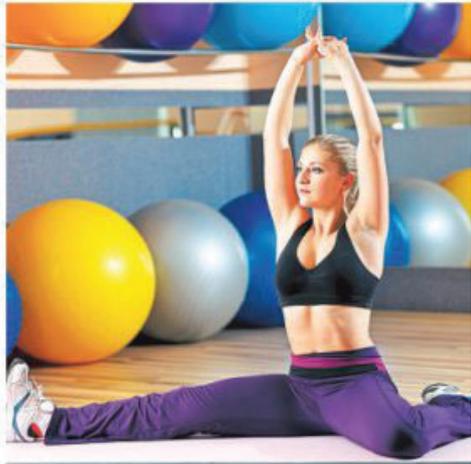


# Patientenwegweiser

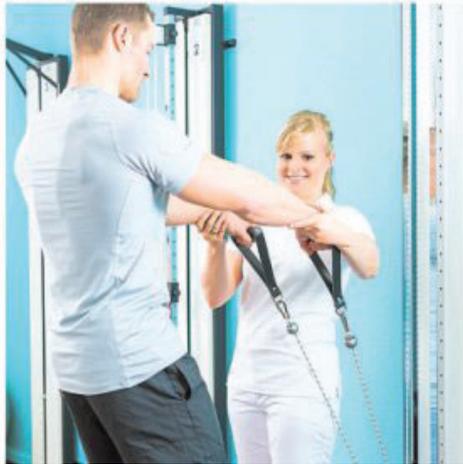
## Krankheiten, Diagnosen und Therapien

Anregungen für das tägliche Wohlbefinden

„Besser Sehen & Hören“  
Spezial



- Ein Plädoyer für die regenerative Medizin
- Wertvolle Hilfe zur Selbsthilfe im St. Josef-Stift
- Multimodale Therapie im Nordwestdeutschen Bauchzentrum
- Nicht jeder Hirntumor ist bösartig
- Ganzheitliche Rehabilitation nach Covid-19-Erkrankung



Ein Plädoyer für die regenerative Medizin

# Vom Krankheits- zum Gesundheitswesen

Die heutige Zeit ist von einer wachsenden Zahl chronisch kranker Menschen geprägt. Das vorherrschende ärztliche Denken und Handeln ist hier auf die Pathogenese der Erkrankungen gerichtet. Da die Ursachen der chronischen Erkrankungen in fast allen Fällen weitgehend unbekannt sind, werden oft nicht die Erkrankungen selbst, sondern ihre Folgen und Symptome behandelt – meinen Dr. Ulrich Frohberger (I.) und Professor Dr. Jörg Spitz. Biede engagieren sich in der Akademie für menschliche Medizin.

Genannte Entwicklung beinhaltet ständig steigende Kosten im Gesundheitswesen (Krankheitswesen wäre zutreffender) ohne klar erkennbare Verbesserungen der Volksgesundheit und führt zu einem zunehmenden Finanz-Defizit sowie in Folge zu einer medizinischen Unterversorgung von weiten Bevölkerungsteilen. Eine Verbesserung dieser Situation kann nur durch die Schwerpunktverlagerung der Therapiemöglichkeiten in Richtung einer Stabilisierung der Gesundheit erreicht werden.

## Gelenk-Ersatz-Operationen haben stabile Konjunktur

In Deutschland werden jährlich etwa 210 000 „neue“ Hüftgelenke und rund 175 000 „neue“ Kniegelenke erstmalig als Totalendoprothese operativ implantiert. Besonders auffällig ist die Zunahme bei den unter 60-Jährigen: 2016 bekam 31 Prozent mehr Patienten aus dieser Altersgruppe ein künstliches Kniegelenk als noch 2009. Vor allem jüngere Patienten jedoch haben ein hohes Risiko, dass das Gelenk im Laufe des Lebens erneut und sogar mehrfach ausgetauscht werden muss. Diese Revisionsoperationen sind komplikationsträchtig. Der Einsatz des ersten Kunstgelenkes sollte daher solange wie möglich mit Hilfe konservativer Therapien herausgezögert werden. Gleichzeitig werden zunehmend

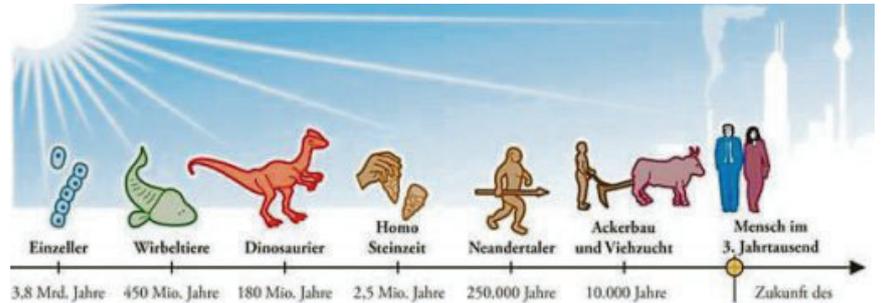
Schultergelenke, obere Sprunggelenke und Ellenbogengelenke durch Totalendoprothesen ersetzt – Tendenz steigend! Hinzu kommt die überproportionale Zunahme von Revisionsoperationen (Ersatz der TEP). Die Kosten-Explosion einerseits und das Ansteigen der Zahl von Patienten mit weiterhin bestehenden Schmerzen nach der TEP-Operation andererseits erfordern ein Umdenken. Damit stellt sich die Frage nach alternativen Therapiemöglichkeiten.

## Prävention: biologische Eigenschaften und Belastbarkeit

Das Wissen zur Vermeidung von Arthrosen und Schmerzsyndromen steigt seit Jahren innerhalb verschiedener Wissenschaftsgebiete. Doch setzen Haus- und Fachärzte das Wissen für die Prävention und die Behandlung im beruflichen Umfeld, im Breiten- wie auch im Leistungssport konsequent ein? Widmen wir uns ausreichend dem von der WHO, der OECD und der EU erarbeiteten Konzepts der Salutogenese? Es geht um die Abkehr von der Erforschung von Krankheiten hin zu begründeten Interventionen

## Mögliche Hinweise

Internistische Gesundheitsuntersuchungen der Organsysteme und des Stoffwechsels, der funktionelle orthopädisch-manuelle Status aller Körperregionen können Hinweise liefern, um früh auf Störungen des Wohlbefindens, des Stütz- und Bewegungsapparates und der Leistungsfähigkeit aufmerksam werden zu können. In diesem Zusammenhang sind auch Fragen nach der Ernährung und der täglichen Belastungen außerhalb des Sports (zum Beispiel Schule, Ausbildung und Studium) und des beruflichen Umfeldes unverzichtbar.



Evolution des Lebens über Milliarden von Jahren und der zunehmende Einfluss des Menschen innerhalb der letzten 10 000 Jahre. Fotos: Frohberger

zur Entwicklung, Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit. Nur Gesunde trainieren erfolgreich und erreichen eine stabile hohe Leistungsfähigkeit!

## Ernährung ein wichtiger Faktor

Für die körperliche Entwicklung Jugendlicher und den Erhalt einer guten Leistungsfähigkeit Erwachsener ist die Bereitstellung aller Bausteine des Bau- und Funktionsstoffwechsels (Vitamine, Elektrolyte, Spurenelemente) erforderlich. Arbeitende und Trainierende haben wegen der gesteigerten Funktionen und des Ziels, die Körperstrukturen für die Leistung zu vermehren, einen erhöhten Bedarf an wertvoller Ernährung.

## Prävention verlangt qualifizierte Aufklärung und persönliche Zuwendung!

Wir müssen also umdenken und uns auf unsere Ressourcen besinnen. Dazu gehört unter anderem, dass Vitamin C, Vitamin D3 und Omega-3-Fettsäure, Zink, Selen unter anderem durch ihre hohe antioxidative Kapazität das Immunsystem stabilisieren und dass Sport den Kreislauf auf Touren bringt. All dies ist wissenschaftlich gesichert – es hapert an der wirksam dosierten Umsetzung! Hier ist „Wissen“ wichtiger als „Glauben“! Nach diesem Grundsatz agiert auch die Akademie für menschliche Medizin, in der sich die beiden Autoren engagieren. Es ist die vornehmste Aufgabe ganzheitlich denkender Ärzte, eigentlich aller Ärzte (!),

einen individuellen Status durch körperliche funktionelle Untersuchungen und Labordiagnostik zu erheben. Nur so können punktgenaue individuelle Vorschläge zur wirksamen Dosierung von gesundheitsrelevanten Vitaminen, Mineralien und eventuell Nahrungsergänzungsmitteln begründet werden.

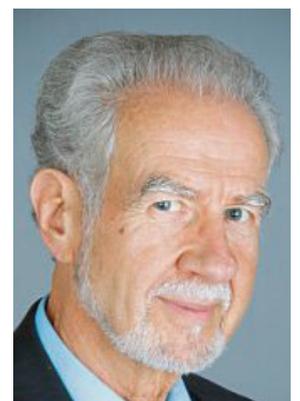
Die Ernährung ist unsere wichtigste Medizin! Der Großteil der Immunabwehr wird aktiv aus dem Darm reguliert. Der bewusster Umgang mit Lebensmitteln, nachhaltige Landwirtschaft und Umweltschutz sind unverzichtbar für eine stabile Gesundheit!

## Mensch Bestandteil einer „irdischen Biomasse“

Unbekannt war bis vor kurzem die Tatsache, dass der Mensch kein unabhängiges Lebewesen, sondern Bestandteil einer „irdischen Biomasse“ ist, mit der er ebenso wie mit der physikalischen Umwelt im ständi-

gen Austausch steht. Diese Biomasse besteht – in evolutionärer Reihenfolge gelistet – aus Bakterien und Viren, Pflanzen, Tieren und letztendlich auch den Menschen. Der Austausch zwischen den verschiedenen Organismen vollzieht sich im Rahmen der Epigenetik, das heißt der Interaktion von Umwelteinflüssen aller Art mit unseren Genen, der in den Zellen verankerten Erbsubstanz. Dieses geniale, auf die spezielle Situation der Erde zugeschnittene System, hat sich über Milliarden von Jahren evolutionär entwickelt, zu immer komplexeren Lebensformen geführt und gipfelt in der Spezies Mensch. Doch dieser hat seine Umwelt, die Erde, die ihn unter definierten Bedingungen hervorgebracht hat, massiv verändert hat – ohne zu ahnen, dass er damit die Voraussetzungen für seine Existenz infrage stellt und den Ast absägt, auf den ihn die Evolution gesetzt hat.

Fortsetzung auf Seite 13



Die Autoren des Artikels, Dr. Ulrich Frohberger (I.) und Professor Dr. Jörg Spitz, engagieren sich in der Akademie für menschliche Medizin.

**Fortsetzung von Seite 12:**

Und als wäre das nicht genug: Es steigen nicht nur die Zahlen der Betroffenen und Toten bei den schon vertrauten Weggefährten wie Diabetes, Herzinfarkt und Krebs, es kommen auch noch weitere Zivilisationskrankheiten

hinzu. Besonders die früher als Geisteskrankheiten bezeichneten psychiatrischen und neurologischen nicht-übertragbaren Erkrankungen wie Demenz, Depression und Schizophrenie haben Hochkonjunktur.

Während die immer noch reduktionistisch orientierte zeitgenössische Medizin fleißig an den Symptomen der verschiedenen Krankheiten herumwerkelt, ist deutlich geworden, dass die Zivilisationskrankheiten ihren Namen zu Recht tragen: Sie sind die Folge des technischen Fortschrittes. Dieser führt jedoch nicht nur zu einer Verseuchung der natürlichen Umwelt mit toxischen Substanzen (zum Beispiel Pestizide, Herbizide, endokrine Disruptoren und BPA sowie Blei,

Aluminium und Quecksilber – um nur einige Stoffe zu nennen), sondern auch zum Verlust zahlreicher natürlicher Ressourcen. Die Gesamtheit dieser Einflussfaktoren wird heute wissenschaftlich als sogenanntes „Exposom“ erforscht.

Aus diesen Erkenntnissen und Zusammenhängen ergibt sich die Frage, warum sich so viele Menschen falsch verhalten, obwohl einige der Eckdaten – zum Beispiel in Be-

zug auf Ernährung und Bewegung – schon seit mehreren Jahrzehnten bekannt sind. Wir leben in einer Umwelt, in der eine Vielzahl von krankmachenden Faktoren auf uns lastet, denen sich der Einzelne nur schwer entziehen kann. Lediglich etwa zehnt Prozent der Bevölke-

rung verhält sich in dieser Hinsicht nicht falsch.

Doch für die Mehrheit nutzt auch alles Predigen nichts: Sich gegen den Mainstream zu stemmen halten eben 90 Prozent auf Dauer nicht durch. Und das Ergebnis ist offenkundig (siehe Grafik).

**Eine neue Gesundheitskultur**

Diese bedrückenden Erkenntnisse bieten jedoch auch hoffnungsvolle Perspektiven. Angesichts der systemischen

Zusammenhänge und der Bedürfnisse des Menschen lassen sich Konzepte entwickeln, die den Krankheits-Tsunami der Zivilisation überwinden können. Die Inhalte dieser neuen Gesundheitskultur dürfen sich allerdings nicht mehr auf den Menschen beschränken, sondern müssen auch seine Um- und Lebenswelt berücksichtigen. Eine zunehmende Biologisierung der Medizin ist die radikalste und einzig wirksame Antwort auf die enormen Herausforderungen durch die vielen altersbedingten muskuloskeletalen Erkrankungen, mit denen wir tagtäglich konfrontiert werden. Eine kurative und präventive Medizin ist immer besser als eine rein symptombezogene Medizin. Allerdings ist beides nicht so einfach. Wir haben aber die Chance, unter Zurückstellung bisher gelebter Ungleichheiten gemeinsam unsere Zukunft auf dem Boden einer geschonten Umwelt und gesunder Lebens- und Verhaltensweisen günstig zu beeinflussen!



Die moderne Um-/Lebenswelt als krankmachender Faktor.

Grafik: Frohberger/P. Ruge/©AMM



## DIE DAMIAN KLINIK – Psychotherapie in der zweiten Lebenshälfte

////// Hilfe bei Depressionen, Angsterkrankungen, Traumata und chronischer Erschöpfung

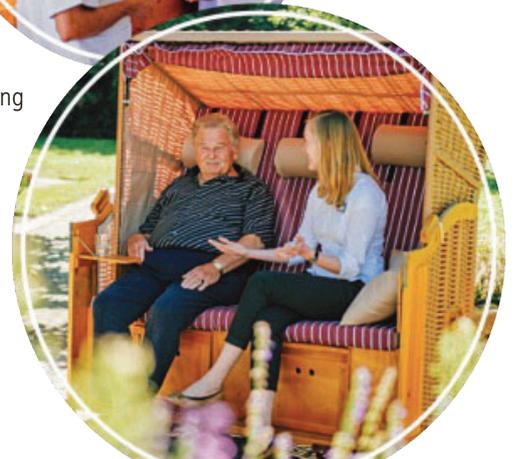
////// Individuelle Therapien und Behandlungen – stadtnah und doch im Grünen

////// Spezifische Einzel- und Gruppenangebote

**Alexianer Münster GmbH**

Damian Klinik  
Alexianerweg 9  
48163 Münster

Tel.: (02501) 966 20 000  
www.alexianer-muenster.de



Neues Therapieangebot der Klinik für Kinder- und Jugendrheumatologie mit chronischen Schmerzen

# Hilfe zur Selbsthilfe im St. Josef-Stift

Mit der stationären Schmerztherapie bietet das St. Josef-Stift Sendenhorst ein neues und in der Form einzigartiges Behandlungsangebot für Jugendliche mit chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat. Aufbauend auf die jahrzehntelange Erfahrung der Klinik für Kinder- und Jugendrheumatologie mit der multimodalen Behandlung von entzündlich-rheumatischen Gelenkerkrankungen entwickelte das Team um Chefarzt Privatdozent (PD) Dr. Daniel Windschall ein neues Konzept: Bis zu zwölf Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren durchlaufen als feste Gruppe eine etwa dreiwöchige Behandlung mit verschiedenen aktivierenden Therapiebausteinen.

Chronische Schmerzen am Bewegungsapparat können unter anderem eine Folge einer früheren Rheumaerkrankung sein. Eine Gelenkentzündung oder andere Schmerzsache ist meist nicht mehr feststellbar, aber der Schmerz bleibt. Schmer-



Ein multiprofessionelles Team betreut die Gruppen für jugendliche Patienten, die unter chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat leiden. Dieses bundesweit einmalige Therapiekonzept ist in der Klinik für Kinder- und Jugendrheumatologie im St. Josef-Stift gestartet.

Fotos: St. Josef-Stift

zen, die länger als sechs Monate anhalten, können sich zu einer eigenständigen Schmerzerkrankung entwickeln. Sie erfordert eine andere Therapie als für Kinder und Jugendliche mit einer klassischen Rheumaerkrankung.

„Wir wissen aus der Neuro-

wissenschaft, dass Bewegung und Aktivierung auch Gehirnregionen stimulieren, die die Schmerzwahrnehmung hemmen können“, so Windschall. Das Konzept setzt daran an, den Teufelskreis aus Schmerz, sozialem Rückzug und Bewegungs-

vermeidung zu durchbrechen.

„Die positiven Erfahrungen in der Gruppe stärken die Zusammengehörigkeit, das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein“, fasst Oberarzt und Schmerzexperte Sebastian Schua zusammen. Zu den Gruppenangeboten gehört unter an-

derem therapeutisches Reiten und Sportangebote.

Die Pflege mit speziell ausgebildeten Pain Nurses übernimmt einen großen Anteil der Angebote, wie zum Beispiel Entspannung, Aromatherapie und TENS-Therapie. In dem Konzept sind zudem edukative Elemente verankert mit Vorträgen zu Schlafstörungen, Schmerzmedikamenten und Transition, womit der strukturierte Übergang in die Erwachsenenmedizin gemeint ist. Hier greift die gute Zusammenarbeit mit der Schmerzklinik für Gelenk- und Rückenbeschwerden.

Die feste Tagesstruktur und die vielen aktivierenden Elemente bereiten die Patienten darauf vor, mit den normalen Belastungen im Alltag zurecht zu kommen. Es ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Patientin Julia resümiert: „In der Gruppe motivieren und unterstützen sich alle gegenseitig. Man nimmt viel für den Alltag zu Hause mit, überwindet Ängste und lernt neue Bewegungsmöglichkeiten.“ (pm)

**»Wir wissen aus der Neurowissenschaft, dass Bewegung und Aktivierung auch Gehirnregionen stimulieren, die die Schmerzwahrnehmung hemmen können.«**

PD Dr. Daniel Windschall, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendrheumatologie am St. Josef-Stift Sendenhorst



Zur stationären Schmerztherapie für jugendliche Patienten gehören auch therapeutisches Reiten und Bewegungsangebote.



**Dr. med. Ulrich**

## Frohberger.de

**Orthopädie, Sportmedizin, Osteologie**

**Ein starker Rücken für die schönsten Momente**

- der Rücken-Gesundheits-Check
- manuelle Ganzkörper-Diagnostik
- 3D-Wirbelsäulen-Vermessung
- individuelles Therapie- und Trainingskonzept

**Lingener Straße 12**  
**48155 Münster**  
**Telefon: 0251 / 603-23**  
**Web: www.frohberger.de**

