

# RATGEBER GESUNDHEIT

## Gute Vorsätze Mehr Bewegung im Alltag!

Wer sich fürs neue Jahr mehr Bewegung und körperliche Aktivität vorgenommen hat, findet im AlltagsTrainingsProgramm (ATP) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) jede Menge Anregungen.

Aktivität im Alltag kann ganz einfach sein: Hinstellen, Fersen abwechselnd anheben, absetzen und dabei Arme mitschwingen – das kräftigt die Beine und kann praktisch überall und zu jeder Zeit trainiert werden, ob vor Fernseher oder beim Warten auf den Bus.

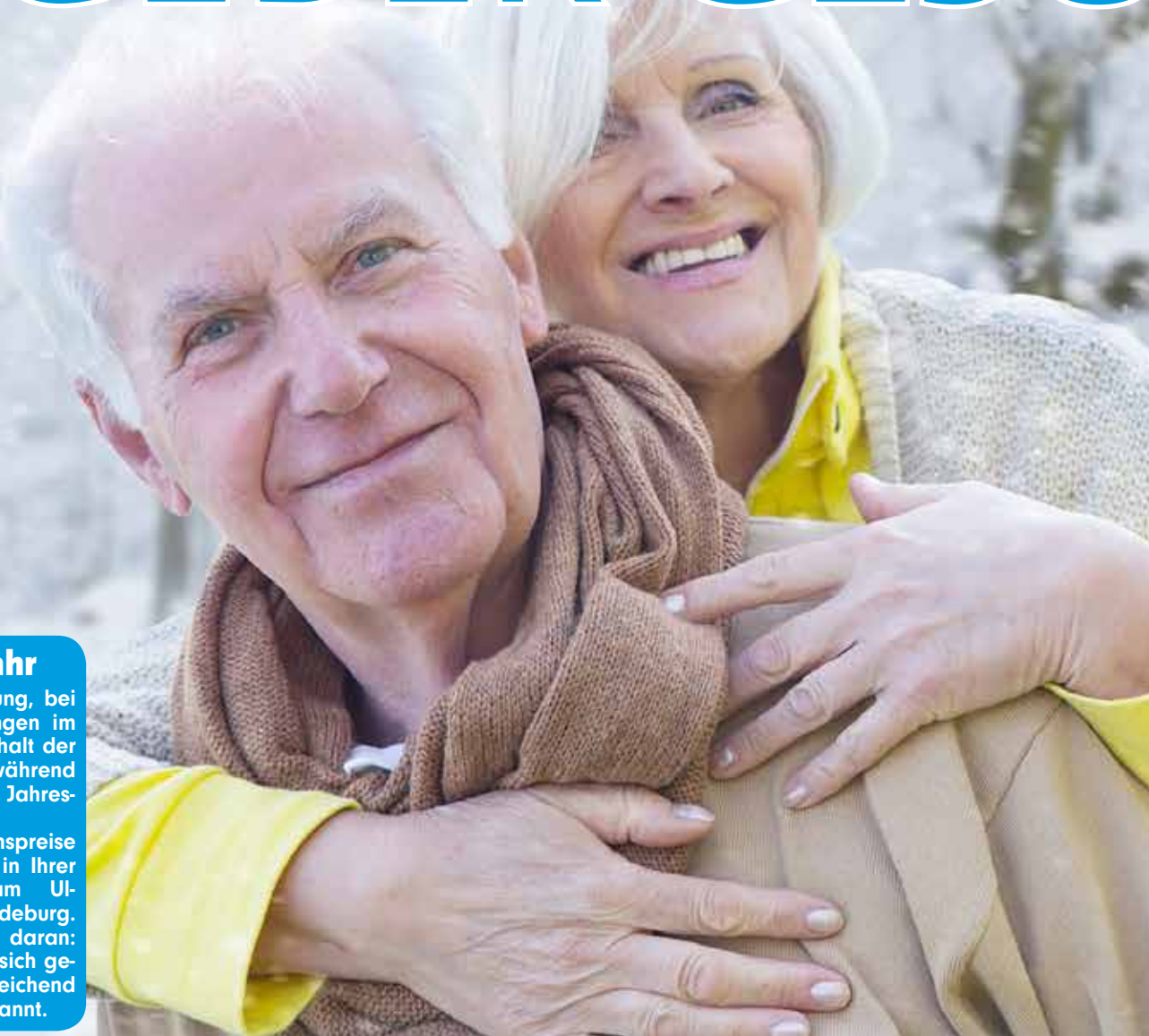
Um den Start zu erleichtern, hat die BZgA Bewegungspackungen mit 25 Übungskarten aufgelegt. Es gibt Übungen für Arme und Schultern, Rumpf und Beine.

Informationen zur kostenlosen Bestellung finden Sie auf [www.bzga.de](http://www.bzga.de). Einblick in alle Angebote von „Älter werden in Balance“ bietet die Webseite [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de).

## Tipps für ein vitales neues Jahr

Vital, fit und gesund ins neue Jahr – gute Vorsätze entstehen häufig aus Wünschen. Gesundheit kann man zwar nicht kaufen, aber wenn Stress oder Wetter uns belasten, können wir Unterstützung gut gebrauchen. Andreas Haese empfiehlt das neue Vitalpaket von Centrum. „Es hilft bei beanspruchten Muskeln, bei hoher

körperlicher Leistung, bei hohen Anforderungen im Alltag und zum Erhalt der Abwehrfunktion während der nasskalten Jahreszeit.“ Infos und Aktionspreise erhalten Sie jetzt in Ihrer Rats-Apotheke am Ulrichsplatz in Magdeburg. Und denken Sie daran: Gesund lebt, wer sich gesund ernährt, ausreichend bewegt und entspannt.



## Klinikum Burgenlandkreis Zeitz Medizinischer Sonnabend zum Thema Herzkrankheiten

„Und findest Du einen Mann, dessen Brust schmerzt, und der auch Schmerzen an seinem Oberarm und seinem Magen leidet, so sollst Du sagen, dass der Tod ihm naht“, aus Papyrus Ebers (medizinischer Text aus dem alten Ägypten).

Die klassische altägyptische Schilderung von Durchblutungsstörungen am Herzen hat an Aktualität nichts verloren, allerdings sind die Möglichkeiten der Behandlung in den letzten Jahren deutlich besser geworden. Neue Medikamente zum Offenhalten von Stents haben die Notwendigkeit von Bypassoperationen herabgesetzt, jahrelange etablierte Behandlungsverfahren sind damit verschwunden.

Mit der modernen Behandlung des Herzinfarktes und der koronaren Herzkrankheit beschäftigt sich der „Medizinische Sonnabend“ des Klinikums Burgenlandkreis, Medizinische Klinik Zeitz. Auf der kostenlosen Infoveranstaltung am 17. Februar, ab 10 Uhr im Brühl-Center (Domherrenstraße), werden neue erfolgreiche Medikamente zur Behandlung der Herzschwäche ebenso vorgestellt wie Möglichkeiten der nichtmedikamentösen Behandlung und Prophylaxe der koronaren Herzkrankheit. Dabei erklärt Referent Dr. med. Jörn Röhler (Facharzt für Innere Medizin/Kardiologie, Medizinische Klinik, Georgius Agricola Klinikum Zeitz), was sich in den letzten 15 Jahren geändert hat und warum die Senkung der Sterblichkeit mit nichtmedikamentösen Methoden häufig erfolgreicher ist als eine alleinige medikamentöse Behandlung. Auch alltägliche Fragen werden behandelt, zum Beispiel: Welche Auswirkungen haben



der Genuss von Rotwein oder Bier, darf man in die Sauna gehen? Oder: Warum leben Hundebesitzer und verheiratete Männer länger und warum ist das Pflegen einer Zimmerpflanze von Nutzen?

Weiterhin gibt es Informationen zur Implantation von Herzschrittmachern inklusive Herzschrittmacherkontrolle in Zeitz und zur Anmeldung bei der Herzsportgruppe. Die Behandlung von Herzkrankheiten ist ein Schwerpunkt des Klinikums Zeitz, drei Kardiologen kümmern sich hier um die Patienten. In Kooperation mit dem Herzzentrum Leipzig, dem Klinikum Borna und der Universität Jena gibt es zudem kompetente Kooperationspartner, um beim akuten Herzinfarkt Patienten optimal versorgen zu können.

[www.klinikum-burgenlandkreis.de](http://www.klinikum-burgenlandkreis.de)

## Krankenhaus Martha-Maria Halle-Dörlau „Kollege da Vinci“ hilft auch in Thoraxchirurgie und Frauenheilkunde



Seit Juni 2017 steht im Krankenhaus Martha-Maria in Dörlau der modernste Operationsroboter Da Vinci Xi®, der bisher vor allem von der Urologie und der Allgemein- und Visceralchirurgie eingesetzt wurde. „Operationen mit diesem roboterunterstützten System werden von Patienten aber zunehmend auch in unseren Kliniken nachgefragt“, so Chefarzt Dr. Marcus Krüger (Thoraxchirurgie) und Chefärztin Dr. Simone Reissig (Frauenheilkunde). „In der Frauenheilkunde operieren wir vor allem Gebärmutterkrebs, auch mit Lymphknotenentfernung, und Beckenbodenrekonstruktionen bei Senkungsbeschwerden mit dem Da Vinci Xi®.“ In der Thoraxchirurgie profitieren vor

allem Patienten, bei denen Tumoren des Mittelfelles entfernt oder Lungenresektionen durchgeführt werden, von der präzisen und schonenden Behandlung mit Hilfe des Operationsroboters. „Gesundes Gewebe kann dabei optimal erhalten werden“. Der „Kollege da Vinci“ führt mit seinen chirurgischen Elementen bestückten Roboterarmen Bewegungen und Schnitte aus, die vom Operateur an einer Konsole gesteuert werden. Auf dem Bildschirm sieht der Arzt das Operationsgebiet in 10-fach vergrößerter, hochauflösender 3D-Optik. Die Instrumente können durch die unbegrenzte Wendigkeit der Roboterarme, die viel beweglicher als das menschliche Handgelenk sind,

sehr exakt gesteuert werden. Die Vorteile: noch kleinere Hautschnitte, präziseres Operieren, weniger Narbengewebe und noch bessere Heilung für den Patienten. Bei vielen, jedoch nicht bei allen, Operationen ist daher der Einsatz des Da Vinci Xi® das Mittel der ersten Wahl. Voraussetzung für die stationäre Aufnahme am Krankenhaus Martha-Maria ist eine Vorstellung in der Sprechstunde nach vorheriger telefonischer Rücksprache.  
Kontakt Klinik für Thoraxchirurgie Sekretariat: 0345/559 1882  
Kontakt zur Klinik für Frauenheilkunde: Sekretariat: 0345/559 1651  
Sprechstunde MVZ: 0345/559 1008  
[www.martha-maria.de](http://www.martha-maria.de)



Fotos: Jens Schüller

**Depressiv? Hier bekommen Sie kostenlos Hilfe**  
Kalte Temperaturen, kurze Tage, wenig Sonnenlicht – die Winterzeit schlägt einigen Menschen aufs Gemüt. Das kann bis hin zu Depressionen oder sogar Selbstmordgedanken führen. Hilfe bekommt man bei der TelefonSeelsorge. Unter der kostenlosen Hotline 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 erhalten Sie professionelle Beratung, wie man Auswege aus schwierigen Situationen findet.

**Ratsapotheke**

Burgenlandkreis GmbH