

■ Argentalklinik Schwesternschülerinnen und Pflegeschüler helfen

Ende September war für eine Gruppe von Pflegeschülern die Zeit gekommen, nach einem vierwöchigen Praktikum in der Argentalklinik die Heimreise nach Memmingen anzutreten. „Wir sind hier sehr freundlich aufgenommen worden und konnten in weiten Bereichen selbstständig arbeiten, was für mich eine wichtige Erfahrung war“, blickt die junge Schülerin Andrea Kramer zufrieden zurück.

Aufgrund einer Vereinbarung aus dem Jahr 2008 mit der Berufsfachschule für Krankenpflege in Memmingen sind 2012 wieder

20 Schwesternschülerinnen und Pflegeschüler in Gruppen eingeteilt und über das Jahr verteilt in den beiden Pflegestationen der Argentalklinik nach schulischen Vorgaben eingesetzt worden. Die Schülerinnen beginnen ihre Praktika im September, im Oktober, im Dezember, im März und im April nächsten Jahres. „Die jungen Leute arbeiten sehr engagiert und bringen ein gutes theoretisches und praktisches Wissen als Grundlage mit,“ erklärt Pflegedienstleiter Julius Rau. „Sie sind eine große Hilfe und unterstützen uns sehr bei unserer täglichen Arbeit.“

Neben dem Früh- und Spätdienst auf den Stationen hospitieren die Auszubildenden noch an zwei beziehungsweise drei Tagen in der Physio- und in der Ergotherapie. Sie sind im haus-eigenen Wohnheim untergebracht und von Kost und Logis freigestellt. Im Laufe ihrer dreijährigen Lehrzeit absolvieren sie verschiedene Praktika: Neben dem Bereich Rehabilitation fol-



v.l.n.r.: Schwesternschülerinnen Sanam Langenstein, Hilal Akpinar, Andrea Kramer und Pflegedienstleiter Julius Rau.

gen praktische Ausbildungen im Bereich der Inneren Medizin, der Psychiatrie, der Ambulanz, der Chirurgie und der Intensivmedizin.

Wolfgang Heinz

■ Klinik Schwabenland Herzwoche: Empfehlungen für ein langes Leben

Die diesjährige Herzwoche, bereits die Dreizehnte ihrer Art, die vom 12. November bis zum 16. November 2012 in der Klinik Schwabenland und im Therapeutischen Bewegungszentrum stattgefunden hat, war ein beachtlicher Erfolg, nicht zuletzt dank der engagierten Mithilfe vieler Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Klinik Schwabenland. Über 200 Zuhörerinnen und Zuhörer haben aufmerksam an den fünf Vorträgen teilgenommen. Es gab viele positive Rückmeldungen.

Zahlreiche Fragen wurden im Anschluss an die Vorträge erörtert. Die häufigste war: „Was kann ich selber tun?“ Sicher gilt der alte Satz: „Rauche nicht, trinke mäßig, treib viel Sport, sei nicht gefräßig“. Wer sich nach einem Herzinfarkt das Rauchen nicht abgewöhnt, hat nach acht Jahren ein sechsfach erhöhtes Risiko für neue Herzereignisse, im Vergleich zu denen, die aufhören. Das zeigt eine Studie, an der die Klinik Schwabenland maßgeblich beteiligt war.

Mit dem Alkohol verhält es sich etwas anders, kleine Mengen gelten als unbedenklich, wenn nicht sogar als günstig. Doch der



v.l. Prof. Harry Hahmann, Chefarzt Kardiologie Klinik Schwabenland, und Prof. Dr. Kurt Grillenberger, NTA.

Effekt verkehrt bei höheren Dosen ins Negative. Gewicht und Blutdruck steigen, das Genussmittel wird zum Risiko. Dass Sport gesund ist, ist inzwischen allgemein akzeptiert. Diskutiert wird noch die Frage, ob der Gewinn an Lebenszeit größer ist, als die Zeit, die man für das sportliche Training aufwendet.

Die Schlussfolgerung daraus ist, laut Prof. Harry Hahmann, dass die sportliche Betätigung auch Spaß machen muss. Profitieren können Gesunde gleichermaßen wie Menschen mit einer Erkrankung der Herzkranzgefäße. Das gilt ebenso für die gesunde Ernährung. Heute wird aufgrund zahlreicher Erkenntnisse mediterrane Kost empfohlen. „Die schmeckt nicht nach Nüchtern, sondern nach Urlaub und Lebensfreude“, meint Hahmann

dazu. Darüber hinaus ist belegt, dass pflanzliche Öle, namentlich Olivenöl, und zweimal pro Woche Fischverzehr zu empfehlen sind. Der Konsum von „rotem Fleisch“ sollte begrenzt sein, dafür darf man mehr beim Geflügel – „weißes Fleisch“ – zulegen.

Anscheinend ist gegen den Konsum schwarzer Schokolade nichts einzuwenden, vorausgesetzt, man kann dabei sein Körpergewicht auf normalem Niveau halten. Vermeidung von Übergewicht muss frühzeitig beginnen und ist in der heutigen Zeit mit grenzenloser Verfügbarkeit fetter Nahrungsmittel und süßer Getränke schwieriger denn je.

Was besonders wichtig ist, ein gesunder Lebensstil, gelingt meist nur dem, der bereit ist, für seine Gesundheit auch selbst Verantwortung zu übernehmen. Kommt es zum Herzinfarkt, dann ist Eile geboten. „Jede Minute zählt“. Wichtige Botschaft ist heute, dass bis zum Eintreffen des Notarztes, falls es zum Zusammenbrechen des Kreislaufs durch lebensbedrohliches Kammerflimmern kommt, Angehörige selbst mit der Wiederbelebung durch Herzdruckmassage beginnen sollten. Das kann jeder lernen, zum Beispiel in den Kursen, die vierteljährlich in der Klinik Schwabenland angeboten werden. „Das Einzige, was man heute falsch machen kann, ist gar nichts zu tun, wenn eine solche Notfallsituation auftritt“, betont Prof. Harry Hahmann nachdrücklich.

Marianne Hähl