

# PATIENTENMAGAZIN

AUS DEM FACHARZTZENTRUM REGENSBURG

KOSTENLOS  
FÜR SIE ZUM  
MITNEHMEN

**Schwebend fit**  
Mit SkyYoga die  
Körperkräfte stärken

**GUTER VORSATZ**  
**BLUTSPENDEN**  
und Leben retten

**Kleiner Piek**  
Mit Impfungen das  
Immungedächtnis  
aktivieren

*Orthopädie*  
**RICHTIG BEWEGT**  
MIT GEZIELTER THERAPIE  
SCHULTERPROBLEME LÖSEN

# SCHWEBEND FIT mit SkyYoga

## Trend aus Amerika jetzt auch im vispo

Entspannung, Workout, Stretching und oben drauf noch eine Menge Spaß, das ist der Erfolgsmix von SkyYoga. „SkyYoga ermöglicht den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern, sich im wahrsten Sinne des Wortes schwebend gesund zu schwingen – ganz ohne Vorkenntnisse“, erklärt vispo-Physiotherapeutin Dana Wolfsteiner.

Kernstück von SkyYoga ist ein trapezförmiges Tuch, das von der Decke hängt, und in das man sich ähnlich wie bei einer Schaukel setzen und hängen kann. Dieses Tuch steht im Mittelpunkt der Übungen, die Elemente aus Yoga, Pilates und Fitnessübungen miteinander vereinen.

Weil sich viele dieser Übungen wegen des Tuches ganz ohne Bodenkontakt ausführen lassen, hat man

das Gefühl, man würde die Schwerkraft außer Kraft setzen. Diese scheinbare Schwerelosigkeit macht nicht nur viel Spaß, sie trainiert auch Bauch- und Rückenmuskulatur und schult den Gleichgewichtssinn. „So lösen wir geradezu spielerisch Verspannungen im Rücken, Verkrampfungen im Nackenbereich und weitere typische Leiden des modernen Menschen. Vor allem Nacken-, Rücken-, Arm- und Bauchmuskulatur werden beim SkyYoga gestärkt und gedehnt“, sagt Dana Wolfsteiner.

Zudem gibt das Tuch den Kursteilnehmern bei den Übungen sicheren Halt. Gerade bei den Kopfüberübungen, bei denen die Gelenke gelockert werden und dadurch ihre natürliche Flexibilität wieder erlangen können, ist das Tuch sehr hilfreich. Das macht

diesen Kurs auch für Yoga-Neulinge interessant: Die „Hängematte“ gibt den Teilnehmern nicht nur schnelle Erfolgserlebnisse, sondern zudem auch ein „akrobatisches Gefühl“ beim Training. Es ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem man spielerisch Muskulatur aufbaut und hinterher entspannt lächelnd den Raum verlässt. „Wir wollen ihnen einen perfekten Ausgleich zum stressigen Alltag bieten und ein Lächeln auf den Heimweg mitgeben. Das gelingt uns mit SkyYoga immer“, sagt vispo-Inhaberin Dana Wolfsteiner.“

**vispo | Zentrum für Vitalität und Sport**  
**Telefon: (0941) 70 81 28 50**  
**www.vispo-regensburg.de**



## vispo EXPANDIERT WEITER

Zentrum für Vitalität und Sport jetzt auch in Rummelsberg

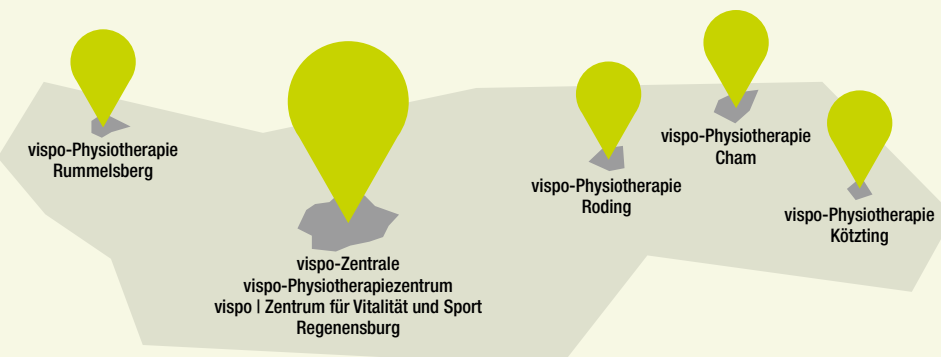
Das vispo | Zentrum für Vitalität und Sport und das Physiotherapiezentrum St. Josef in Regensburg sind seit vielen Jahren ein Zentrum für Gesundheit, Fitness und Genesung in Regensburg. Die erstklassig ausgebildeten Physiotherapeuten und Fitnessexperten versorgen seit 2006 die Patienten des Caritas-Krankenhauses St. Josef. Seit September 2012 kooperiert vispo auch bei der Behandlung der stationären Patienten mit den Sana Kliniken des Landkreises Cham an den Standorten Cham, Bad Kötzting und Roding. Zugleich wurde dort auch eine ambulante Physiotherapie aufgebaut. Seit Oktober 2014 gibt es vispo in bewährter Qualität nun auch im Krankenhaus Rummelsberg.

„Mit der vispo Rummelsberg GmbH haben wir die Abteilungen Physio-, Ergo-, Sporttherapie und die Heilerziehungspfleger und -pflegerinnen komplett übernommen“, erklärt Christian Wolfsteiner, der Geschäftsleiter der vispo-Unternehmensgruppe.

„Es ist natürlich immer wieder eine Herausforderung Therapieabteilungen neu zu organisieren und zu strukturieren. Im Krankenhaus Rummelsberg haben wir aber ein fachlich sehr gutes und zudem sehr motiviertes Team vorgefunden, so dass wir uns auf die gemeinsame Aufgabe freuen“.

Im vispo steht die ganzheitliche Behandlung der Patienten im Mittelpunkt. Dafür orientiert sich das erfahrene und ausgezeichnete vispo-Team

an den individuellen Bedürfnissen der Patienten. Besonderer Wert wird im vispo auf eine professionelle und entspannte Behandlung gelegt, bei der bewährte Therapieformen flexibel ineinander einfließen. Dabei zeichnet die Therapeuten ein hohes Maß an Fachkompetenz und Sensibilität aus. Regelmäßige Fortbildungen der Mitarbeiter und hochwertige Zusatzqualifikationen sichern das hohe Niveau und die Qualität der Behandlungen.



## POWERSLING-TRAINING

Mit dem eigenen Körpergewicht zum Trainingserfolg

Das PowerSling-Training ist ein effektives und Erfolg bringendes Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Durch Veränderung des Körperwinkels zum Gurtsystem bestimmt der Sportler sein eigenes Trainingslevel. Vom Reha-Patienten bis zum Profisportler ermöglicht PowerSling für jeden das passende Workout.

Beim PowerSling-Training wird mit freihängenden Gurten gearbeitet. Durch die Instabilität der Schlaufen wird sowohl das Zusammenspiel der Muskeln untereinander als auch die Stabilität der großen Muskelketten trainiert. Die ständige Bewegung des Gurtsystems aktiviert vor allem die kleinen, stabilisierenden Muskeln. Die tiefliegende Muskulatur zu aktivieren, beispielsweise die kleinen Muskeln zwischen den Wirbeln, ist zunächst das Ziel des PowerSling-Trainings. Anschließend wird dann auch die bewegende Muskulatur in die Übungen einbezogen. Das Besondere am PowerSling-Training: „Damit lässt sich jedes Trainingsziel verwirklichen, egal ob Muskelaufbau, Konditionsverbesserung oder Gewichtsabnahme“, erklärt Dana Wolfsteiner.

## NEUES ANGEBOT ZUR UNTERSUCHUNG VON SCHILDDRÜSEN- KNOTEN

Wartezeiten auf einen Untersuchungstermin verkürzen sich erheblich

Das MVZ Dr. Neumaier & Kollegen im Facharztzentrum Regensburg hat sein Angebotsspektrum erweitert. Seit Juni steht dort eine spezielle, hochauflösende Kamera zur Schilddrüsenuntersuchung zur Verfügung. Davon profitieren insbesondere Patienten mit Schilddrüsenknoten. „Das neue Gerät vervollständigt unsere Möglichkeiten zur Schilddrüsendiagnostik und rundet unser Angebot ab“, erklärt Dr. Max Puille, Facharzt für Nuklearmedizin im Facharztzentrum Regensburg.

Weil die mit neuester Detektortechnologie ausgestattete Kamera eine genauere Diagnose zulässt, kann die medikamentöse Schilddrüsenentherapie noch effizienter gestaltet werden. Und weil sich die Untersuchungen nun in kürzerer Zeit durchführen lassen, hat das neue Angebot neben einer größeren diagnostischen Sicherheit für die Patienten auch den Vorteil der Zeitersparnis. „Die Wartezeiten der Patienten, die früher teilweise bei einigen Wochen lagen, konnten so erheblich verkürzt werden“, erklärt Dr. Max Puille.

Für das verbesserte Untersuchungsangebot im MVZ Dr. Neumaier & Kollegen im Facharztzentrum Regensburg wurden zwei vorher anders genutzte Räume der Praxis umgebaut und mit einem entsprechenden Strahlenschutz ausgestattet. Auch der Wartebereich des MVZ Dr. Neumaier & Kollegen wurde in diesem Zusammenhang neu gestaltet.

**Medizinische Versorgungszentren**  
**Dr. Neumaier & Kollegen**  
**Telefon: (0941) 59 58 80**  
**www.radiologie-regensburg.de**



# DIE SCHULTER ÜBERNIMMT

## zentrale Funktionen

### Ausgezeichnete Therapiemöglichkeiten bei Schmerzen im Schultergelenk

Wenn die Schulter schmerzt, dann können alltägliche Aufgaben zur Tortur werden. Die Statistik zeigt, dass etwa zehn Prozent der Deutschen unter Schulterschmerzen leiden. Wir sprachen mit Dr. Stefan Greiner vom sporthopaedicum regensburg über Prävention, Therapieansätze und die Möglichkeit, Schultergelenke durch eine Endoprothese zu ersetzen.

Menschen, die Arbeiten verrichten, bei denen sie die Hände über den Kopf anheben müssen. Luxationen beispielsweise kommen bei allen Über-Kopf-Sportarten häufig vor, also bei Handball, Volleyball, Basketball. Und auch beim Downhill-Mountainbiken kommt es gerne mal zu Schulterverletzungen, weil die Hände fest am Lenker sind und Stürze nicht abfangen können.

#### Sportverletzungen sind also der Hauptgrund für Schulterprobleme bei jüngeren Patienten?

Sehr häufig kommt es zu Fehlbelastungen beim Fitnesstraining. Natürlich darf man schwere Gewichte heben, aber ganz wichtig ist die richtige Technik. Da sollte einen ein Trainer anleiten. Wenn erste Schmerzen auftreten, dann sollte man etwas tun und beispielsweise tiefere Muskelgruppen trainieren, um die Schulter stabil zu halten. Jüngere Patienten renken sich auch oft die Schulter aus. Eine ausgereckte Schulter sollte man unbedingt einem Spezialisten zeigen. Wenn rechtzeitig mit einer Physiotherapie begonnen wird, kann das vor einer langwierigen Problematik schützen.

Die Statistik sagt, dass in der Altersgruppe der über 50-Jährigen jeder Zehnte Probleme mit der Schulter hat. Wie lässt sich das erklären?

Bestimmte Teile der Schulter sind extrem verschleißanfällig. Alles unterhalb des Schulterdaches zum Beispiel. Da liegen die Sehnen der so genannten Rotatorenmanschette. Verschlossene Sehnen verletzen sich leicht. Probleme wie diese werden durch eine schlechte Haltung noch verschlimmert. Hängen die Schultern nach vorne, drückt das Schulterdach auf die Sehnen.

#### Gibt es Risikogruppen?

Nein. Das kann jeden treffen. Die Sekretärin genauso wie den Bauarbeiter. Aber natürlich trifft es häufiger

#### Welche Erkrankungen treten bei älteren Patienten besonders häufig auf?

Neben Problemen mit der Rotatorenmanschette ist auch die Arthrose sehr häufig. Sie tritt vor allem bei Patienten häufiger auf, die älter als 60 Jahre sind. Die Arthrose im Schultergelenk kommt seltener vor als eine Arthrose im Knie- oder Hüftgelenk, sie ist aber gleich gut behandelbar. Bei einer Arthrose im Schultergelenk gibt es genauso wie bei Hüfte und Knie die Möglichkeit eines kompletten Gelenkersatzes.

#### Welche Therapien sind bei Problemen mit der Schulter möglich?

Ein Großteil der Patienten wird natürlich immer konservativ behandelt. Wir arbeiten dazu eng mit Physiotherapeuten zusammen. Die Patienten bekommen Übungen gezeigt, mit denen sich die Schulter meist wieder gut in Schwung bringen lässt. Nur bei wenigen Patienten rate ich sofort zu einer Operation.

#### Es gibt auch medikamentöse Therapien. Was halten Sie konkret von Kortison-Therapien?

Der Ruf von Kortison ist unter den Patienten nicht immer der beste. Aber bei der so genannten „Frozen Shoulder“, einer schmerzhaften unbeweglichen Schulter, haben wir mit der Kortison-Therapie gute Erfahrungen gemacht. Kortison wird dabei nur über einen sehr begrenzten Zeitraum gegeben. Das Ziel dahinter ist schlichtweg, die Entzündung so schnell wie möglich zu heilen. Denn je schneller der Patient in die Physiotherapie kann, desto schneller ist er auch wieder fit.

Die Medizin hat in den vergangenen Jahren gerade bei den Operationstechniken enorme Fortschritte gemacht. Viele Operationen werden heute nur mehr im Schlüsselloch-Verfahren durchgeführt. Profitieren davon auch Schulterpatienten?

Auch bei der Schulter ist ein Großteil der Operationen heute arthroskopisch möglich. Das heißt, für die Operation sind nur noch wenige kleine Schnitte

notwendig. Man nennt das auch Schlüsselloch-Operation. Und die Entwicklung der Endoprothesen hat in den vergangenen Jahren enorme Fortschritte gemacht. Die Endoprothesen können speziell an den Patienten angepasst werden. Nach einem Gelenkersatz ist ein normales Leben mit voller Beweglichkeit möglich.

#### Wie lange soll ein Patient angesichts dieser erfolgversprechenden Aussichten mit einer OP warten?

Ob und wann man operiert, hängt immer vom Krankheitsbild des Einzelnen ab. Ein Sehnenriss, der durch Physiotherapie nicht kompensiert werden kann, sollte so schnell wie möglich operiert werden. Die Sehne zieht sich zurück und nach einem halben Jahr kann eine Operation deutlich erschwert oder nur noch eine Sehnenersatzoperation durchgeführt werden. Mit Schmerzen und Unbeweglichkeit aufgrund einer Arthrose muss man sich aber heute nicht mehr abfinden. Wenn ein Patient in seinem täglichen Leben massiv eingeschränkt ist, er etwas aufgeben muss, das ihm sehr wichtig ist, dann sollte man sich auch operieren lassen. Niemand muss heute wegen Schulterproblemen auf Tennis verzichten. Da lässt sich etwas machen. Auch bei älteren Patienten lohnt sich eine Endoprothese. Mit einem künstlichen Schultergelenk sind sie möglicherweise nicht auf Hilfe angewiesen und können sich selbst an- und ausziehen und waschen. Das ist enorme Lebensqualität.

#### Wie aufwendig sind Operationen an der Schulter?

Kleinere Eingriffe wie kleinere Sehnenrisse oder Kalkablagerungen können wir ambulant operieren. Größere Sehnenrisse werden stationär operiert ge-



nauso wie der Gelenkersatz. Das mache ich in den Asklepioskliniken Bad Abbach oder Bad Griesbach. Bei mittelgroßen Eingriffen müssen die Patienten mit zwei oder auch drei Nächten in der Klinik rechnen, bei einem Gelenkersatz mit einer Woche. Nach drei Monaten kann dann bei einem operierten Sehnenriss damit begonnen werden, die Muskeln aufzutrainieren. Wie lange es dauert, bis eine Schulter wieder voll

einsatzbereit ist, hängt ganz erheblich von der Motivation des Patienten ab und davon, wie intensiv und wie viel er trainiert.

#### Nichtsdestotrotz ist natürlich jede Operation mit Risiken verbunden. Davon ist das Schultergelenk nicht ausgenommen.

Selbstverständlich. Deshalb sollte man auch klar abwägen, ob sich ein bestimmtes Problem nicht auch konservativ behandeln lässt. Wenn der Punkt aber erreicht ist, an dem nur noch eine OP weiterhilft, dann sollte man keine Kompromisse eingehen und einem Spezialisten vertrauen, der viel Erfahrung hat.

#### Am besten ist natürlich, wenn die Schulter erst gar keine Probleme macht. Kann ich auch präventiv etwas tun, um meine Schulter in Schwung und beweglich zu halten?

Sogar sehr viel. Wichtig ist, auf eine aufrechte Körperhaltung zu achten. Das ist eine gute Prävention. Da ist es sicherlich sehr hilfreich, wenn man die richtige Haltung beispielsweise von einem Physiotherapeuten gezeigt bekommt, um ein Gefühl dafür zu entwickeln.

sporthopaedicum regensburg

Telefon: (0941) 46 39 29 12

www.sporthopaedicum.de



**PRIV.-DOZ. DR. MED. STEFAN GREINER**  
Spezialist für Operationen am Schulter- und Ellenbogengelenk im sporthopaedicum

Privatdozent Dr. med. Stefan Greiner ist seit Januar 2013 Partner im sporthopaedicum regensburg. Von 2007 bis 2012 leitete er die Sektion Schulter- und Ellenbogengelenkschirurgie am Campus Mitte der Charité Berlin. Die operative Versorgung von Sehnenrisen, Instabilitäten, Brüchen und deren Folgezuständen, sowie degenerativer Gelenkveränderungen am Schulter- und Ellenbogengelenk gehören zu seinen Spezialgebieten. Zudem gehören Sehnenersatzplastiken, Muskeltransfers und Bandtransplantationen im Bereich der Schulter und des Ellenbogengelenks zu seinem Spektrum. Dr. Greiner ist Leiter des Ellenbogen-Komitees der Deutschsprachigen Arbeitsgemeinschaft für Arthroskopie und gehört dem Mitgliedskomitee der Europäischen Gesellschaft für Schulter- und Ellenbogenchirurgie an.

# Die optische Kohärenztomographie Exakter als andere Untersuchungen

Veränderungen der Netzhaut lassen sich frühzeitiger erkennen

Bei Erkrankungen des Auges wie etwa dem Grauen Star kann die trübe Augenlinse gegen eine klare Kunststofflinse ausgetauscht werden. Bei Erkrankungen der Netzhaut, insbesondere der Stelle des schärfsten Sehens, der Makula, gibt es eine derartige Möglichkeit nicht. Daher ist es besonders wichtig, diesen Netzhautbereich möglichst genau zu untersuchen und Veränderungen zeitnah zu behandeln. „Je genauer die Untersuchung und Diagnose, desto gezielter ist auch die Therapie“, sagt Augenarzt Dr. Sebastian Raß.

Stünde im schlimmsten Fall eine Erblindung am Ende eines Krankheitsverlaufes zu befürchten, kann dieser Verlauf durch die rechtzeitige Diagnose und Therapie verlangsamt oder vielfach sogar aufgehoben werden. Mit herkömmlichen Untersuchungsverfahren können Veränderungen der aus mehreren Schichten aufgebauten Netzhaut jedoch nicht so exakt dargestellt werden.

Abhilfe schafft hier eine genaue Untersuchung der verschiedenen Netzhautschichten mittels einer optischen Kohärenztomographie (OCT). Die OCT ist eine spezielle Untersuchungsmethode, die die Möglichkeit eröffnet, komplikationslos die verschiedenen Schichten der Netzhaut mikroskopisch genau dreidimensional darzustellen. „Der große Vorteil der OCT ist die schnelle, berührungslose und damit für den Patienten angenehme Diagnostik bei Erkrankungen

## VORTEILE

- Nichtinvasiv, also berührungslos
- hochauflösende Bilder
- dreidimensionale Darstellung der Netzhaut
- durch frühzeitige Diagnose frühzeitige Therapie und bessere Heilungschancen
- Verlaufskontrolle

vorim Bereich der Makula und des Sehnervs“, erklärt Dr. Sebastian Raß von der Augenarztpraxis Dr. Raß und Dres. Lodes im Facharztzentrum Regensburg und er fügt hinzu, dass die OCT eine invasive Diagnostik teilweise ersetzen kann. So ist zum Beispiel eine fluoreszenzangiografische Untersuchung, bei der ein Farbstoff in die Vene injiziert werden muss, oftmals nicht nötig. Darüber hinaus kann bei manchem unklaren Netzhautbefund häufig erst die OCT Klarheit schaffen.



© Topcon Deutschland Medical GmbH

### Bei Grünem Star:

Bei Vorliegen eines Glaukoms, des so genannten Grünen Stars, kann durch die OCT eine exakte Sehnervendiagnostik durchgeführt werden, um bereits im Frühstadium eventuelle Veränderungen, wie beispielsweise die Abnahme der Sehnervenfaser-schichtdicke festzustellen. Wichtig für die weitere Therapie des Glaukompatienten ist zudem, dass mit der OCT auch der Krankheitsverlauf und der Therapieerfolg genauer dokumentiert werden können.

Bei Makuladegeneration:

Im Rahmen der altersbedingten Makuladegeneration kommt es zu krankhaften Veränderungen an der Stelle des schärfsten Sehens an der Netzhaut. „Das ist eine Erkrankung, die in unserer älter werdenden Gesellschaft immer häufiger vor-

kommt“, erklärt Dr. Raß. Mit der OCT können strukturelle Veränderungen schon in einem Frühstadium erkannt werden und so bei Bedarf eine entsprechende Therapie frühzeitig eingeleitet werden.

### Bei Makulaödemen:

Bei Erkrankungen, die mit Flüssigkeitsansammlungen in der Netzhaut einhergehen, wie bei der feuchten Makuladegeneration, bei Veränderungen durch Diabetes oder bei Veränderungen infolge von Gefäßver-

schlüssen kann auf die Diagnostik mittels OCT nicht verzichtet werden. Denn sie ermöglicht eine exakte Darstellung des Netzhautschadens und kann darüber hinaus die Wirksamkeit der eingeleiteten Therapie durch Vergleichsaufnahmen exakt dokumentieren.

Die OCT ist zudem eine wichtige Untersuchungsmethode bei Patienten mit unklarer Sehverschlechterung und bei Netzhautveränderungen, die mithilfe herkömmlicher Untersuchungsmethoden nicht eindeutig erkannt werden können. Da in der Augenarztpraxis Dr. Raß und Dres. Lodes der optische Kohärenztomograph zusätzlich über eine Funduskamera verfügt, lassen sich auch Fotos des Augenhintergrundes erstellen, mithilfe derer der Augenarzt Veränderungen der Netzhaut – beispielsweise Netzhautblutungen bei Diabetes – vergleichen und das Voranschreiten von Erkrankungen aufdecken kann. Darüber hinaus ist die OCT wichtig für die Verlaufskontrolle nach Operationen wie der Entfernung feinsten Membranen auf der Oberfläche der Netzhaut oder nach Spritzen in den Glaskörperraum bei Makulaödemen.

Auch wenn die OCT viele Vorteile hat, werden die Kosten für die Untersuchung nicht von den gesetzlichen Kassen übernommen.

Augenarztpraxis Dr. Raß und Dres. Lodes  
Telefon: (0941) 79 30 77  
www.lodes-rass.de

# Kinderwunschzentrum IM BABY-GLÜCK

profertilita geht bei Vereinbarkeit von Familie und Beruf mit gutem Beispiel voran

profertilita verhilft nicht nur ungewollt kinderlosen Paaren zum langersehnten Baby. Nachwuchs steht auch bei den Mitarbeiterinnen des Kinderwunschzentrums hoch im Kurs: Sechs Kinder brachten die profertilita-Mitarbeiterinnen in anderthalb Jahren zur Welt.

Im Februar 2013 bildete der kleine Jasper die Vorhut. Seine Mutter war stellvertretende Laborleiterin bei profertilita. Für die Liebe tauschte sie ihren Laborkittel mit der Schürze. Sie lebt nun als Bäuerin auf einem Bergbauernhof in Österreich. Im Mai gesellte sich Maximilian hinzu. Seine Mutter ist Cornelia Kraus, Praxismanagerin bei profertilita. Aus der Ferne beobachtete Frau Kraus aufmerksam, wie eine Kollegin nach der anderen es ihr gleichtat: Im April erblickte Paulina als Nachzüglerin ihrer drei vorausgegangenen Geschwister das Licht der Welt. Ihre Mutter arbeitet schon seit dreizehn Jahren mit der Leiterin von profertilita, Frau Professor Dr. Bals-Pratsch, zusammen. Dagegen hatten die Mütter von Alexander und Paul gerade erst ihre Ausbildung bei profertilita beendet, eine von ihnen sogar als Beste des Jahrgangs ihrer Berufsschulklasse, als ihre Buben innerhalb einer Woche im August 2014 geboren wurden. Und davor, Anfang Juli, hatte die kleine Nina mit ihrer Geburt so lange gewartet, bis der Schlussspiß des WM-Spiels Frankreich-Deutschland ertönte, das ihre Mama, die operationstechnische Assistentin, trotz Wehen gespannt verfolgt hatte.

„So schön dieser Kindersegen ist, wenn mehr als 20 Prozent unserer gut qualifizierten Mitarbeiterinnen ausfallen, ist es nicht einfach, Ersatz zu finden“, sagt Praxismanagerin Cornelia Kraus. Sie geht davon aus, dass die meisten Kolleginnen, wie sie selbst auch, nach der Elternzeit wieder zurückkommen. „Die Kolleginnen wissen, dass die Praxisleitung bei uns so

flexibel wie möglich auf die Bedürfnisse der jungen Mütter eingeht, was Arbeits- und Urlaubszeiten betrifft. Und die übrigen Mitarbeiterinnen haben Verständnis und springen ebenfalls sehr flexibel ein“, erklärt Cornelia Kraus.

Vereinbarkeit von Familie und Beruf wird aus gutem Grund groß geschrieben bei profertilita. „90 Prozent unserer Mitarbeiterinnen sind im fruchtbaren Alter. Wir müssen damit rechnen, dass die eine oder andere schwanger wird. Deshalb beschäftigen wir einige Mitarbeiterinnen mehr als wir eigentlich brauchen“, stellt Prof. Monika Bals-Pratsch fest. Und Dr. Angelika Eder, die stellvertretende Leiterin von profertilita, fügt hinzu: „Selbst im Juli/August, nach den letzten drei Geburten, mussten wir keine einzige Überstunde anordnen, selbst dann nicht, als die Ferienzeit bei den Kindergärten begann.“ profertilita kommt den Mitarbeiterinnen so weit wie möglich entgegen. Wenn die jungen Mütter das wollen, werden ihnen sogar Heimarbeitsplätze zur Verfügung gestellt, damit sie von zu Hause aus einen Teil ihrer Aufgaben erledigen können.

Dr. Angelika Eder hatte im Sommer dafür gesorgt, dass während der Ferien für die Kinder der Mitarbeiterinnen eine Ferienbetreuung organisiert werden konnte. „Das ist auch eine Besonderheit einer reinen



Kinder der Mitarbeiterinnen finden liebevolle Betreuung bei profertilita, wenn der Kindergarten Ferien macht.

Frauenpraxis: Alle freuen sich mit, wenn wieder ein Kind da ist.“ Und das betrifft nicht nur die „eigenen“ Kinder: „Fast jede Woche bringt uns die Post eine neue oft liebevoll gestaltete Geburtsanzeige einer ehemaligen Patientin. Und alle im Team, die beim Zustandekommen der Schwangerschaft geholfen haben, fühlen dann selbst ein wenig Mutterstolz“, erklärt Frau Dr. Eder.

profertilita  
Telefon: (0941) 89 84 99 44  
www.profertilita.de



Guter Vorsatz für das neue Jahr

# BLUT SPENDEN UND LEBEN RETTEN

Der Jahreswechsel ist traditionell die Zeit für gute Vorsätze: Die eine will das Gewicht reduzieren, der andere mit dem Rauchen aufhören und ein Dritter beschließt, dreimal pro Woche Sport zu machen. Doch diese Pläne überdauern meist den Januar kaum.

Das Haema Blutspendezentrum hat einen Vorschlag, der sich leicht und schnell verwirklichen lässt und gleichzeitig voller sozialem Verantwortungsbewusstsein steckt: mit einer Blut- oder Plasmaspende Leben retten. „Wer für das neue Jahr noch einen guten Vorsatz fassen will, ist im Haema Blutspendezentrum Regensburg genau richtig. Sinnvolles tun, gesund leben, anderen helfen – wer Blut und Plasma spendet, zeigt Mitgefühl und engagiert sich für die Gemeinschaft“, erklärt Dr. Elisabeth Ulrich, die ärztliche Leiterin des Haema Blutspendezentrums.

Eine gewisse Entschlusskraft und bei einigen sicherlich auch Überwindung erfordert zwar auch dieser Vorsatz, aber er lässt sich viel einfacher in die Tat umsetzen als zwanzig Kilogramm abzuneh-

men oder bei Wind und Wetter mit dem Fahrrad ins Büro zu fahren. Blut und Plasma spenden kann jeder gesunde Mensch ab 18 Jahren mit einem Mindestkörpergewicht von 50 Kilogramm und einem gültigen Personalausweis. Die Blutspende an sich dauert nur etwa zehn Minuten, eine Plasmaspende rund eine dreiviertel Stunde. Wenig Zeit, die Leben rettet!

Doch nicht nur, dass mit wenig Aufwand Gutes getan werden kann. Auch der Spender hat einige Vorteile: Neben dem kostenlosen Gesundheitscheck und der labormedizinischen Untersuchung des Blutes erhält jeder Spender einen Nothilfepass mit Ausweisung der Blutgruppe. Studien belegen außerdem: Wer regelmäßig Blut spendet, senkt damit das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Alle Haema-Spender können sich zudem über eine Aufwandsentschädigung freuen – bei der ersten Spende in Form eines universellen Einkaufsgutscheins.

Das Haema Blutspendezentrum Regensburg gehört zu Deutschlands größtem unabhängigen Blut-

spendedienst und ist eines von insgesamt 35 modernen Haema Blutspendezentren. In Bayern gibt es neben Regensburg noch ein Zentrum in München. Die Spender im Haema Blutspendezentrum Regensburg werden von einem 15-köpfigen Expertenteam aus Ärzten und medizinischen Mitarbeitern betreut.

Damit den Spendern der Aufenthalt im Haema Blutspendezentrum Regensburg noch angenehmer gemacht wird, wurden die Räume im zweiten Obergeschoss des Facharztzentrums erst kürzlich komplett renoviert und umgestaltet. Freiwillige Blut- und Plasmaspender sind Montag und Freitag von 8.30 bis 15.30 Uhr sowie Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 12.30 bis 19.30 Uhr willkommen. Terminvereinbarungen sind nicht zwingend notwendig.

**Haema Blutspendezentrum Regensburg**

**Telefon: (0941) 280 89 70**

**www.haema.de**

## FSME-Impfung empfohlen

Durch Impfungen das Immungedächtnis des Körpers erinnern

**Frau Dr. Zankel, sind die Deutschen impfmüde?**

Kinder weisen meist noch gute Impfraten auf. Impflücken zeigen sich dann mit zunehmendem Alter häufiger. Weil die meisten impfbaren Erkrankungen mittlerweile selten sind, wird die Notwendigkeit zur eigenen Impfung manchmal nicht mehr gesehen.

**Immer wieder hört man von Eltern, die ihre Kinder bewusst nicht gegen Masern impfen lassen. Sind Masern tatsächlich so gefährlich, dass man dagegen impfen muss?**

Auch im normalen Krankheitsverlauf sind Masern oft mit hohem Fieber und schwerem Krankheitsgefühl verbunden. Aufgrund einer vorübergehenden Immunschwäche von bis zu sechs Wochen können sie bakterielle Infektionen wie Lungen- oder Mittelohrentzündung nach sich ziehen. Besonders gefürchtet aber ist

die Gehirnentzündung, die in 20–30 % der Fälle zu bleibenden Hirnschäden und in 10 % zum Tode führt.

**Warum sind Impfungen auch im Erwachsenenalter dringend notwendig?**

Der Impfschutz lässt je nach Impfstoff nach unterschiedlich langer Zeit nach. Das Immungedächtnis des Körpers benötigt dann eine Erinnerung.

**Welche Impfungen sind unbedingt notwendig?**

Die Ständige Impfkommission empfiehlt bei gesunden Jugendlichen und Erwachsenen die Kombinationsimpfung Diphtherie/Tetanus (Wundstarrkrampf)/Pertussis (Keuchhusten), die Masernimpfung, wenn sie noch unvollständig ist, die HPV-Impfung für Mädchen ab dem 9. Lebensjahr zur Vorbeugung des Gebärmutterhalskrebses und die FSME-Impfung bei uns in Regensburg und Umgebung. Für die über



60-Jährigen und die chronisch Kranken werden zusätzlich die jährliche Grippeimpfung und die einmalige Pneumokokkenimpfung zur Verhinderung einer schweren Lungenentzündung empfohlen.

**Gemeinschaftspraxis für  
Allgemeinmedizin/Akupunktur**

**Telefon: (0941) 750 35**

### IMPRESSUM

Patientenmagazin aus dem  
Facharztzentrum Regensburg, 2015

**Herausgeber:** Hamborner REIT AG, Duisburg,  
www.hamborner.de

**Konzept und Umsetzung:** All About Advertising,  
Alexandra Goldfuss, www.all-about-advertising.de

**Redakteure und Autoren:** Dr. Stephanie Geiger,  
Alexandra Goldfuss, Pascal Gerdmeier

Facharztzentrum Regensburg  
Hildegard-von-Bingen-Str. 1 (Ecke Landshuter Straße)  
93053 Regensburg

**www.facharztzentrum-regensburg.de**

Parkplätze finden Sie gleich gegenüber im  
Parkhaus an der Hildegard-von-Bingen-Straße.  
Buslinien: 2/7/9/31

Haltestelle „Caritas-Krankenhaus St. Josef“

