

Ausgabe 2 ■ Mai - Juni 2009

Editorial



Liebe
Leserinnen
und Leser,

der Mai ist gekommen ...

So mancher von Ihnen wird bereits die ersten Wanderungen und Ausflüge in die Umgebung unternommen haben. Bewegung trägt zur Gesundheitsvorsorge und Krankheitsbewältigung bei und wirkt positiv auf die Psyche.

Aber nicht nur dem Einzelnen nutzt es, den Körper in Schwung zu bringen, sondern auch in der Gemeinschaft ist Sport eine Freude. So werden sich auch dieses Jahr ein Dutzend Mitarbeiter des Krankenhauses am Münzfirmlauf beteiligen.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Renate Sillich, Pflegedirektorin

Neue Medikamente bei Diabetes mellitus Typ 2

Die Stoffwechselerkrankung Diabetes mellitus Typ 2 zählt zu den häufigsten Volkskrankheiten weltweit. Typ 2 trifft zumeist, aber nicht ausschließlich übergewichtige Menschen. Früher sprach man vom Altersdiabetes, heute erkranken zunehmend jüngere Personen und Jugendliche.

Typ-2-Diabetiker haben lange Zeit keine oder nur sehr unspezifische Symptome, die oft nicht richtig gedeutet werden. Zu den ersten Beschwerden zählen häufig: starkes Durstgefühl, vermehrte Harnausscheidung, Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Juckreiz und Schwindel. Oft wird zufällig im Rahmen einer Routineuntersuchung der Diabetes festgestellt, oder wenn eine Folgeerkrankung wie Herzinfarkt aufgetreten ist.

Ist der Diabetes mellitus einmal diagnostiziert, ist eine gute Blutzuckereinstellung entscheidend. Ein über längere Zeit erhöhter HbA1c-Wert führt zu Schäden an Augen, Nerven und Nieren. Mit diesem Wert, der auch häufig als „Blutzuckerlangzeitgedächtnis“ be-

zeichnet wird, kann der Arzt den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten 8 bis 10 Wochen ermitteln, unabhängig davon, ob die Werte in der Zwischenzeit stark angestiegen oder gesunken sind. Gelingt es, den HbA1c-Wert zu senken, so verringert sich auch das Risiko für Folgeerkrankungen.

Neue und gleichzeitig innovative Medikamente können bei richtigem Einsatz und mittels Diät und Bewegung bei vielen Patienten einen optimalen HbA1c-Wert herbeiführen und somit helfen, ein „normales“ Leben zu führen, Sport zu treiben



Dr. med. Harald Faust,
Gastroenterologe und
Diabetologe, Chefarzt der
Inneren Medizin und des MDZ
Telefon: 02602 122-767
dr.faust@bk-montabaur.de

Infoveranstaltung am 28. Mai 2009 um 19.00 Uhr

Thema: Neue medikamentöse Therapie bei Diabetes

Referent: Dr. med. Harald Faust. Mehr Infos unter 02602 122-767 oder www.bk-montabaur.de



6. Kindergesundheitstag

**Spiel, Spaß & Info
rund um die
Gesundheit**

**am:
21. Juni 2009
Beginn:
10.30 Uhr**

Unter der Schirmherrschaft
von Ulla Schmidt, MdL

Programm:

- 10.30 Uhr Familiengottesdienst
- Gesundheitsweg m. Infoständen
- Schminken u. Puppentheater
- Kinderbetreuung u. -belustigung
- 7m-Kletterturm
- Paragliding
- Segelflugzeug
- ADAC Fahrradpass u.v.m.
- Familiengerechte Verpflegung

Mehr Infos unter www.bk-montabaur.de

Zuckerkrank - was darf ich jetzt noch essen ?



Was vor Jahren noch eine Diabetes-Diät mit vielen Verboten war, ist heute zu einer modernen, abwechslungsreichen und schmackhaften Form des Essens und Trinkens geworden. So muss heute für ein an Diabetes erkranktes Familienmitglied nicht mehr extra gekocht werden. Je besser der Patient über seine Erkrankung und Therapie informiert ist, desto leichter kann er mit dieser umgehen.

Bei beiden Formen der Diabetes kann durch eine gezielte Lebensmittelauswahl, Diabetesschulung mit Insulinanpassung und regelmäßiger Bewegung zum positiven Verlauf der Erkrankung beitragen werden. Gerade die genaue Kenntnis des Nährstoffgehalts von Lebensmitteln ist hierbei sehr wichtig.



Unsere Ernährungsberaterin Malise Korte berät Sie gerne. Telefonnummer: 02602 122-216 oder E-Mail: M.Korte@bk-montabaur.de

Mit der BE (Broteinheit)-Tabelle wird der Umgang mit Diabetes erheblich erleichtert - 1BE entspricht 12g Kohlenhydraten. Fast alle pflanzlichen Lebensmittel wie Mehl, Reis, Kartoffeln, Obst, aber auch Milch und Milchprodukte liefern Kohlenhydrate und sollten entsprechend berechnet werden. Nicht zu vergessen sind die Fertiggerichte, da sie eine Menge Kohlenhydrate liefern. Hier lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste.

Eine Pizza Salami (300 g) hat beispielsweise 65 g Kohlenhydrate = 5,4 BE (entspricht 3 Brötchen). Die Bestimmung der Broteinheit-Menge dient aber nicht der Beschränkung, sondern erlaubt eine maßgeschneiderte Veränderung der Ernährung – ganz auf Ihre Bedürfnisse, Ihren Appetit und Ihr Sattsein abgestimmt.

Ernährungstipps

- Keine Hungerkur
- Regelmäßig über den Tag verteilt essen
- 3 Hauptmahlzeiten u. kleine Zwischenmahlzeiten z.B. Joghurt ohne Zucker oder Obst (1 Stück o. 1 Handvoll)
- Reichlich Gemüse und Salat
- Sparsam Streichfett nur verwenden.
- Auf versteckte Fette in Wurst und Käse achten.
- Süßigkeiten lassen den Blutzucker sofort nach oben schießen.
- Abspecken lohnt sich: Sobald sie ein wenig Körpergewicht verlieren, bessern sich ihre Blutzuckerwerte zusehend.
- Achten sie auf das Kleingedruckte auf Diätprodukten. Der Kaloriengehalt ist der gleiche wie bei normalen Produkten. Sie können auch dick machen.
- Trinken sie reichlich: zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee.
- Zur Süßung von Getränken Süßstoff verwenden.

Infobox: Diabetiker Selbsthilfegruppe Dernbach - Wirges - Montabaur

Treffen jeden 3. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr im Mehrzweckraum des Krankenhauses.
Anspruchspartner: Ferdinand Roos
Telefon: (0 26 02) 39 15 oder 02602/122- 820
Infos auch auf www.bk-montabaur.de



Der münz firmenlauf in Koblenz ist inzwischen ein Synonym für Teamgeist, Sport und geselliges Miteinander. Am 26.06.2009 fällt um 18:00 Uhr der Startschuss zum siebten münz firmenlauf in Koblenz und zum größten Betriebsfestes in Rheinland-Pfalz.

Spaß, Bewegung, Teamgeist und mehr!

Auch 12 Mitarbeiter des Krankenhauses nehmen dieses Jahr wieder am Firmenlauf teil. Ansprechpartner für diese Aktion ist Volkmar Werner, Sporttherapeut am Haus. Telefonnummer 02602 122-674 oder v.werner@bk-montabaur.de
Nachmeldungen für unsere Mitarbeiter sind übrigens noch möglich.



Infoveranstaltung am 10. Juni 2009 um 18.30 Uhr

Thema: Sauerstofftherapie

Referent: Dr. med Markus Reuter in Zusammenarbeit mit der Firma Heinen + Löwenstein, Bad Ems



Dr. med. Markus Reuter, Chefarzt der Inneren Medizin und Pneumologe im Gespräch mit einem Patienten.

Eine Langzeit-Sauerstoff-Therapie verlängert das Leben von COPD-/Lungenemphysem-Patienten beträchtlich.

Selbst Patienten mit einer weniger schweren chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), die erst bei körperlicher Anstrengung in Atemnot geraten, profitieren von der Behandlung. Durch die Sauerstoffzufuhr verbessern sich nicht nur die Blutwerte, sondern auch die Leistungswerte. Die Patienten sind nicht mehr so stark in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt.

Selbstverständlich können Sie auch Fragen zur Technik der mobilen Sauerstoffversorgung an einen Mitarbeiter der Firma Heinen + Löwenstein stellen.

Weitere Informationen unter der Telefonnummer 02602 122-767 oder www.bk-montabaur.de

Infobox: Selbsthilfegruppe Atemwegserkrankungen Montabaur/Westerwald



Dr. Georg Geißler, für die Selbsthilfegruppe, Tel. 02602 16834, E-Mail: geimon@t-online.de oder Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V. Telefon (06133) 3543 (Mo – Do), E-Mail: pla@patientenliga-atemwegserkrankungen.de

Impressum:
Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Montabaur Aktuell
Herausgegeben vom Direktorium des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder Montabaur
Träger: St. Johannes Krankenhaus GmbH
Verantwortlich: Hans-Jürgen Koller
Gestaltung und Redaktion: Team Öffentlichkeitsarbeit
Koblenzer Straße 11-13, 56410 Montabaur
Telefon: 02602/122-0
info@bk-montabaur.de · www.bk-montabaur.de