



Rätselhafte Bauchbeschwerden

**Was hinter dem
Reizdarm steckt** > 14

Gesundes Altern

**Schicksal oder
bewusste Entscheidung?** > 20

Blick hinter die Kulissen

**Die Klinikseelsorge
stellt sich vor** > 26

+JAHN

ORTHOPÄDIE GMBH

Nutzen Sie
unsere
individuelle
Beratung



Orthopädietechnik



Sanitätshaus



Orthopädieschuhtechnik



Rehatechnik

Hilfsmittel für alle Lebenslagen !



Sie finden uns in Hof (2x) • Münchberg • Naila • Marktredwitz • Rehau • Wunsiedel • Plauen

ANZEIGE

ANZEIGE

IHR STARKER PARTNER

FÜR 360° BETREUUNG AUS EINER HAND


QUALITÄT FÜR MENSCH & GEBÄUDE

Dorfner GmbH & Co. KG
Sie erreichen uns unter Tel. 09287 9927-0
oder selb@dorfner-gruppe.de
www.dorfner-gruppe.de



GEBÄUDEMANAGEMENT



SICHERHEIT



GEBÄUDEREINIGUNG



CATERING



SERVICE

Bilder: AdobeStock © evening_tao, AdobeStock © JPSStone

**Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,
liebe Besucher und Mitarbeiter,
liebe Bürgerinnen und Bürger,**

Unseren Kliniken Hochfranken sind ein verlässlicher Partner für Ihre Gesundheit in unserer Region. In dieser Ausgabe des Klinikmagazins können Sie wieder Spannendes und Wissenswertes aus unseren Häusern in Münchberg und Naila entdecken: Erleben Sie einen Tag im Frühdienst auf der Akutgeriatrie, lernen Sie die Klinikseelsorge kennen und erkunden Sie den Stand auf den Baustellen der Kliniksanieierung und Klinikerweiterung.



Wer gerne eine Pflegeausbildung beginnen möchte, findet in dieser Ausgabe Tipps zum Praktikum und erfährt mehr über unsere Kooperationspartner. Auch die Menschen in unseren Kliniken lernen Sie wieder näher kennen: Chefarzt Dr. Wolfgang Zechel wird in den Ruhestand verabschiedet, zahlreiche Mitarbeiter haben sich erfolgreich weitergebildet und wieder andere durften Jubiläum feiern. Ein ehemaliger Patient teilt zudem seine positiven Erfahrungen mit den Kliniken Hochfranken.

Natürlich wird auch in dieser Ausgabe auf konkrete Fragen aus der Medizin eingegangen. So erfahren Sie, was hinter einem Reizdarm steckt und erhalten wertvolle Hinweise, wie Sie einem Geierhals entgegenwirken können. Das Tabu-Thema Inkontinenz wird angesprochen und gesundes Altern näher beleuchtet.

Liebe Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen viel Freude beim Blättern im Klinikmagazin sowie allen Patientinnen und Patienten schnelle und vollständige Genesung sowie Gottes Segen.

Dr. Oliver Bär

Landrat des Landkreises Hof

**Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,
Angehörige, Besucher, Mitarbeitende und
Partner der Kliniken Hochfranken,**

An unseren beiden Kliniken gibt es erfreuliche Entwicklungen. Die neue Notaufnahme in Naila wird von Mitarbeitern und Patienten sehr gut angenommen. Mit modernster Ausstattung und optimierten Abläufen bietet sie beste Voraussetzungen für eine zeitgemäße Notfallversorgung. Seit der Schließung der Klinik in Schleiz betreuen wir zudem verstärkt Patienten aus diesem Einzugsgebiet.



Auch am Standort Münchberg sind Fortschritte sichtbar: Die Fassade ist in Teilbereichen fertiggestellt und bereits abgerüstet. Das moderne Erscheinungsbild wertet nicht nur unsere Klinik weiter auf, sondern setzt auch einen positiven Akzent im Münchberger Stadtbild.

Darüber hinaus prägt die Krankenhausreform weiterhin die gesundheitspolitische Diskussion. Mit der Einführung von Leistungsgruppen werden Planung und Finanzierung bundesweit neu ausgerichtet. Viele Aspekte werden derzeit konkretisiert. Wir begleiten diesen Prozess aufmerksam und bereiten uns sorgfältig auf die kommenden Anforderungen vor, um auch künftig eine hochwertige und wohnortnahe Versorgung sicherzustellen.

Unser Anspruch bleibt unverändert: Wir wollen eine verlässliche Anlaufstelle für die Menschen in unserer Region sein – mit kurzen Wegen, hoher medizinischer Qualität und einer Betreuung, auf die man vertrauen kann.

Ich wünsche Ihnen eine unterhaltsame Lektüre und alles Gute für Ihre Gesundheit!

Peter Wack

Vorstand Kliniken Hochfranken

Auf einen Blick



+ Unsere Kliniken

Abschied in den Ruhestand

Dank an Chefarzt
Dr. Wolfgang Zechel **06**

Perspektivwechsel

Klinikvorstand hospitierte
in der Notaufnahme **06**

Jubiläen und Verabschiedungen in den Ruhestand

Feierlicher Dank für
langjährige Treue **08**

Patienteninterview

„Hier fühlt man sich
gut aufgehoben!“ **10**

Zu Besuch im Krankenhaus

Das sollten Sie wissen **12**

Patientendaten auf einen Blick

Unterstützung durch die
elektronische Patientenakte **13**

+ Medizin & Gesundheit

Rätselhafte Bauchbeschwerden

Was hinter dem
Reizdarm steckt **14**

Wenn der Nacken nach vorne zieht

Tipps gegen den
sogenannten Geierhals **16**

Gesundes Altern

Schicksal oder
bewusste Entscheidung? **20**

Tabuthema Inkontinenz

Formen, Schweregrade und
hilfreiche Tipps **22**

+ Blick hinter die Kulissen

Da sein, zuhören, begleiten

Die Klinikseelsorge
stellt sich vor **26**

Sanierung und Klinikerweiterung

Baufortschritte in
Münchberg und Naila **28**

Mitten im Stationsalltag

Unterwegs mit Clemens
Reiche im Frühdienst
auf der Akutgeriatrie **30**

Immer up to date auf Facebook & Co.!

Wir halten Sie auf unseren Social Media-Kanälen auf dem Laufenden. Folgen Sie uns einfach! Sie finden uns auf Facebook, Instagram, LinkedIn und YouTube unter

klinikenhochfranken



+ Ausbildung & Karriere

Praktikum in der Pflege

Ein erster Schritt in Richtung Ausbildung **32**

Erfolgreiche Weiterbildungen

Glückwünsche zur bestandenen Fortbildung **33**

Gemeinsam stark in der Pflegeausbildung

Dank an Kooperationspartner **34**



+ Außerdem

Denksport

Mitmachen und gewinnen! **36**

So erreichen Sie uns

Telefonverzeichnis der Kliniken Hochfranken **38**

Editorial **03**

Impressum **05**

© Titelbild: Chinnapong – Adobe Stock

© Fotos Inhaltsverzeichnis: Kliniken Hochfranken | pucko_ns, ARAMYAN und Tierney – Adobe Stock

© Rücktitel: Christian Weber – Landkreis Hof

Ihre Anzeige im Klinikmagazin?

Zeigen Sie Präsenz in unserer Region: Mit einer Anzeige in unserem Klinikmagazin erreichen Sie eine breite Leserschaft. Wir informieren Sie gerne! Schreiben Sie einfach an:

pluspunkt@kliniken-hochfranken.de

IMPRESSUM

+ pluspunkt

ist die Hauszeitschrift der Kliniken Hochfranken

Herausgeber:

Kliniken Hochfranken
Anstalt des öffentlichen Rechts
Hofer Straße 40
95213 Münchberg
Telefon: 09251 872-0
Mail: info@kliniken-hochfranken.de
Vorsitzender des Verwaltungsrats:
Dr. Oliver Bär
Vorstand: Peter Wack

Chefredaktion und Gesamtleitung:

Peter Wack

Redaktion:

Sabrina Hannemann, Anja Müller
Mail: oeffentlichkeitsarbeit@kliniken-hochfranken.de

Weitere Redaktionsmitglieder:

Thomas Agel, Markus Hochmuth,
Henning Kölbl, Mandy Schaller

Verantwortlich für Anzeigen:

Sabrina Hannemann, Anja Müller
Mail: oeffentlichkeitsarbeit@kliniken-hochfranken.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste 06/2023.

Editorial Design und Layout:

Sabrina Hannemann
Mail: oeffentlichkeitsarbeit@kliniken-hochfranken.de

Fotos:

Die Copyrights sind angegeben.

Druck:

Pauli Offsetdruck e.K., Oberkotzau
Auflage: 21.500
Erscheinungsweise: 2-mal im Jahr

Die Redaktion behält sich die Überarbeitung der eingesandten Beiträge vor. Die Redaktion und die Autoren übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der Regel die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung immer für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat ausschließlich redaktionelle Gründe und beinhaltet keinerlei Wertung.

Abschied in den Ruhestand

Dank für viele Jahre Engagement in der Chirurgie

Im März 2026 wurde Dr. Wolfgang Zechel in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Als langjähriger Chefarzt der Chirurgie an unserer Klinik Naila prägte er die Abteilung über viele Jahre hinweg entscheidend.

Nach seinem Medizinstudium an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen begann Dr. Zechel seine ärztliche Laufbahn am Klinikum Hof und durchlief dort zahlreiche Stationen bis hin zum leitenden Oberarzt. Zum 1. Oktober 2010 übernahm er die Leitung der chirurgischen Abteilung der Kliniken Hochfranken am Standort Naila und war dort als Chirurg, spezialisierter Unfallchirurg, Orthopäde und Durchgangsarzt tätig. Zudem übernahm er seit August 2018 die Funktion des stellvertretenden ärztlichen Leiters.



Dr. Wolfgang Zechel leitete über viele Jahre die Chirurgie in Naila.

Wir danken Dr. Zechel herzlich für sein langjähriges Engagement und seine Verbundenheit zu unserer Klinik. Für den neuen Lebensabschnitt wünschen wir ihm alles erdenklich Gute.

Perspektivwechsel

Klinikvorstand hospitierte in der Notaufnahme

Klinikvorstand Peter Wack hat in der Zentralen Notaufnahme (ZNA) in Naila hospitiert und das Team im Arbeitsalltag begleitet: Er verschaffte sich einen Über-

blick über das Bettenmanagement, tauschte sich eng mit den Mitarbeitenden aus und packte bei der Versorgung von Patienten mit an. Für ihn kein Neuland, schließlich begann seine berufliche Laufbahn mit einer Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger.



Peter Wack (rechts) hilft bei der Versorgung eines Patienten in der ZNA Naila.

„Eine leistungsstarke Zentrale Notaufnahme ist gerade im ländlichen Raum unverzichtbar. Sie gibt den Menschen Sicherheit – rund um die Uhr. Ich freue mich sehr, dass wir in Naila seit Juli 2025 diese moderne Notaufnahme haben und damit die medizinische Betreuung vor Ort weiter stärken konnten. Mein großer Dank gilt dem engagierten Team der ZNA für seinen unermüdlichen Einsatz und genauso allen Mitarbeitenden unserer Klinik, die gemeinsam eine verlässliche Gesundheitsversorgung für die Region sicherstellen“, so Peter Wack.

ALLES UNTER EINEM DACH



ZDS häusliche Alten- und Krankenpflege
09282 95333

Matthias Korn
matthias.korn@zds-naila.de

ALTENPFLEGEHEIM PAUSA
037432 56-00

Birgit Ehrhardt
birgit.ehrhardt@altenpflegeheim-pausa.de

SENIORENSTIFT MARTINSBERG
09282 941-0

Petra Pilz
petra.pilz@seniorenstift-martinsberg.de

SENIORENWOHN-PARK Bad Steben SWR gGmbH
mit Hauswirtschaftsservice H1 Naila
09288 920-101

Alexandra Rupprecht
alexandra.rupprecht@seniorenwohnpark-bad-steben.de

HOSPIZ NAILA
09282 9638-10

Christine Rothmund
pdl@hospiz-naila.de

Ehrungen und Verabschiedungen in den Ruhestand

Feierlicher Dank für langjährige Treue

Im Rahmen von zwei Feiern wurden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geehrt, die seit 10, 25 oder sogar 40 Jahren im öffentlichen Dienst tätig sind – viele davon schon lange und mit großem Engagement an den Kliniken Hochfranken, unseren Medizinischen Versorgungszentren (MVZ) oder bei der Klinik-Service-Hochfranken GmbH (KSH). Zudem wurden mehrere Beschäftigte in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Die Gäste sprachen den Jubilaren ihre herzlichen Glückwünsche aus und würdigten deren langjährige, wertvolle Arbeit. Beim anschließenden gemeinsamen Essen wurde in entspannter Atmosphäre auf die vergangenen Jahre angestoßen.

An der Klinik Münchberg gratulieren wir zum:

10-jährigen Jubiläum

Melanie Biedermann, Marco Buß, Beate Grießhammer, Melanie Herold, Lisa Knoch, Davit Manvelyan, Amelie Möckel, Thomas Popp, Katharina Quade, Denise Reinbold, Isabel Sachs, Karin Schreiner, Kerstin Seel, Xenia Siemens, Corinna Thums, Anja Wahl, Petra Wirth

25-jährigen Jubiläum

Christa Gebhardt, Dr. Christiane Grimm, Carolin Roßner

40-jährigen Jubiläum

Hedi Precklein

40-jährigen Jubiläum und zur

Verabschiedung in den Ruhestand:

Hannelore Brücher, Peter Heinritz, Johanna Hoffmann

Wir verabschieden aus der Klinik Münchberg in den Ruhestand:

Elke Bertel, Ragnar Ehrlich, Regina Käppel, Doris Opitz, Doris Pohl, Walter Pohl, Heidi Popp, Sabine Sonntag, Bettina Trems



An der Klinik Naila gratulieren wir zum:

10-jährigen Jubiläum

Felicitas Armbruster, Malte Deschan, Petra Kilpert, Bertram Lösel, Matthias Mergner, Melanie Reinel, Milena Schoepf, Kerstin Schramm, Silke Trampler, Regina Vogler

25-jährigen Jubiläum

Yvonne Marko

40-jährigen Jubiläum

Katrin Hieke, Richard Munzert

Wir verabschieden aus der Klinik Naila in den Ruhestand:

Heidi Degelmann, Sabine Heinrich, Karin Höger, Sabine Osel, Jeanette Schiller, Inge Weigold

Klinik Münchberg



Im Bild (v.l.n.r.): Jasmin Silva, Marcus Bartel, Davit Manvelyan, Petra Wirth, Heidi Popp, Regina Käppel, Bettina Trens, Elke Bertel, Christa Gebhardt, Karin Schreiner, Amelie Möckel, Isabell Sachs, Doris Pohl, Lisa Knoch, Johanna Hoffmann, Dr. Christiane Grimm, Carolin Roßner, Walter Pohl, Denise Reinbold, Beate Griebshammer, Xenia Siemens, Sabine Sonntag, Marco Buß, Thomas Popp, Peter Heinritz, Elke Förchler, Peter Wack

Klinik Naila



Im Bild (v.l.n.r.): Peter Schönefeld, Petra Kilpert, Melanie Reinel, Jeanette Schiller, Kerstin Schramm, Felicitas Armbruster, Peter Wack, Regina Vogler, Sabine Osel, Richard Munzert, Karin Höger, Marcus Bartel, Dr. Oliver Bär

„Hier fühlt man sich gut aufgehoben!“

Patienteninterview mit Herbert Hofscheier

Herbert Hofscheier aus Hof ist 60 Jahre alt und war in den letzten drei Jahren mehrfach Patient in der Klinik in Münchberg. In dieser Zeit hat er unsere Klinik aus vielen Blickwinkeln kennengelernt und dabei vor allem eines erlebt: echtes Miteinander.

Lieber Herr Hofscheier, Sie waren in den letzten Jahren öfter in unserer Klinik in Münchberg in Behandlung. Was hat Sie besonders beeindruckt?

HERBERT HOFSCHEIER: Ganz klar das Teamwork. Hier greift wirklich ein Rad ins andere. Jeder gibt jeden Tag vollen Einsatz, selbst wenn es stressig ist. Und trotzdem hat man immer ein Lächeln auf den Lippen – das ist nicht selbstverständlich. Das Team ist super eingespielt, man springt füreinander ein und genau das spürt man als Patient.

Sie kennen mittlerweile viele Mitarbeitende. Wie erleben Sie den Umgang im Haus?

HERBERT HOFSCHEIER: Durchweg positiv. Jeder ist nett, von der Pforte, über das Röntgen, bis hin zum Rehateam. Man wird überall freundlich empfangen. Ein großes Lob auch an die Putzkräfte, die Küchenmitarbeiter und alle, die man nicht immer sofort sieht. Sie leisten jeden Tag einen wichtigen Beitrag und das mit genauso viel Freundlichkeit und Engagement.

Gibt es einen Bereich, der Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

HERBERT HOFSCHEIER: Ja, ganz klar die Station 2B – einfach top. Die Pflegekräfte dort sind großartig und haben immer ein offenes Ohr. Es war so familiär, dass wir sogar Späßchen miteinander gemacht haben. Das hat mir persönlich sehr geholfen und den Aufenthalt gleich viel leichter gemacht.

Besonders bedanken möchte ich mich bei Chefarzt Andreas Wunsch, Dr. Sven Houserek und Dr. Georgios Papagiannopoulos. Ihre fachliche Kompetenz und der menschliche Umgang haben mir viel Sicherheit gegeben. Ich hatte jederzeit das Gefühl, in den besten Händen zu sein.



Herbert Hofscheier (vorne) mit einigen Pflegekräften der Station 2B und Dr. Georgios Papagiannopoulos (rechts)

Zum Abschluss: Wie würden Sie unsere Klinik in Münchberg in wenigen Worten beschreiben?

HERBERT HOFSCHEIER: Menschlich, warmherzig und familiär. Obwohl es ein Krankenhaus ist, fühlt man sich hier einfach wohl. Das ist wirklich etwas Besonderes.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!



SAPV
PALLIATIVNETZ
IM DREILÄNDERECK GMBH

Spezialisierte ambulante Palliativversorgung

UNSER BESTREBEN:

Nach »lieben« ist
»helfen« das schönste
Zeitwort der Welt.

B. v. SUTTNER

Schwerstkranken die bestmögliche Lebensqualität bis zum Schluss ermöglichen
Angehörige menschlich, einfühlsam und persönlich einbeziehen
Patienten- und situationsorientierte Therapiezielanpassungen
Versorgungsnetzwerke optimal organisieren

Hilfe und Unterstützung in dieser besonderen Situation bietet unser professionelles Team aus Ärzten und Pflegefachkräften für folgende Regionen:

- Stadt- und Landkreis Hof
- Landkreis Wunsiedel
- Naila, Selbitz, Bad Steben und Umgebung (Altlandkreis Naila)

**Wir beantworten gerne
Ihre Fragen und begleiten
Sie in diesem schwierigen
Lebensabschnitt.**

Postberg 2 | 95182 Döhlau / OT Kautendorf
Telefon 09283 88 33 99 5
Telefax 09283 88 33 99 7
E-Mail info@palliativnetz.bayern
www.palliativnetz.bayern

MITGLIED IN



DEUTSCHE GESELLSCHAFT
FÜR PALLIATIVMEDIZIN



Bayerischer Hospiz- und
Palliativverband

WWW.
CHARTA-FUER-
STERBENDE.DE

Wir
unterstützen
die **Charta**

DRUCKEREI
S&B
SCHMIDT & BUCHTA



GANZ. SCHÖN. HEFTIG.



Zu Besuch im Krankenhaus

Das sollten Sie wissen

Ein Krankenhausbesuch kann für Patienten ein Stück Normalität und Trost sein. Damit er aber nicht zur Belastung wird, gibt es einige wichtige Regeln – sowohl auf den Normalstationen als auch auf der Intensivstation, wo besondere Ruhe und Schutz notwendig sind. Unsere Hinweise helfen, den Besuch für alle angenehm und sicher zu gestalten.



Besuchszeiten beachten

Auf unseren Normalstationen finden insbesondere am Vormittag pflegerische und therapeutische Maßnahmen statt, z. B. Verbandswechsel oder Physiotherapie. Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, bitten wir Sie, sich an unsere Besuchszeiten zu halten:

Normalstationen: 14:00 – 19:30 Uhr

Akutgeriatrie: 15:00 – 19:30 Uhr

Intensivstation: 15:00 – 18:00 Uhr

Sollte ein Besuch innerhalb dieser Zeiten nicht möglich sein, ist dies vorab mit der jeweiligen Station abzustimmen. Für Besuche auf der Intensivstation bitten wir aufgrund der besonderen Situation unserer Patienten auch innerhalb der Besuchszeiten um eine vorherige telefonische Rücksprache.

Hygiene hat Vorrang

Nutzen Sie beim Betreten und Verlassen unserer Kliniken die Desinfektionsspender im Eingang. Bei einer Erkältung oder bei

Infekten sollte grundsätzlich auf einen Besuch verzichtet werden. Was für Gesunde harmlos ist, kann für geschwächte Patienten gefährlich werden.

Rücksicht auf Mitpatienten

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass nicht alle Patienten Besuch als angenehm empfinden. Rücksichtvolles Verhalten wie leises Sprechen und kurze Gespräche direkt am Nachbarbett tragen zu einer ruhigen Atmosphäre bei. Da der Platz in den Patientenzimmern begrenzt ist, empfehlen wir ein bis zwei Besucher gleichzeitig. Für längere Aufenthalte nutzen Sie bitte unsere Cafeterias oder Aufenthaltsbereiche.

Kinderbesuche planen

Kinder bringen Freude, können aber auch Unruhe verursachen. Wir bitten daher, Besuche mit Kindern eher kurz zu halten. Auf der Intensivstation sind Kinderbesuche grundsätzlich nicht gestattet. In Ausnahmefällen sind nach vorheriger Absprache Aus-

nahmen möglich. Bitte sprechen Sie rechtzeitig mit dem Stationspersonal, da Vorbereitungen getroffen werden müssen.

Keine Fotos oder Videos

Insbesondere auf der Intensivstation bitten wir, auf Fotos und Videos zu verzichten. Datenschutz und Würde gehen vor – sowohl für Patienten als auch für Mitarbeiter.

Personal ansprechen

Wenn Sie sich unsicher sind, wenden Sie sich gerne an unsere Stationsmitarbeiter. „Darf ich das Fenster öffnen?“ oder „Wo finde ich Wasser?“ – sie helfen Ihnen gerne weiter.

Ein Krankenhausbesuch kann sehr wertvoll sein, wenn er achtsam gestaltet wird. Ein wenig Vorbereitung und Rücksicht genügen, damit der Besuch für alle Beteiligten angenehm ist.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Patientendaten auf einen Blick

Unterstützung durch die elektronische Patientenakte

Im Klinikalltag ist ein schneller Zugriff auf verlässliche Informationen entscheidend. Die elektronische Patientenakte (ePA) unterstützt seit dem letzten Jahr dabei, indem sie relevante Patientendaten zentral an einem Ort bündelt und den Austausch zwischen Ärzten erleichtert.



Was ist die elektronische Patientenakte?

Die ePA ist eine digitale Gesundheitsakte, in der wichtige medizinische Informationen wie Befunde, Arztbriefe oder Medikationspläne sicher und zentral gespeichert werden. Sie ist für alle gesetzlich Versicherten seit April 2025 zugänglich und kann von Ärzten seit Oktober 2025 aktiv genutzt werden, um dort sämtliche relevante Dokumente zu hinterlegen oder bei Bedarf herunterzuladen.

Ihre ePA: Zugriff und Kontrolle

Im letzten Jahr wurde die ePA für gesetzlich Versicherte automatisch eingerichtet, wenn kein Widerspruch durch Sie selbst erfolgte. Um auf Ihre eigene ePA

zuzugreifen, benötigen Sie die entsprechende App Ihrer Krankenkasse.

Patienten behalten dabei stets die volle Kontrolle: Sie können ihre Daten jederzeit einsehen und steuern, welche Ärzte oder Institutionen Zugriff darauf haben.

Vorteile für Patienten und medizinisches Personal

Die ePA bündelt alle relevanten Gesundheitsdaten an einem Ort. Das erleichtert medizinischem Personal den schnellen Überblick über Ihre Krankengeschichte und ermöglicht eine gezieltere, individuellere Behandlung. Gleichzeitig werden Doppeluntersuchungen vermieden und der Informationsaustausch zwischen Praxen und Kliniken verbessert. Zukünftig

sind Erweiterungen der ePA geplant, z. B. die Aufnahme der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung.

Auswirkungen auf den Klinikalltag

Mit dem Start der elektronischen Patientenakte ist der Arbeitsaufwand zunächst gestiegen, da technische Systeme eingeführt und neue Abläufe erlernt werden mussten. Langfristig wird jedoch eine spürbare Entlastung erwartet. So ist bspw. im Notfall ein schneller Zugriff auf Allergien, Medikationen, Vorerkrankungen und auch auf die Patientenverfügung möglich.

Datenschutz und Datensicherheit

Der Schutz sensibler Patientendaten hat bei uns höchste Priorität. Deshalb ist genau geregelt, wer auf welche Daten zugreifen darf. Alle Zugriffe werden zudem dokumentiert. So sorgen wir für Sicherheit und Nachvollziehbarkeit.

Autoren: Julia Oder, Projekt- und Risikomanagementbeauftragte, Marco Buß, IT-Leiter

Rätselfhafte Bauchbeschwerden

Was hinter dem Reizdarm steckt

Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung – viele Betroffene leiden jahrelang unter Beschwerden, ohne dass sich eine eindeutige Ursache finden lässt. In solchen Fällen gilt das Reizdarmsyndrom (RDS) häufig als Erklärung für die nicht eindeutig zuordenbaren Symptome. Doch handelt es sich dabei nur um eine Modeerscheinung oder um eine ernstzunehmende Diagnose?

Die Kijimea®-Werbung hat dazu beigetragen, dass das Reizdarmsyndrom stärker ins öffentliche Bewusstsein gerückt ist, wodurch es leichter wird, darüber zu sprechen. Denn Verdauungsbeschwerden betreffen einen sehr privaten Lebensbereich, über den nur ungern geredet wird. Hinzu kommt, dass es sich beim RDS um ein unscharf definiertes Krankheitsbild mit unterschiedlichen Ausprägungen handelt. Entsprechend gibt es keinen eindeutigen körperlichen oder apparativen Befund, anhand dessen das Reizdarmsyndrom sicher diagnostiziert werden kann.

Reizdarm benennen

Viele Betroffene gehen mit Beschwerden zum Arzt und hören nach der Untersuchung: „Sie haben nichts.“ Das hilft nicht weiter und führt meist nur dazu, dass der nächste Arzt aufgesucht wird. Da die RDS-Symptome nicht eindeutig sind und auch andere Erkrankungen bis hin zu Darmkrebs ähnliche Beschwerden verursachen können, ist eine gründliche körperliche und



apparative Untersuchung (häufig inklusive Darmspiegelung) nötig. Wird dabei jedoch keine Ursache gefunden, darf das Ergebnis nicht einfach lauten: „Sie haben nichts.“

Es braucht die Magie des Namens – ähnlich wie bei Rumpelstilzchen: Erst, wenn die Müllerstochter den Namen des kleinen Männchens kennt, hat sie Macht über ihn. Genauso benötigen Betroffene einen Begriff, eine positiv gestellte Diagnose, um ihre Beschwerden einordnen und kommunizieren zu können. Ohne diese Diagnose laufen die Beschwerden Gefahr, als „Einbildung“ abgestempelt zu werden. Das ist falsch, auch wenn nicht jede Bauchbeschwerde eine be-

handlungsbedürftige Erkrankung bedeutet. Da das individuelle Empfinden ein Teil der Diagnosekriterien ist, liegt es letztlich beim Betroffenen selbst, ob eine Erkrankung vorliegt oder nicht.

Diagnosekriterien

Für die Einordnung der Symptome werden Diagnosekriterien herangezogen. Am weitesten verbreitet sind die Rom-IV-Kriterien (siehe Infolbox auf der nächsten Seite). Bei den Betroffenen stehen Schmerzen jedoch nicht immer im Vordergrund. Oft ist ein Blähgefühl das Hauptsymptom. Die Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) berücksichtigt dies stärker.

Rom-IV-Kriterien:

Wiederkehrende abdominale Schmerzen, durchschnittlich mind. einmal pro Woche innerhalb der letzten drei Monate, assoziiert mit zwei der drei Faktoren:

- Darmentleerung
- Veränderte Stuhlhäufigkeit
- Veränderte Stuhlkonsistenz

Der Beginn der Symptome soll mind. sechs Monate zurückliegen.

Leitlinie der DGVS:

Das Reizdarmsyndrom liegt vor, wenn alle drei Punkte erfüllt sind:

1. Chronische, d. h. länger als drei Monate anhaltende oder rezidivierende Beschwerden (z. B. Bauchschmerzen, Blähungen), die von Patienten und Arzt auf den Darm bezogen werden und in der Regel mit Stuhlgangsveränderungen einhergehen.
2. Die Beschwerden sollen begründen, dass der Patient deswegen Hilfe sucht und/oder sich sorgt, und so stark sein, dass die Lebensqualität dadurch relevant beeinträchtigt wird.
3. Es gibt keine Anzeichen anderer Krankheitsbilder, die die Symptome verursachen.

Ursachen

Wie der Name schon sagt, handelt es sich um ein Syndrom, also ein Zusammentreffen verschiedener Symptome. Eine einzelne Ursache gibt es nicht. Verschiedene Modelle versuchen, die Entstehung zu erklären, wobei die einzelnen Faktoren bei jedem Betroffenen unterschiedlich ausgeprägt sein können.

So wird u. a. eine gestörte Schleimhautbarriere für Bakterien gefunden. Teilweise setzt sich eine Darminfektion auch nach Ausheilen der viralen oder bakteriellen Entzündung mit Beschwerden fort (postinfektiöses RDS). Ein Modell, das viele Beschwerden erklären kann, geht von verschobenen Wahrnehmungsschwellen im Nervensystem des Bauchraums aus, sodass Verdauungstätigkeiten, die von anderen gar nicht wahrgenommen werden, von Betroffenen als unangenehm bis schmerzhaft empfunden werden. Eine Aktivierung von Immunzellen im Darm wird beschrieben. Auch

eine gestörte Verstoffwechslung von Gallensäuren kann für Probleme sorgen. Von psychosomatischer Seite wird das RDS als somatoforme Störung des Verdauungssystems betrachtet, also als von der Psyche (Seele) verursachte Körperstörung.

Therapie

Das mit Abstand Wichtigste für die Therapie ist das Gespräch mit dem Arzt, in dem das Krankheitsbild mit seinen Facetten und möglichen Ursachen erklärt wird. Daraus ergibt sich: Es gibt nicht *die eine* Therapie für das Reizdarmsyndrom. Stattdessen muss individuell geprüft werden, welcher Ansatz zum Betroffenen passt – oft bleibt nur Ausprobieren, um herauszufinden, was wirkt. Zu Beginn ist es nicht ratsam, mehrere Therapien gleichzeitig zu starten, da sonst unklar bleibt, welche Maßnahme wirkt. Jede Therapie muss zudem mehrere Wochen verfolgt werden, um über Erfolg oder Misserfolg entscheiden zu können.

Mögliche Therapieansätze können zum Beispiel sein:

- Yoga / Entspannungstechniken
- Krampflösende pflanzliche Mittel, z. B. Pfefferminzöl bei Schmerzen
- Lösliche Ballast- und Faserstoffe wie Flohsamenschalen bei Verstopfung, kombiniert mit ausreichend Flüssigkeit
- Ernährung mit niedrigem Anteil fermentierbarer Zuckerstoffe und Zuckeralkohole (sog. Low-FODMAP-Diät) bei Blähungen oder Durchfall
- Probiotika (Präparate mit „guten“ Darmbakterien)
- psychologische Unterstützung für ein besseres Coping (Umgang mit den Beschwerden und Einordnung der Symptome)

Die Behandlung erfordert vom Betroffenen und von den Ärzten, die letztendlich auch nur einen guten Rat geben und begleiten können, viel Zeit und Geduld.

Autor: Dr. Wolfgang Kick, Chefarzt Innere Medizin, Klinik Münchenberg

Literatur:

- Viola Andresen, MDa · Jürgen Gschossman, MD · Peter Layer, MD: Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial, The Lancet Gastroenterology and Hepatology, Volume 5, Issue 7 p658-666 July 2020
- Update S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie. Gemeinsame Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (DGNM), AWMF-Registriernummer: 021/016; Z Gastroenterol 2021; 59: 1323–1415

Wenn der Nacken nach vorne zieht

Tipps gegen den sogenannten Geierhals

Es passiert schleichend und bleibt lange unbemerkt: ein schneller Blick aufs Smartphone, eine kurze Zeit am Laptop und plötzlich ist der Kopf nicht mehr über den Schultern, sondern hängt ein Stück davor. Im Volksmund spricht man vom „Geierhals“, in der Physiotherapie von einer „Vorverlagerung des Kopfes“. Diese weit verbreitete Fehlhaltung kann die Lebensqualität spürbar beeinträchtigen. Wir zeigen wir Ihnen einfache Übungen, mit denen Sie gegensteuern können.

Was passiert im Körper?

Unser Kopf wiegt zwischen vier bis sechs Kilogramm. Solange er in aufrechter Position über der Wirbelsäule getragen wird, verteilt sich dieses Gewicht gleichmäßig auf die Halswirbelsäule. Doch neigt sich der Kopf nur wenige Zentimeter nach vorne, muss die Nackenmuskulatur deutlich mehr Kraft aufbringen, um ihn zu halten. Bei fünf Zentimetern Vorneigung wirken bereits Kräfte von bis zu 15 Kilogramm auf Nacken und Schultern – als würden wir ständig eine schwere Einkaufstasche mit uns herumtragen.

Die zusätzliche Dauerlast führt dazu, dass bestimmte Muskeln überfordert sind, während andere „abschalten“. Besonders die tiefen Nackenmuskeln, die eigentlich für die feine Stabilisierung der Halswirbelsäule verantwortlich sind, werden träge. Gleichzeitig verspannen sich die oberflächlichen Muskeln, Sehnen verkürzen und Faszien verkleben. Die Halswirbel-

säule verliert so nach und nach ihre natürliche Krümmung.

Unser Körper versucht, das wachsende Ungleichgewicht auszugleichen – häufig mit einer verstärkten Rundung der Brustwirbelsäule oder einer veränderten Position der Schultern. Dadurch entsteht ein Teufelskreis: Die Haltung verschlechtert sich weiter, die Muskulatur ermüdet schneller und die Beschwerden nehmen zu. Viele Betroffene bemerken dies zunächst nur als leichtes Ziehen im Nacken oder ein Brennen zwischen den Schulterblättern. Wird die Fehlhaltung jedoch über Wochen und Monate beibehalten, kann sie zu Kopfschmerzen, Schwindel, reduzierter Konzentration oder sogar Missempfindungen in den Armen führen.

Was hilft dagegen?

Die gute Nachricht: Haltung ist trainierbar! Mit etwas Bewusstsein und gezielten Übungen lässt sich viel erreichen. Schon regel-



mäßiges Schulterkreisen oder ein bewusst aufgerichteter Blick beim Smartphone entlastet die Halswirbelsäule deutlich. Auch kurze Bewegungspausen im Alltag helfen: Aufstehen, einmal tief durchatmen, die Schultern nach hinten unten ziehen und schon fühlt sich die Haltung ein Stück entspannter an. Mit unseren Übungen auf Seite 18 und 19 können Sie Ihre Haltemuskulatur stärken und Verspannungen lösen.

→ [weiter geht's auf Seite 18](#)

**Ihr starker Partner rund um
Ihren Versicherungsschutz
und Vermögensaufbau.**

**VER | SICHER | UNGS
KAMMER
BAYERN**

Generalagentur Thiel Was zählt für Sie?



Beste Krankenversicherung, Schutz im Schadensfall, Sicherheit bei Unfall oder Berufsunfähigkeit, entspannte Rente oder clever Bausparen?

Wir beraten Sie persönlich zu allen Versicherungsthemen – von A wie Auto bis Z wie Zusatzversicherung und sind jederzeit für Sie erreichbar: vor Ort, telefonisch oder online.

Seit über 35 Jahren für Sie da – vertrauen Sie auf die Generalagentur der Versicherungskammer Bayern in Münchberg – Ihr Experte vor Ort.

Wir sind an Ihrer Seite, individuell, zuverlässig und immer persönlich.

**Friedrich-Ebert-Straße 65a
95213 Münchberg
Telefon 09251 80240
info@thiel.vkb.de**

*Wir beraten
Sie gerne.*

www.thiel.vkb.de

Jetzt QR-Code
scannen und
Beratungstermin
vereinbaren!



S Finanzgruppe

→ Fortsetzung von Seite 16



Sie benötigen eine Matte oder Decke, zwei Klopapierrollen und zwei Tennisbälle.
Die Ausgangsposition für alle Übungen auf der Matte: In Bauchlage den Oberkörper und die Arme leicht anheben. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

Übung 1

Die Arme im Wechsel am Körper nach vorne führen, den Ball auf der Rolle ablegen und anschließend die Arme wieder kontrolliert zurückführen.

10-mal langsam wiederholen.



Übung 2

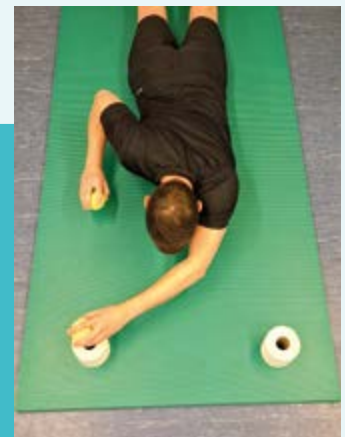
Beide Arme am Körper nach vorne führen, die Bälle auf der Rolle ablegen und anschließend die Arme wieder kontrolliert zum Körper zurückführen.

10-mal langsam wiederholen.

Übung 3

Die Arme im Wechsel am Körper diagonal nach vorne führen, die Bälle auf der Rolle ablegen und anschließend kontrolliert wieder zurückführen.

10-mal langsam wiederholen.





Übung 4

Die Arme mit den Bällen gerade nach vorne strecken, in einem Bogen über die Rollen zur Seite bewegen. Anschließend wieder zurückführen. 10-mal langsam wiederholen.

Übung 5

Aufrecht hinstellen und den Ball auf den Brustmuskel legen. Dann langsam über die Brustmuskulatur kreisen. Der Druck kann dabei beliebig variieren. Auf der anderen Seite wiederholen. 60 Sekunden pro Seite



Übung 6

Den Ball im Nacken platzieren und gegen eine Wand lehnen. Den Nacken bis zu den Schultern mit leichtem Druck ausmassieren. Auf der anderen Seite wiederholen. 60 Sekunden pro Seite



Lieber anschauen statt lesen?



Alle Übungen haben wir zusätzlich in einem Video für Sie zusammengestellt. Schauen Sie gerne rein!

www.kliniken-hochfranken.de/physiotherapie

Autorin: Anja Degelmann, Leitung Physiotherapie Klinik Münchberg
© Fotos: Kliniken Hochfranken, im Bild: Physiotherapeut Tim Hager



Möchten Sie mehr über physiotherapeutische Leistungen und das Behandlungsangebot in unseren Kliniken erfahren? Wir informieren Sie gerne!

Klinik Münchberg: 09251 872-282
Klinik Naila: 09282 60-530

Gesundes Altern

Schicksal oder bewusste Entscheidung?

Anti-Aging ist in aller Munde. Doch während viele dabei vor allem an Anti-Falten-Cremes oder Botox-Injektionen denken, rückt der eigentliche Kern des Alterns oft in den Hintergrund: unsere zelluläre Gesundheit. Produkte, die nur äußere Alterungserscheinungen kaschieren, beeinflussen nicht die zellulären Mechanismen der Alterung. In diesem Beitrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Zellen möglichst lange gesund erhalten können. Dabei geht es nicht um ewiges Leben, sondern darum, die vorhandene Lebensspanne mit möglichst viel Energie und Freude zu füllen – also um ein gesundes Altern.

Faktoren der Zellaalterung

Alterung bedeutet vereinfacht, dass unsere Zellen nach und nach an Funktionsfähigkeit verlieren. Nach allem, was wir bisher in der medizinischen und biologischen Wissenschaft wissen, folgt dieser Prozess keinem festgeschriebenen Programm, sondern vollzieht sich auf verschiedenen Zellebenen. Wie schnell der Funktionsverlust der Zellen stattfindet, unterscheidet sich von Zelle zu Zelle, von Gewebe zu Gewebe und ebenso von Mensch zu Mensch. Ersichtlich wird dies an dem Unterschied aus chronologischem und biologischem Alter. Während das chronologische Alter unweigerlich fortschreitet, hängt die biologische Alterung von vielen individuellen Faktoren ab, die zu einem langsameren oder schnelleren Funktionsverlust der Zelle führen. Diese können u. a. sein:

- Instabilität des Genoms (Mutationen)
- Verkürzung der Telomere
- epigenetische Instabilität



- Veränderungen des Eiweißhaushaltes
- Reduktion der zellulären Müllabfuhr (Autophagie)
- fehlregulierte Mikronährstoffversorgung
- Erschöpfung der Stammzellen
- verminderte zelluläre Kommunikation
- chronische Entzündung („silent inflammation“)
- Veränderungen der Darmflora

Man muss diese Faktoren nicht im Einzelnen verstehen. Doch schon anhand der Vielzahl

der mittlerweile identifizierten Prozesse lässt sich erkennen, dass es sehr viele Einflussmöglichkeiten auf das Altern gibt – sowohl im negativen als auch im positiven Sinne.

Zelluläre Gesundheit lange aufrechterhalten

Ein wichtiger Punkt für eine möglichst lange zelluläre Gesundheit ist die Vermeidung von Toxinen, z. B. Rauch / Dämpfe von Zigaretten oder elektronischen Verdampfern. Die zu tausenden

darin enthaltenen Substanzen führen zur Bildung von Sauerstoffradikalen oder können direkt DNA-schädigend wirken. Da die große Menge der toxischen Substanzen unsere Reparaturmechanismen überfordert, kommt es zwangsläufig zu zellulären Schäden und einer beschleunigten Alterung.

Auch Veränderungen auf epigenetischer Ebene lassen sich beeinflussen. Es gibt bestimmte Enzyme (sog. Sirtuine), die zu einer epigenetischen Stabilität beitragen. Diese Sirtuine lassen sich durch pflanzliche Nahrung sowie längere Nüchternphasen positiv beeinflussen. Fasten oder intermittierendes Fasten hat zudem einen positiven Effekt auf die zelluläre Müllabfuhr: Fasten oder intermittierendes Fasten kann die Autophagie steigern und so die Reinigung der Zellen unterstützen.

Zudem ist eine ausreichende Makro- und Mikronährstoffversorgung unerlässlich für einen

Ca. 80% des gesunden Alterns hängt von Lebensstil, Umwelt und unseren täglichen Entscheidungen ab – nur 20% vom „Schicksal“.

funktionierenden Zellstoffwechsel. Substanzen wie Vitamin D oder Vitamin B12, bei denen häufig Mangelzustände auftreten, sollten im Blut gemessen und bei Bedarf supplementiert werden.

Ein zentraler Aspekt im Rahmen der Entstehung altersassoziierter Erkrankungen wie Arteriosklerose oder Krebs, ist eine chronische Entzündung im Körper, die oft unbemerkt bleibt. Solche Entzündungsprozesse lassen sich jedoch stark durch die Lebensweise beeinflussen, z. B. durch

pflanzenbasierte Kost, intermittierendes Fasten oder regelmäßige körperliche Aktivität.

Mehr gesunde Jahre

Heute wissen wir, dass diese präventiven Maßnahmen einen entscheidenden Beitrag zu einem gesunden und leistungsfähigen Leben bis ins hohe Alter leisten können. Zudem lässt sich die Pflegebedürftigkeit deutlich verkürzen oder sogar vermeiden.

Wer sein Leben in guter Gesundheit auch im höheren Lebensalter auskosten möchte, sollte sich ein gewisses Maß an Wissen aneignen, es im Alltag umsetzen, präventivmedizinische Untersuchungen durchführen lassen und sich von einem präventivmedizinisch versiertem Arzt beraten lassen.

Autor: Dr. Patrick Hofmann, Facharzt für Innere Medizin, Präventiv- und Anti-Aging-Mediziner der GSAAM, Klinik Münchberg

Um altersassoziierte Erkrankungen zu vermeiden oder hinauszuzögern, empfiehlt sich ein gesunder Lebensstil:

- **Ernährung:** pflanzenbasierte, vollwertige Kost und regelmäßige Nüchternphasen (z. B. über Nacht)
- **Bewegung:** Ausdauer- und Krafttraining
- **Erholung:** ausreichend Schlaf, da viele zelluläre Reparaturmechanismen in der Nacht ablaufen
- **Körpergewicht:** möglichst wenig viszerales Fettgewebe und reichlich Muskelmasse
- **Supplemente:** z. B. zum Ausgleich von Mikronährstoffmangel
- **Vorsorge:** regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Bluttests, um die Entstehung von altersassoziierten Erkrankungen frühzeitig zu erkennen
- **Vermeidung von Schadstoffen:** Rauch, Alkohol, ionisierende Strahlung, zu intensive Sonneneinstrahlung, Feinstaub, Verbrennungs- und Erhitzungsprodukte

Tabuthema Inkontinenz

Formen, Schweregrade und hilfreiche Tipps

Inkontinenz verursacht oft Schamgefühle, weshalb nur ungern darüber gesprochen wird. Dabei handelt es sich nicht um ein Einzelschicksal: Allein in Deutschland sind mehrere Millionen Menschen betroffen. Mittlerweile gibt es sehr effektive Behandlungsmöglichkeiten, mit denen sich die Beschwerden oft erheblich lindern oder sogar vollständig beheben lassen. Unsere Kontinenzberaterinnen klären auf und geben hilfreiche Tipps.



Was bedeutet Inkontinenz?

Unter Inkontinenz versteht man die fehlende oder eingeschränkte Fähigkeit des Körpers, Blasen- und/oder Darminhalt sicher zu speichern und den Zeitpunkt oder Ort der Ausscheidung selbst zu bestimmen. Die Folgen sind unwillkürlicher Urin- oder Stuhlabgang.

Urininkontinenz: Formen und Ursachen

Stress-/Belastungsinkontinenz:
Unfreiwilliger Urinverlust, der mit körperlicher Belastung einhergeht:

- Grad 1: Durch Niesen, Lachen und/oder Husten
- Grad 2: Beim Gehen oder Aufstehen
- Grad 3: Im Liegen

Dranginkontinenz

Unfreiwilliger Urinverlust, der mit plötzlich auftretendem, nur

schwer unterdrückbarem Harndrang einhergeht oder diesem unmittelbar vorausgeht. Auslöser können Erkrankungen des Nervensystems z. B. Demenz, Parkinson, MS, Schlaganfall oder Harnwegsinfekte sein.

Überlaufinkontinenz

Unvollständige Blasenentleerung (Restharnbildung) mit und ohne freiwilligen Urinverlust. Es liegt eine Entleerungsstörung vor. Ursache kann z. B. eine Prostatavergrößerung sein.

Mischinkontinenz

Unfreiwilliger Urinverlust, der sowohl im Zusammenhang mit Harndrang als auch mit körperlicher Belastung auftritt.

Unkategorisierbare Inkontinenz

Beobachtbarer unfreiwilliger Urinverlust, der auf Basis von Symptomen oder Befunden nicht eindeutig zuzuordnen ist.

Stuhlinkontinenz:

Schweregrade und Ursachen

- Grad 1: gelegentliches Stuhlschmierien oder Abgang von Darmgasen
- Grad 2: Unfähigkeit, flüssigen Stuhl willentlich zurückzuhalten
- Grad 3: Unfähigkeit, festen Stuhl willentlich zurückzuhalten

Stuhlinkontinenz kann durch verschiedene Faktoren verursacht werden. Dazu zählen Durchfall (Diarrhö) oder Verstopfung (Obstipation), aber auch ein Speicherverlust des Enddarms. Zudem können psychoorganische Störungen eine Rolle spielen, also neurologische/psychische Beeinträchtigungen, die die Wahrnehmung und Steuerung des Stuhls beeinflussen. Schäden am Schließmuskelapparat, z. B. nach Geburtsverletzungen sowie neurogene Erkrankungen wie Multiple Sklerose können ursächlich sein.

→ weiter geht's auf Seite 24



IM HIER UND JETZT



**Demenzzentrum
Haus am Kirchberg**
Am Altersheim 4,
95233 Helmbrechts
Tel. 09252 387-0

**Zentrale
Diakoniestation
Münchberg /
Helmbrechts**
Luitpoldstraße 4,
95233 Helmbrechts
Tel. 09252 91400

**Seniorenhaus
Helmbrechts**
Jahnstraße 2, 95233
Helmbrechts Tel.
09252 350733-0

**Tagespflege
Helmbrechts -
Haus der Diakonie**
Kulmbacher Str. 63
95233 Helmbrechts
Tel.: 09252 9613020

www.diakonie-hochfranken.de

ANZEIGE



**Spezialisierte Ambulante
Palliative Versorgung**
für Stadt + Landkreis Hof
+ Landkreis Wunsiedel

SAPV-Team Hochfranken

Lessingstraße 4 | 95028 Hof | 09281 54938 0
info@sapv-hochfranken.de
www.sapv-hochfranken.de

Die SAPV Hochfranken gGmbH ist ein
Zusammenschluss folgender Träger:



UNSER VERSORGUNGSGEBIET



ANZEIGE

→ Fortsetzung von Seite 22

Tipps und Therapien

Um den Alltag bei Inkontinenz zu erleichtern und die Beschwerden zu reduzieren, können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

- **Regelmäßige Toilettengänge:** Planen Sie Toilettenbesuche, z. B. alle drei Stunden, um Blase und Darm zu trainieren.
- **Tagebuch führen:** Notieren Sie Urin- und Stuhlausscheidungen, um Muster zu erkennen und besser kontrollieren zu können.
- **Inkontinenzprodukte wechseln:** Tauschen Sie diese mehrmals täglich und immer nach jeder Stuhlausscheidung aus.
- **Hautpflege nach Ausscheidungen:** Reinigen Sie die Haut mit weichen, hautschonenden Feucht- oder Öltüchern. Häufiger Kontakt mit Seife und Wasser kann die Haut reizen.
- **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:** Trinken Sie täglich etwa ein bis zwei Liter, um den Flüssigkeitshaushalt zu unterstützen.
- **Gesunde Ernährung:** Achten Sie auf eine ausgewogene, ballaststoffreiche Kost, um die Verdauung zu fördern.
- **Beckenbodentraining:** Stärken Sie die Beckenboden- und Schließmuskulatur. Lassen Sie sich idealerweise von einem Physiotherapeuten anleiten.
- **Bewegung und Hilfsmittel:** Stellen Sie Gehhilfen griffbereit und sorgen Sie für regelmäßige Bewegung.
- **Praktische Kleidung:** Wählen Sie Kleidung mit einfachen Verschlüssen wie Klett oder Reißverschluss, um das An- und Ausziehen zu erleichtern.
- **Toilettenhilfen und Beleuchtung:** Nutzen Sie ggf. einen Toilettenstuhl bei schwierigen Wegen und sorgen Sie für gute Beleuchtung in der Nacht.



Inkontinenzvorlagen mit integrierten Spezialtaschen eingesetzt werden, die den Stuhl sicher aufnehmen und auch bei Durchfall geeignet sind, wie etwa Analtampons. Darüber hinaus zählen ableitende Hilfsmittel wie Dauerkatheter oder Kondomurinale für Männer zu den verfügbaren Optionen.

Mögliche Hilfsmittel

Zur Unterstützung stehen verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung. Dazu gehören mobile Toilettenhilfen wie WC-Stühle, Bettpfannen, Urinflaschen, Halte-

griffe und Gehhilfen. Außerdem gibt es aufsaugende Hilfsmittel, bspw. anatomisch geformte Vorlagen mit Netz- oder Fixierhosen, Inkontinenzslips, Tropfenfänger oder Bettschutzeinlagen. Bei Stuhlinkontinenz können spezielle

Bei diagnostizierter Inkontinenz können bestimmte Hilfsmittel ärztlich verordnet und von der Krankenkasse bezuschusst werden. Apotheken, Physiotherapeuten und Sanitätshäuser beraten Sie gerne und stellen Ihnen die verschiedenen Hilfsmittel vor.

Ärztliche Betreuung

Neben dem Hausarzt sind auch Fachärzte wie Gynäkologen oder Urologen wichtige Ansprechpartner für die Diagnosestellung. Sie können individuelle Behandlungsmöglichkeiten erläutern und stehen Ihnen bei der weiteren Begleitung zur Seite.

Auch Pflegedienste oder spezialisierte Inkontinenzberater bieten praktische Unterstützung im Alltag, bspw. bei der Auswahl passender Hilfsmittel. Der Austausch in Selbsthilfegruppen kann zusätzliche Motivation und wertvolle Tipps geben. Das Wissen, nicht allein zu sein, entlastet viele Betroffene spürbar.

Kontinenzförderung an den Kliniken Hochfranken

Bereits bei der Aufnahme wird die individuelle Kontinenzsituation des Patienten erfasst. Bei weiterem Beratungsbedarf stehen Ihnen unsere geschulten Kontinenzberaterinnen zur Seite. In persönlichen Gesprächen unterstützen sie mit fachlicher Kompetenz, Einfühlungsvermögen und großer Diskretion – mit dem Ziel, bei Schwierigkeiten behilflich zu sein und Sicherheit zu geben.

Lebensqualität erhalten

Menschen mit Inkontinenz sollten sich aus Scham oder



Angst vor peinlichen Situationen nicht zurückziehen, sondern aktiv am Leben teilnehmen. Offener Umgang mit dem Thema, sei es in der Familie, im Freundeskreis oder mit Arbeitskollegen, kann Sicherheit geben und den Alltag deutlich erleichtern.

Autorinnen: Nicole Georgi und Mandy Kastoris, Kontinenzberaterinnen der Kliniken Hochfranken




ANZEIGE

Kompetent • Zuverlässig • Freundlich

Gesundheit beginnt mit guter Beratung!

Persönlich, telefonisch oder bei Ihnen vor Ort!

Ob Bandagen, Strümpfe oder Einlagen – Rollstühle, Betten oder alles rund um's Sanitätshaus – wir beraten Sie individuell & finden Lösungen, die zu Ihnen passen.

-  In unseren Filialen in Bayreuth, Kulmbach & Naila
-  Telefonisch oder
-  bei Ihnen zu Hause

Jetzt Termin vereinbaren – wir freuen uns auf Sie!

Kostenlose Hausbesuche & Beratung



**Sanitätshaus & Rehatechnik
Schuhmann & Landstorfer**

Zentrale Bayreuth

Egerländer Str. 28
95448 Bayreuth
Tel. 092 1/72 61 30

Filiale Kulmbach

Pestalozzistr. 1
95326 Kulmbach
Tel. 09221/86 87 8

Filiale Naila

Martinsberger Str. 8
95119 Naila
Tel. 092 82/98 46 88

Online

kontakt@rehatechnik-sl.de
www.rehatechnik-sl.de

Da sein, zuhören, begleiten

Die Klinikseelsorge stellt sich vor

Ob Trost in schwierigen Momenten, ein offenes Ohr in Krisen oder einfach ein Gespräch über das, was bewegt – die Seelsorger an unseren beiden Klinikstandorten sind für Patienten, Angehörige und Mitarbeitende da. In Münchberg und Naila arbeiten evangelische und katholische Seelsorger in einem lebendigen ökumenischen Miteinander. Im Gespräch erzählen die Teams, was ihre Arbeit ausmacht, wo sie unterstützen können und welche Bedeutung Seelsorge im Klinikalltag hat.

Frau Bernstengel, Frau Meusel – Sie beide vertreten die Seelsorge an unseren Kliniken. Wie sieht Ihr Alltag in der Seelsorge aus?

JOHANNA BERNSTENGEL: Einen wirklichen Alltag gibt es bei uns nicht. Jeder Tag bringt neue Begegnungen. Manchmal sind es kurze Gespräche auf dem Flur, manchmal lange, intensive Besuche am Bett. Dabei geht es nicht immer ernst zu, es wird auch herzlich gelacht.

MICHAELA MEUSEL: Wir begleiten Menschen in sehr unterschiedlichen Situationen – in Momenten der Hoffnung, aber auch in Krisen, Abschied und Trauer. Jedes Gespräch, jede Begegnung ist anders. Ich weiß nie, was mich erwartet, wenn ich am Patientenzimmer klopfe.

Für wen ist die Seelsorge da – nur für gläubige Menschen?

ANDREAS HESSE: Nein, ganz und gar nicht. Unsere Tür steht allen offen, unabhängig von Religion oder Weltanschauung. Es geht



nicht darum, eine bestimmte Richtung vorzugeben, sondern zuzuhören und da zu sein.

ULI ESSLER: Wir verstehen uns als Begleiter auf Zeit. Manchmal geht es um Glaubensfragen, oft aber einfach um das Leben, die Sorgen, die Unsicherheiten.

Wie erfahren Sie, wenn jemand seelsorgliche Unterstützung möchte?

MICHAELA MEUSEL: Meist spricht uns das Pflegepersonal an oder Angehörige bitten um einen Besuch. Immer wieder bekomme ich auch Hinweise von Nachbarn und Freunden, dass jemand aus der

Gemeinde im Krankenhaus ist und einen Besuch wünscht.

JOHANNA BERNSTENGEL: Oft sind es auch Zufallsbegegnungen, wenn wir über die Stationen gehen. Dort ergibt sich ein Gespräch dann ganz spontan – ein kurzer Gruß, ein Lächeln und plötzlich öffnet sich Raum für etwas Tieferes.

Was bedeutet Seelsorge für Sie persönlich?

ULI ESSLER: Für mich ist Seelsorge ein Stück gelebte Nächstenliebe. Da sein, wenn Worte fehlen. Menschen das Gefühl geben: Du bist nicht allein.

ANDREAS HESSE: Ich empfinde es als großes Geschenk, Menschen in existenziellen Momenten begleiten zu dürfen und gemeinsam mit ihnen nach Halt, Hoffnung oder Frieden zu suchen.

Gibt es eine Begegnung, die Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

JOHANNA BERNSTENGEL: Es gibt viele, aber besonders bewegend finde ich es, wenn ein Mensch

am Ende seines Lebens Frieden findet – vielleicht nach einem langen Gespräch oder einem stillen Gebet.

MICHAELA MEUSEL: Für mich sind es oft die kleinen Momente und Begegnungen: ein Blick, ein Händedruck, ein „Danke“. Besonders berührt es mich, wenn ich den Menschen mit einem kleinen Segenskreuz auf der Stirn segnen darf und ich spüre, was dieser Moment bewirkt.

Was möchten Sie unseren Lesern mit auf den Weg geben?

ANDREAS HESSE: Seelsorge ist kein Angebot nur für schwere Zeiten. Sie kann helfen, Gedanken zu sortieren, Mut zu schöpfen oder einfach still zu werden.

ULI ESSLER: Und wer sich fragt, ob er „zur Seelsorge darf“ – ja, darf er. Wir sind da, wenn das Leben Fragen stellt, auf die es keine schnellen Antworten gibt.

Klinikseelsorge – Wir sind für Sie da

Wenn Sie mit uns sprechen möchten oder einen Besuch wünschen, melden Sie sich bitte auf Ihrer Station oder an der Pforte.

Klinik Münchberg:

Die Klinikkapelle in Münchberg finden Sie im 2. Obergeschoss, in der Nähe der Station 2A. Der Gottesdienst findet jeden Samstag um 19:00 Uhr statt (evangelisch oder katholisch).

Klinik Naila:

Die Klinikkapelle in Naila befindet sich im 2. Obergeschoss des Altbaus auf der rechten Seite (Raum Nr. 222).



Pfarrerin Johanna Bernstengel und Pastoralreferent Uli Essler stehen Ihnen in unserer Klinik in Münchberg gerne zur Seite.



In Naila besuchen Sie gerne Gemeindereferentin Michaela Meusel und Pfarrer Andreas Hesse.

Sanierung und Klinikerweiterung

Baufortschritte in Münchberg und Naila



Klinik Münchberg

Die Nord- und Westfassade des neuen Verwaltungsgebäudes ist fertiggestellt (Bild links oben). Auch die Fassaden an der Nord- und Südseite des Foyers sind abgeschlossen. Im Frühjahr starten die Arbeiten an den Außenanlagen.



Im Inneren schreitet der Ausbau ebenfalls gut voran: Die Trockenbauwände werden nach und nach geschlossen, gleichzeitig wird der Estrich im Erdgeschoss sowie in Teilen des Untergeschosses ergänzt. Zudem werden die OP-Wände und -Decken hergestellt und verschlossen (Bild links unten). In den oberen Geschossen der neuen Verwaltung wurden die Fensterbänke und Einbauschränke abgenommen. Lampen, Schalter und Steckdosen sind installiert. In den Treppenhäusern sind außerdem alle Stahlgeländer eingebaut.

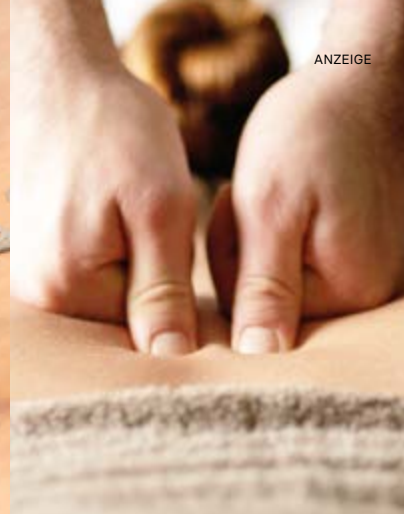
Klinik Naila

Für die Klinik Naila wird derzeit eine Machbarkeitsstudie erstellt, um zu prüfen, ob eine Sanierung des Bestandsgebäudes sinnvoll ist. Parallel dazu wird eine Zielplanung für den 3. Bauabschnitt erarbeitet.

Ziel ist es, die Variante zu identifizieren, die sowohl infrastrukturell als auch wirtschaftlich am vorteilhaftesten ist. Hierzu erfolgt eine Abstimmung mit allen beteiligten Gremien.



Ausführliche Informationen erhalten Sie regelmäßig in unserem Bau-Newsletter unter:
www.kliniken-hochfranken.de/bau-newsletter



ANZEIGE

Unser Angebot für Sie


Geriatrisches
Rehabilitationszentrum

Ambulantes Therapiezentrum

Privatarzt-Praxis



Alexander von Humboldt Klinik Bad Steben

A decorative graphic of flowers, including blue cornflowers and white daisies, with green stems and leaves, set against a white background.

Wir sind eine Fachklinik für die Rehabilitation von Alterspatienten. Wir behandeln Patienten nach einem Krankenhausaufenthalt mit dem Ziel, ihre Mobilität und soziale Selbstständigkeit möglichst vollständig wiederherzustellen.

Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht der kranke Mensch, für den wir alles tun, um ihm Hilfe zu vermitteln.

Alle unsere Mitarbeiter sind bestrebt, Sie als Angehörige und Patienten zu verstehen und Ihnen auch in den schweren Tagen der Krankheit Unterstützung, Linderung und Verständnis entgegenzubringen. Denn wir wissen um die Würde des Menschen und sind von Herzen bestrebt, jedes einzelne Schicksal zu verstehen und ihm Hilfe zu schenken.

**Bei uns sind Sie in guten Händen.
Von Anfang an.**

Alexander von Humboldt Klinik
Dr.-Gebhardt-Steuer-Straße 24
95138 Bad Steben
Telefon: 09288 920-400
info@humboldtklinik.de
www.humboldtklinik.de

Mitten im Stationsalltag

Unterwegs mit Clemens Reiche
im Frühdienst auf der Akutgeriatrie

Pflegefachmann Clemens Reiche nimmt Sie mit in seinen Frühdienst auf der Station für Akutgeriatrie und Frührehabilitation an unserer Klinik in Naila. Er zeigt, wie vielseitig Pflege ist und wie viel Organisation, Aufmerksamkeit und Menschlichkeit hinter jedem Arbeitstag steckt.

Die Station verfügt über 28 Betten. Neben der pflegerischen und medizinischen Versorgung erhalten die Patienten je nach Bedarf verschiedene Therapien, mit dem Ziel, ihre Selbstständigkeit zu fördern und sie bestmöglich auf den Alltag vorzubereiten.

04:30 – 05:45 Uhr Der Tag beginnt früh

Mein Tag startet um 4:30 Uhr. Aufstehen, fertig machen, losfahren. Die Fahrt in die Klinik Naila dauert etwa 30 Minuten, so bin ich gegen 5:45 Uhr da.

05:45 – 06:30 Uhr Umziehen und Übergabe

Nach dem Umziehen geht es direkt auf Station. Um 6:00 Uhr beginnt die Übergabe. Sie dauert rund 30 Minuten. Hier erfahren wir alles Wichtige aus der Nacht: Veränderungen im Zustand der Patienten, besondere Vorkommnisse oder Aufgaben, die im Frühdienst weitergeführt werden müssen. Wenn die Übergabe beendet ist, verabschiedet sich der Nachtdienst. Für mich ist dann auch kurz Zeit, anzukommen – meist mit einem Schluck Kaffee, denn damit starte ich einfach am besten in den Tag.



06:30 – 08:00 Uhr Pflege, Medikamente, Vitalwerte

Im Frühdienst teilen wir uns in zwei Bereiche auf, damit alle Patienten zuverlässig versorgt werden können. Ich starte meine Runde oft am Ende des Flurs und arbeite mich Zimmer für Zimmer vor. Als erstes statte ich den Pflegewagen mit den vorbereiteten Morgentabletten aus. Danach beginnt der erste große Durchgang. Die Patienten erhalten Unterstützung bei der Körperpflege und werden in Alltagskleidung angezogen. Das ist besonders wichtig, da ab etwa 9 Uhr die Therapien starten. Zudem werden die Medikamente verabreicht und Vitalwerte gemessen. Durch das direkte Eintragen der Werte in die digitale Patientenkurve hat das ärztliche Team jederzeit einen aktuellen Überblick. Ein Duschangebot ist ebenfalls Teil unseres Pflegealltags. Wenn Patienten es wünschen, ermöglichen wir dies mindestens einmal pro Woche.

08:00 – 09:00 Uhr Frühbesprechung und Dokumentation

Um 8:00 Uhr findet die Frühbesprechung statt, bei der Pflegekräfte, Ärzte, Therapeuten und unser Sozialdienst zusammenkommen. Hier wird besprochen, was aktuell ansteht, ob es neue Ziele gibt oder ob zusätzliche Unterstützung für die Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt organisiert werden muss. Je nach Situation auf Station kann es auch vorkommen, dass ich zuerst beim Frühstück unterstütze und anschließend zur Besprechung dazukomme. Danach beginnen wir mit der Dokumentation aller Tätigkeiten, die bereits erledigt wurden. Währenddessen achte ich bewusst auch auf meinen eigenen Flüssigkeitshaushalt. Genug zu trinken ist im Arbeitsalltag wichtig und ich versuche, über den Vormittag verteilt auf etwa 1,5 Liter zu kommen.



09:00 – 10:00 Uhr Tablett einsammeln und kurze Pause

Gegen 9:00 Uhr sammeln wir das Frühstück wieder ein. Wenn es die Situation zulässt, machen wir anschließend eine Pause, um kurz Kraft zu sammeln. Gleichzeitig bleiben wir natürlich ansprechbar, falls Patienten Hilfe benötigen. Gerade nach dem Frühstück möchten viele zurück ins Bett, obwohl kurz danach Therapien stattfinden. Dann ist es unsere Aufgabe, geduldig zu sein, zu motivieren und den Ablauf zu koordinieren.

10:00 – 11:30 Uhr Verbände, Aufgaben, Gespräche

Nach der Pause folgt die nächste Runde: Jetzt kümmern wir uns u. a. um Verbandswechsel, weitere pflegerische Maßnahmen, bei Bedarf auch um Abführmaßnahmen, zusätzliche Duschangebote sowie um anstehende Dokumentationsaufgaben. Ein wichtiger Teil ist auch das Gespräch: Viele Patienten haben Fragen, Sorgen oder einfach das Bedürfnis nach Austausch. Gerade auf der Geriatrie spielt persönliche Zuwendung eine große Rolle. Oft hilft schon ein ruhiges Gespräch, um Sicherheit zu geben.

11:30 – 12:30 Uhr Mittagessen und Mobilisation

Um 11:30 Uhr wird das Mittagessen verteilt. Dafür werden einige Patienten erneut mobilisiert, also zum Essen aus dem Bett geholt oder passend positioniert. Viele können nicht den ganzen Vormittag sitzen bleiben, z. B. aufgrund von Schmerzen oder Erschöpfung. Hier ist es wichtig, individuell zu unterstützen und gleichzeitig die Selbstständigkeit zu fördern.

12:30 – 13:00 Uhr Letzte Runde vor der Übergabe

Nach dem Einsammeln des Mittagessens folgt der letzte Durchgang: Wir fragen nach Bedürfnissen, helfen beim Zurück-ins-Bett-Gehen und achten darauf, dass die Patienten gut versorgt und bequem positioniert sind.

13:00 – 14:00 Uhr Übergabe und Feierabend

Um 13:00 Uhr beginnt die Übergabe an den Spätdienst. Sie dauert ca. 30 Minuten. Danach ist der Frühdienst abgeschlossen und ich starte um 14:00 Uhr in den Feierabend.



Praktikum in der Pflege

Ein erster Schritt in Richtung Ausbildung

Handwerk, Büro oder ein sozialer Beruf? Wer sich nach der Schule noch unsicher ist, kann im Rahmen eines Praktikums wertvolle Einblicke gewinnen. Ein Pflegepraktikum bei den Kliniken Hochfranken bietet die Möglichkeit, den Klinikalltag kennenzulernen und erste Tätigkeiten selbst umzusetzen. Viele unserer Auszubildenden zur Pflegefachfrau bzw. zum Pflegefachmann haben ihren Berufswunsch vorab durch ein Schnupperpraktikum bestätigt.

„Während der drei Praktikumswochen lernte ich die große Vielfalt der Pflege kennen. Mir wurde deutlich, wie sozial dieser Beruf ist und wie viel Kontakt man dabei sowohl zu den Patienten als auch im Team hat. Letztlich war es vor allem die abwechslungsreiche Arbeit, die mich darin bestärkt hat, eine Ausbildung zur Pflegefachfrau bei den Kliniken Hochfranken zu beginnen.“

Leni Wurzbacher, 1. Ausbildungsjahr

„Schon diese eine Praktikumswoche hat gereicht, um mich für eine Ausbildung zur Pflegefachfrau zu entscheiden. Besonders wichtig für mich war die Erkenntnis, dass Pflege weit mehr ist als pflegerische Grundtätigkeiten: Im Mittelpunkt steht der Mensch als Ganzes. Heute bin ich im ersten Lehrjahr und bereue meine Entscheidung für die Pflege keine Sekunde.“

Dilara Bürcher, 1. Ausbildungsjahr

Praktikumsvoraussetzungen

- Mindestalter von 14 Jahren
- Dauer von mindestens einer Woche
- Ärztlich bestätigter Impfschutz gegen Masern und Hepatitis B

Tätigkeitsbereiche

- Kennenlernen der klinikinternen Abläufe und Mitwirken im Stationsbetrieb
- Unterstützung des Personals bei pflegerischen Tätigkeiten
- Transport und Begleitung von Patienten
- Mithilfe bei einfachen Verordnungen sowie bei prophylaktischen und therapeutischen Maßnahmen

Ein Video gefällt?

Leni Wurzbacher, Dilara Bürcher und Praktikantenbetreuerin Petra Bernhardt geben Einblicke in das Pflegepraktikum!



Neugierig geworden?

Interessierte können sich einfach per E-Mail melden – die Unterlagen zum Praktikum werden dann umgehend zugesendet. Bei Fragen ist Praktikantenbetreuerin Petra Bernhardt auch telefonisch erreichbar und hilft gerne weiter.

E-Mail: petra.bernhardt@kliniken-hochfranken.de

Telefon: 09251 872-7159

Weitere Informationen: www.kliniken-hochfranken.de/pflegepraktikum

Erfolgreiche Weiterbildungen

Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Fortbildung



Elke Förschler (Pflegedienstleiterin Klinik Münchberg) gratulierte gleich drei Mitarbeitenden zur erfolgreichen Weiterbildung zur Leitung einer Station bzw. eines Bereiches und würdigte ihr großes Engagement.

Im Bild (v.l.n.r.): Martin Langer (Station 2A/B, Klinik Münchberg), Katharina Schlegel (Station 0A/B, Klinik Münchberg), Elke Förschler und Oliver Degelmann (Station U1, Klinik Naila)



Ihre zweijährige Fachweiterbildung für Intensiv- und Anästhesiepflege haben ebenfalls drei Mitarbeiterinnen erfolgreich gemeistert.

Linkes Bild (v.l.n.r.): Thomas Agel (Pflegedirektor), Absolventin Nastacia Matthes-Gögel, Heiko Strunz (Stationsleiter Intensivstation Klinik Naila) und Peter Schönefeld (Pflegedienstleiter Klinik Naila)

Rechtes Bild (v.l.n.r.): Heiko Strunz, Absolventin Sarah Gebelein, Johannes Jordan (Stationsleiter Intensivstation Klinik Naila), Absolventin Anita Baderschneider und Peter Schönefeld

© Fotos: Kliniken Hochfranken

ANZEIGE



Landkreis Hof
wir sind Heimat



Beratungsstelle und Informationen

rund um die Themen:

**LEITSTELLE
PFLEGE**
HOFER LAND

**HOF
BERLINER
PLATZ 3**

 **09281/5469949**
www.leitstelle-pflege.de

Montag: 9.00 - 13.00 Uhr
Dienstag: 13.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch: 9.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag: 13.00 - 17.00 Uhr
Freitag: 9.00 - 13.00 Uhr

Pflege - Demenz - Senioren

Gemeinsam stark in der Pflegeausbildung

Dank an Kooperationspartner

Die generalistische Pflegeausbildung ist darauf ausgelegt, die Auszubildenden für die Pflege von Menschen aller Altersgruppen vorzubereiten. Die Berufsfachschule für Pflege der Kliniken Hochfranken arbeitet daher eng mit Pflegeheimen, ambulanten Diensten und weiteren Einrichtungen zusammen, um ihren Auszubildenden vielfältige und praxisnahe Einblicke zu ermöglichen. So lernen sie verschiedene Arbeitsbereiche kennen und erwerben die notwendigen Kompetenzen, um später in allen Versorgungsbereichen tätig sein zu können. Im Rahmen der jährlich stattfindenden Arbeitssitzung der Kooperationspartner bedankte sich Schulleiter Mathias Lau herzlich bei allen Beteiligten für die vertrauensvolle und erfolgreiche Zusammenarbeit. Als Zeichen der Wertschätzung erhielten die anwesenden Partner ein kleines Dankeschön.

Vertretern der folgenden Einrichtungen konnte persönlich gedankt werden:

- BAWOS Seniorenheim Schwarzenbach am Wald
- Bezirksklinik Rehau
- Caritas-Seniorenzentrum St. Josef Münchberg
- Haus am Kirchberg Helmbrechts
- Haus Regnitztal Zedtwitz
- Haus Saalepark Schwarzenbach am Wald
- Pflegedienst Humanitas Naila
- Seniorenhaus Zell
- Seniorenstift Martinsberg Naila
- Sozialstation AWO Hof

Zudem gibt es 23 weitere Kooperationspartner aus der Altenpflege und Psychiatrie, die nicht anwesend sein konnten. Im Bereich Pädiatrie und Kinderpflege unterstützen 14 Partner die Berufsfachschule, für die ein separates Treffen stattfand.

Schulleiter Mathias Lau und stellvertretende Schulleiterin Beate Andrä-Illmer (vorne rechts) mit Vertretern der Kooperationspartner



„Unsere Partner öffnen nicht nur ihre Türen für unsere Schülerinnen und Schüler, sondern investieren Zeit, Wissen und großes Engagement. Dafür möchten wir uns ausdrücklich bedanken. Nur durch dieses starke Netzwerk können wir eine Ausbildung gewährleisten, die Theorie und Praxis sinnvoll miteinander verbindet.“

Mathias Lau, Leiter der Berufsfachschule für Pflege der Kliniken Hochfranken

SHZ

SENIORENHAUS ZELL

- ♥ Vollstationäre Pflege
- ♥ Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- ♥ Beschützende Pflege mit soziotherapeutischen Ansatz

Bitte überzeugen Sie sich: **Bei uns bleiben Sie „Sie“!**

Seniorenhaus Zell GmbH
95239 Zell im Fichtelgebirge ♥ Waldsteinweg 23
Tel.: 09257 / 944 – 0 ♥ Fax: 09257 / 944-444
www.seniorenhaus-zell.de info@seniorenhaus-zell.de



Wir suchen motivierte Pflegefachkräfte für unsere Teams



ANZEIGE

ANZEIGE



UNSER SERVICE

- Individuelle Beratung und Anleitung durch qualifiziertes Personal
- Entlastung und Unterstützung von Pflegepersonal und Familienmitgliedern
- Kontaktaufnahme mit Ärztinnen, Ärzten oder anderen an der Versorgung beteiligten Personen
- Kostenlose Hausbesuche
- Lieferung direkt nach Hause
- Förderung der Unabhängigkeit
- Verbesserung der Lebensqualität
- Regelmäßige Stoma-Sprechstunde
- Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

SANIKLICK STOMAZENTRUM & HOMECARE-SERVICE

UNSERE LEISTUNGEN IM STOMAZENTRUM

- Stomaversorgung
- Trink- und Zusatznahrung
- Sondennahrung
- Aufsaugende Inkontinenzversorgung
- Ableitende Inkontinenzversorgung
- Wundversorgung
- Pflegehilfsmittel

📍 Talstr. 18 - 20 | 95189 Köditz
☎ 09 28 1/ 83 97 48
✉ stomazentrum@saniklick.de

Unsere Öffnungszeiten:
Montag - Freitag:
08.00 Uhr - 17.00 Uhr



Rätselspaß

Für Groß und Klein

Ähnlich, aber nicht gleich!

Elf Unterschiede haben sich im rechten Bild versteckt.

Auflösung Ausgabe Nr. 40: Das Lösungswort des Kreuzworträtsels aus der letzten pluspunkt-Ausgabe lautete „Rhythmologie“. Fünf klassische Massagen in der Physiotherapie der Kliniken Hochfranken haben gewonnen: Gertrud H. aus Rehau, Ulrike K. aus Schwarzenbach/Saale, Michael M. aus Gattendorf, Angelika R. aus Köditz und Petra Z. aus Münnchberg. Alle Gewinnerinnen und Gewinner wurden bereits persönlich benachrichtigt.



Sudoku – so geht's:

Das Diagramm ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile und jeder Spalte sowie in jedem 3x3-Feld nur ein Mal vorkommen.

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

Leicht

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

Schwer

Auflösung „Ähnlich, aber nicht gleich“: Blätter oben, Vogel oben rechts, Wolke, Frisur Mädchen, Blätter mittig, Vogel vor dem Baum, Vogel auf dem Brot, Position Brot, Muster Strumpfhose, Hundeschwanz, Farbe Schuhe

Finde den richtigen Weg
Wie kommen die Bienen zu der Blumenwiese?



© Fotos: SashaSaveliyeva_Art, Tatiana – Adobe Stock

Inselstaat der Antillen		Feldbahnwagen	Riffelung der Autoreifen	Honigbiene		Facharzt		Anwendungstrick, Kniff	Abk.: Elektrokardiogramm		heiter, vergnügt	erste Frau (A. T.)	bekanntlich, wie man weiß	Absterben eines Gewebestückes	Hochsprunggerät	Explosionsgeräusch	
die Alpen betreffend			7			niederländ. Name der Rur					amerik. Erfinder † 1931						
amerik. Sektenangehöriger							6	Versammlung der Mönche									Nordosteuropäer, Balte
Wohlgeruch; Geschmack						unter Drogenwirkung (engl.)			5		plötzliche Zustandsänderung (Med.)		2				
							8										
Teil des Schädels		gutart. Muskelgeschwulst				Verbanungsort							Vertiefung in d. Bauchmitte		unempfindlich f. Krankheiten		Abk.: antiseptisch
													10				
Dramen-gestalt b. Shakespeare	Gurkenkraut		vorspringender Gebäudeteil			franz. Herrscherrede											
zugemessene Arzneimittelmenge													Luft holen	Auf-, Zusammenbau			Halunke, schlechter Mensch
		15											Maulesel				
Edelstein-nachahmung		Holzblasinstrument				Pflanzgut, Keimgut											
Bewegungsorgan d. Fische	Behälter für Paste, Salbe		Ausruf des Ekels			Handmähgerät							Muskelspannung (Med.)		Strom zur Ostsee		ein Verhältniswort
													Kochgefäß				1
Schmuckstein							spanisch: Haus	Textil-fach-arbeiter	sieden, kochen		Abk.: Transaktionsnummer	Therapieform					griechische Vorsilbe: zehn
	14						Be-wohner eines Erdteils					norw. Missionar † span. Mäler †					
seitl. Körperteil		vorwärts		Vogelbrutplatz	Ritze			Ätz-künstler	Wüste in N-Afrika		9						
						Lagerstätte	frz. Hauptstadt						3	Teil des Mittelmeers	Präzisions-sport mit Wurf-pfeilen		Kinderkrankheit
ja, freilich	Gegenstand, Sache		Eian, Schwung	Vater (Kosen.)			James-Bond-Autor † (Vorn.)				unbe-festigt		erster Mensch (A. T.) der Tor				
gefeierte Künstlerin						eben-falls, des-gleichen				fest-kochende Kartoffel-sorte		12					blaue Farbe des Himmels
antike Bewohner Italiens							Spiel-karten-farbe	13				Stadt in Nord-frank-reich					
freundlich						Elbe-Zufluss				Injek-tions-gerät							11
Getreide-mahlgut				4			Teilzah-lungs-beitrag					Bart-ab-nahme					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Zeichen für Radon		8 – kanzlit.de

Miträtseln und gewinnen!

Jeder Gewinner bzw. jede Gewinnerin kann sich über drei klassische Massagen á 20 Minuten in der Physiotherapie-Abteilung der Kliniken Hochfranken freuen.

Wir wünschen viel Glück!

Und so geht's: Kreuzworträtsel lösen, Lösungswort auf eine Postkarte schreiben und diese – versehen mit Ihrem **Namen**, Ihrer **Anschrift**, Ihrem **Geburtsdatum** sowie der Angabe, ob Sie Ihren Gewinn in der **Physiotherapie-Abteilung** der Klinik Münchberg oder der Klinik Naila einlösen möchten – senden an: Kliniken Hochfranken, pluspunkt Gewinnspiel Ausgabe 41, Hofer Str. 40, 95213 Münchberg. Alternativ können Sie Ihre Postkarte an den Informationen der Kliniken Hochfranken abgeben. Auch die Teilnahme per E-Mail ist möglich. Senden Sie uns dazu Ihr Lösungswort zusammen mit den obenstehenden Angaben an: pluspunkt@kliniken-hochfranken.de. Teilnahmeberechtigt mit jeweils einer Karte/Einsendung sind alle Patienten, Angehörige und Mitarbeitende. **Einsendeschluss ist der 15.08.2026**. Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Alle Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

So erreichen Sie uns

Telefonverzeichnis der Kliniken Hochfranken

Klinik Münchberg

Information

Tel.: 09251 872-0 (Fax: -241)

Zentrale Notaufnahme

Ärztliche Leitung: Ute Hübner
Pflegerische Leitung: Sascha Jost
Tel.: 09251 872-7117

Patientenaufnahme

Tel.: 09251 872-460 oder -462

Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie

Chefarzt Andreas Wunsch
Sekretariat: Evi Gruber
Tel.: 09251 872-224 (Fax: -567)

Innere Medizin

Chefarzt Dr. Wolfgang Kick (bis 30.06.26) |
Chefarzt Dr. Martin Schiller (ab 01.07.26)
Sekretariat Katrin Knobloch-Lucas
Tel.: 09251 872-258 (Fax: -305)

Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Hans-Georg Simank,
Dr. Tim Klopfer, Dr. Oliver Waitz,
Dr. Nicolas Fritsch, Dr. Sven Houserek,
Dr. Mohamed Farag, MHBA
Tel.: 09251 872-7193
Terminvereinbarung BG-/Unfallchirurgi-
sche Sprechstunde: 09251 872-7228

Orthopädische Chirurgie Bayreuth

Praxis: 0921 757570

Zentrum f. Orthopädie u. Neurochirurgie Hof

Praxis Hof: 09281 9098
Filiale Münchberg: 09251 6063999

Anästhesie und Intensivmedizin

Chefarzt Dr. Jürgen Fisahn, MBA
Sekretariat: Katja Jahn
Tel.: 09251 872-195 (Fax: -303)

Radiologie

Radiologie HochFranken
Prof. Dr. Hans Ulrich Kerl, Peter Ertl
Tel.: 09521 60630-110 (Fax: 09282 952-87)

Therapeutisches Angebot

Leitung Anja Degelmann
Tel.: 09251 872-282

Diabetes- und Ernährungsberatung

Tel.: 09251 872-7195

Pflege

Pflegedienstleitung Elke Förschler
Tel.: 09251 872-250

Sozialdienst

Leitung Jörg Mohrmann
Tel.: 09251 872-7248 (Fax: -188)

Krankenhaus-Seelsorge

Pfarrerin Johanna Bernstengel
Tel.: 09251 5356
Kath. Seelsorgebereich Hofer Land
Tel.: 09281 840-5656

Klinik Naila

Information

Tel.: 09282 60-0 (Fax: -619)

Zentrale Notaufnahme

Ärztliche Leitung: Gabriele Zinnert
Pflegerische Leitung: Antje Hager
Tel.: 09282 60-0

Patientenaufnahme

Tel.: 09282 60-621

Chirurgie

Chefarzt Andreas Wunsch
Sekretariat: Astrid Reiser
Tel.: 09282 60-211 (Fax: -458)

Innere Medizin

Chefärztin Dr. Silke Simank
Sekretariat Sandra Dittmar
Tel.: 09282 60-111 (Fax: -119)

Herzkatheterlabor

Tel.: 09282 60-127 (Fax: -123)

Akutgeriatrie und Frührehabilitation

Chefärztin Kerstin Pelk
Sekretariat: Sabine Fischer,
Regina Vogler
Tel.: 09282 60-171 (Fax: -172)

Anästhesie und Intensivmedizin

Chefarzt Dr. Jürgen Fisahn, MBA
Sekretariat: Katja Jahn
Tel.: 09251 872-195 (Fax: -303)

Radiologie

Radiologie HochFranken
Prof. Dr. Hans Ulrich Kerl, Peter Ertl
Tel.: 09282 952-85 (Fax: -87)

Therapeutisches Angebot

Leitung Nadine Prexler
Tel.: 09282 60-530

Diabetes- und Ernährungsberatung

Tel.: 09282 60-634

Pflege

Pflegedienstleitung
Peter Schönefeld
Tel.: 09282 60-7292

Sozialdienst

Leitung Jörg Mohrmann
Tel.: 09251 872-7248 (Fax: -188)

Krankenhaus-Seelsorge

Pfarrer Andreas Hesse
Tel.: 0172/5627651
Kath. Seelsorgebereich Hofer Land
Tel.: 09281 840-5656

MVZ

Münchberg:

**Chirurgie, Unfallchirurgie, Gefäß-
chirurgie, Proktologie, Anästhesie**
Dr. Markus Leucht, Andreas Wunsch
Tel.: 09251 872-7228
Fax: 09251 872-889 7228

Naila:

**Kardiologie, Innere Medizin, Chirurgie,
Unfallchirurgie, Sportmedizin,
Anästhesie**
Dr. Florian Behrendt, Malte Deschan,
Dr. Roland Weltz
Tel.: 09282 60-6900
Fax: 09282 60-889 6901

Belegabteilungen

Pneumologie

MVZ Lungen- und Schlafzentrum
Hochfranken
Dr. Johannes Rumpf
Tel.: 09251 439710

Schmerztherapie

Zentrum für Orthopädie und
Neurochirurgie Hof
Dr. Fritz Fischer
Tel.: 09281 9098

Verwaltung

Vorstand: Peter Wack

Stellv. Vorstand: Markus Hochmuth

Sekretariat: Beate Schreiner,
Tel.: 09251 872-342 (Fax: -241),
Manuela Unverdorben,
Tel.: 09251 872-180 (Fax: -241)

Pflegedirektor: Thomas Agel
Tel.: 09251 872-7147

Personalleitung: Ute Kießling (bis
31.05.26), Tel.: 09251 872-345 |
Maximilian Wolff, LL.M. (ab 01.06.26),
Tel.: 09251 872-505)

Berufsfachschule für Pflege
Schulleitung: Mathias Lau
Tel.: 09251 85089-00 (Fax: -09)

Öffentlichkeitsarbeit:
Sabrina Hannemann, Anja Müller
Tel.: 09251 872-163 oder -164

Pauli Offsetdruck e. K.
 Am Saaleschlößchen 6
 95145 Oberkotzau
 T | 09286 982-0
 W | www.pauli-offsetdruck.de

pauli
 offsetdruck



Bei uns verbinden sich die Puzzleteile durch Teamwork und Herzblut!

Druckvorstufe



Druck



Weiterverarbeitung



Logistik

**Wir produzieren von der Druckplatte
 bis zum fertigen Print
 alles vor Ort und das
 innerhalb kürzester Zeit.**

**Auch dieses Magazin
 ist ein Produkt
 unseres Hauses!**

Ihr STARKER PARTNER in der Region

Mach was Echtes. Mach Pflege.



**Starte deine Ausbildung zur Pflegefachfrau /
zum Pflegefachmann bei den Kliniken Hochfranken.**



Jetzt bewerben!

www.kliniken-hochfranken.de/pflegeausbildung