragen Sie Pure-Hörgeräte in Ihrem Alltag Probe – kostenlos und unverbindlich. Oder besuchen Sie uns einfach. Wir freuen uns.

Hörsysteme

SIEMENS

NOLL Zentrum
 für Seh- & Hörberatung

73430 AALEN | Marktplatz 17
 Telefon 0 73 61 / 6 41 30

73433 WASSERALFINGEN
 Karlsplatz 7
 Telefon 0 73 61 / 7 32 90



KLÖPFER
 Optik und Hörgeräte

73547 Lorch | Kirchstraße 8 | Telefon 0 71 72 / 47 48

Inhaber: Armin Klöpfer

Fachmännische Teppichreparatur, Reinigung nach alter persischer Tradition

**Wir nehmen Ihren alten
 Teppich in Zahlung!**



Ziegler 50%



Persischer Gabbeh 68%



Persischer Amaleh 50%



Ferahan fein 60%



Nutzen Sie unsere Aktion:
 20 %* auf Ihren Auftrag zur Edelmäsche
 30 %* auf Reparatur
 *Nur gültig im Monat Mai

Fachmännische Teppichreparatur und -reinigung nach alter persischer Tradition

Teppich-Haus Isfahan

Seit 38 Jahren in Schwäbisch Gmünd

Bocksgasse 34 • ☎ 0 71 71 / 3 97 78