

Schlapp-Modus beenden

Gesundheitsforum on tour: Das Bad Salzunger Klinikum machte mit seiner Vortragsreihe erstmalig in Bad Liebenstein Station.

Bad Liebenstein – „Diagnostik und Therapie der Erkrankungen des Beckenbodens“ lautete der Titel der Veranstaltung, die am Mittwochabend im Kurhaus stattfand.

Als Einstieg stellte Evelyn Matthäus, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, mit ihrem Beitrag „Der ambulante Beckenbodencheck“ Anatomie, Ursachen und Anamneseverfahren bei Beckenbodenbeschwerden vor.

Iris Böhme, Oberärztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Klinikum Bad Salzungen, betonte: „Wir therapieren erst konservativ, bevor wir eine OP in Betracht ziehen.“ Ihre allgemeinen Ratschläge, darunter Gewichtsreduktion, eine ballaststoffreiche Ernährung sowie ausreichendes und richtiges Trinken könne jede(r) beherzigen. „Übrigens soll einer Studie zufolge auch das Tragen hochhackiger Schuhe den Beckenboden stärken“, bemerkte Böhme augenzwinkernd. Sie engagiert sich im 2012 gegründeten Netzwerk „Gesunder Beckenboden Rhön-Werratal“, dessen Ziel die enge Verzahnung von Diagnostik sowie ambulanten und stationärer Behandlu-



Anschaulich: Birgit Weck und Ulrike Stein informieren über Möglichkeiten des Beckenbodentrainings im Alltag.
Foto: Alina Sauer

und Weiterbetreuung bei Beckenbeschwerden ist. Derzeit arbeiten fast 30 Kooperationspartner im Netzwerk zusammen, darunter Gynäkologen, Urologen, Neurologen und Physiotherapeuten. Das Netzwerk erarbeitete bereits ein Handbuch zur Organisationsstruktur und der inhaltlichen Gestaltung sowie Patienteninformationsblätter.

Physiotherapeutin Birgit Weck zeigte den Zuhörerinnen Methoden zur Integration des Beckenbodentrainings in den Alltag. „Die Beckenbo-

denmuskulatur liegt im Körperinneren verborgen und kann nur durch Eigenaktivität trainiert werden“, verkündete Weck. Um dies zu demonstrieren, ließ sie die Zuhörerinnen sofort selbst aktiv werden – „Die Beine hüftbreit nebeneinander, die Füße parallel, machen Sie sich groß, das Brustbein anheben“, lauteten die ersten Anweisungen. Eine Grundvoorraussetzung zur Behebung von Beckenbodenbeschwerden sei schließlich eine aufrechte Körperhaltung. Zudem laute die Devise: „Raus aus

dem Schlapp-Modus“, denn auch Bewegungsmangel gelte als eine Hauptursache.

Abschließend ging Dr. Gert Hoppstock auf operative Behandlungsmethoden bei Blasenbeschwerden und Senkungsproblemen ein, denn „für einige reichen Physiotherapie und konservative Methoden eben doch nicht aus.“ Etwa 15 bis 20 Minuten dauere eine solche Operation, erklärte Hoppstock. Im Anschluss hatten die Gäste die Möglichkeit, mit den Referenten ins Gespräch zu kommen.

Bereits seit 2006 findet das Gesundheitsforum regelmäßig im Klinikum statt. Das Konzept umfasst Informationsveranstaltungen, in denen wechselnde Referenten aus den unterschiedlichsten medizinischen Fachrichtungen ein Krankheitsbild vorstellen, sowie Diagnose- und Therapieverfahren, Präventionsmethoden und Umgang erläutern. „Das Gesundheitsforum ist immer gut besucht, das brachte uns auf die Idee, auch in umliegende Orte zu gehen, die Nachfrage ist schließlich da“, so die Marketingleiterin des Klinikums Birgitt Schroth. Nach Veranstaltung in Geisa, Kaltenordheim und Gerstungen war nun auch erstmalig Bad Liebenstein an der Reihe. Im Herbst soll im Kurhaus eine zweite Veranstaltung stattfinden, diesmal zum Thema „Schlaganfall“, kündigte Schroth an. Die Planung laufe bereits.

asa