

# EKH aktuell



## Verschnupft durchs ganze Jahr?

Jeder Zehnte leidet im Sommer unter entzündeten Nasennebenhöhlen und ...



andauernder Nebenhöhlenentzündung – kann es zu unangenehmen Begleiterscheinungen kommen wie z.B. zu dauerhafter Schwellung der Nasenschleimhaut oder Nasenpolypen, wodurch sich der Leidensdruck der Patienten verstärkt. Gestörte Nasenatmung kann hinderlich für viele Sportarten sein, Schnarchen bewirken oder den Geruchssinn beeinträchtigen. Kopfschmerzen können die Lebensqualität empfindlich mindern. Neben einer vom Arzt verschriebenen Medikation helfen regelmäßige Kochsalz- und Thymiantee-Inhalationen. Manche Patienten profitieren auch von Meersalzinhalationen oder Meersalz-Nasenduschen. Mittlerweile gibt es auch leichte, gut verträgliche Cortison-Sprays, die ihre Wirkung ausschließlich in den Nasenhöhlen entfalten.

Bleiben sämtliche Maßnahmen ohne nachhaltigen Erfolg, bzw. liegen mechanische Hindernisse wie Polypen oder eine verkümmerte Nasenscheidewand vor, bleibt als letzte Konsequenz eine Operation. Dabei werden mittels moderner und mittlerweile sehr patientenschonender OP-Methoden knöcherne oder bindegewebsartige Hindernisse aus den Nasengängen entfernt.

... jede fünfte Verkühlung tritt in der warmen Jahreszeit auf. Oft ist der Grund dafür der ständige Wechsel zwischen heißer Außenluft und klimatisierten, entfeuchteten Innenräumen. Die kühle Zugluft der Klimageräte trocknet nicht nur die Außenhaut, sondern auch die Schleimhäute aus, weshalb Erkältungserreger sich leichter ausbreiten. Doch was viele nicht wissen: Das Ansteckungsrisiko besteht ganzjährig: durch Händeschütteln, Niesen oder engen Kontakt mit vielen Menschen, etwa im Flugzeug oder in der Bahn. Aber auch massive Allergien, aus denen nicht selten entzündete Nasennebenhöhlen resultieren, haben ganzjährig Hochsaison.

Ob bei länger andauernder Entzündung Antibiotika sinnvoll sind, sollte mit dem Arzt Ihres Vertrauens besprochen werden. Je stärker die Nasenschleimhaut geschädigt wird, umso eher kann dies zu einer chronischen Erkrankung führen. Denn die Schleimhautzellen produzieren einen permanenten Sekretfilm, in dem sich eingeatmeter Staub, Feinstaub (z.B. durch Passiv-Rauchen) und Keime fangen. Bei chronischer – mehr als drei Monate



**Vorsicht:  
Aus akut kann  
leicht chronisch  
werden!**

Bei akuten Entzündungen der Nasennebenhöhlen hilft eine kurzzeitige lokale Therapie mit abschwellenden Nasentropfen, bei Kopfschmerzen ist auch eine Schmerzmedikation empfehlenswert. Zusätzlich kann der Abtransport des Schleims durch pflanzliche schleimmobilisierende Mittel angeregt werden. Auch körperliche Schonung mit Verzicht auf sportliche Betätigung ist ratsam.

*Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dr. Claudia Lill,  
HNO-Spezialistin  
am Kopf-Hals-Institut des  
Evangelischen Krankenhauses Wien*



**Nähere Infos** finden Sie in unserem Sondernewsletter über Kopf- und Halserkrankungen – [www.ekbwien.at/service/magazine](http://www.ekbwien.at/service/magazine) – auf Anfrage senden wir diesen gerne zu – **Tel.:** 01 404 22-508. **Terminvereinbarungen** unter **Tel.:** 01 404 22-2802.

**Dr. Asuman Gökce, Facharzt für Anästhesie, im Interview**

## Neuropathie – wenn Nerven verrückt spielen

Leider gibt es eine Vielzahl von Schmerzvarianten, die je nach Dauer, Intensität und Charakter unterschiedlich sind. Daher ist ein ausführliches Patientengespräch unerlässlich, denn je länger der Schmerz anhält, desto schwieriger wird die Behandlung. Grund dafür ist, dass sich die Missempfindung ins Gedächtnis „eingraviert“ – es entsteht ein „Schmerzgedächtnis“. Die Behandlung erfordert vor allem Geduld und Achtsamkeit. Neben Muskel-, Gelenks- und Knochenschmerzen, Entzündungsschmerzen und Organschmerzen gibt es die komplexen neuropathischen Schmerzen, die sich durch ihren Charakter deutlich von den o.g. Schmerzqualitäten unterscheiden.

### Wie empfindet man einen neuropathischen Schmerz?

Dr. Asuman Gökce: „Dieser ist schneidend, brennend, quälend, elektrisierend. Es können sowohl überschießende Empfin-

dungsstörungen wie Berührungsschmerz als auch Taubheitsgefühle auftreten. Sie können plötzlich einschließen und sind sehr quälend, da gebräuchliche Schmerzmittel kaum wirken. Neben Infiltrationen oder wärmenden Pflastern bringen Physiotherapie, Psychotherapie, Ergotherapie und alternative Behandlungsmethoden eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität.“

### Wie kommt der neuropathische Schmerz zustande?

Dr. Asuman Gökce: „Dem neuropathischen Schmerz geht immer eine direkte oder indirekte Nervenschädigung voraus. Der Nerv ist entweder durch äußere Einflüsse wie Druck, Trauma oder thermische Verletzungen geschädigt oder durch Entzündungen angegriffen. Wenn ein Nerv beschädigt ist, kann er sich nur schwer bzw. gar nicht mehr regenerieren, man muss sich



das wie eine bleibende Narbe vorstellen. Beispiele sind Polyneuropathie, Karpaltunnelsyndrom, Phantomschmerzen, die weit verbreitete Gürtelrose und Rückenschmerzen aufgrund einer Nervenwurzelreibung.

### Was kann der Patient selbst beitragen?

Dr. Asuman Gökce: „Regelmäßig zur Kontrolle zum Facharzt, exakte Einhaltung von Medikamenten-Vorgaben, ein Schmerztagebuch führen, Physio- und Psychotherapie, Blutzuckereinstellung und Gewicht optimieren. Sich seinen Hobbys oder Aufgaben widmen, um sich entsprechend abzulenken.“

## Expertentipp

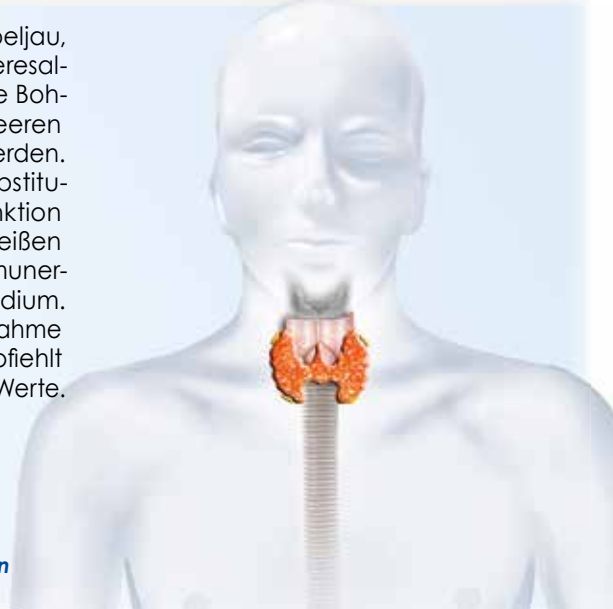
**> Frage:** „Ist es sinnvoll, wenn ich Jod als Nahrungsergänzungsmittel einnehme, um meine Schilddrüse zu unterstützen?“ **Marlene, 49**

Geografisch gesehen leben wir in einem Jodmangel-Gebiet, d.h. wir können mit unserer einheimischen Nahrung den normalen Jodbedarf nicht decken. Somit kann unsere Schilddrüse kein funktionstüchtiges Hormon (Thyroxin) produzieren. Deshalb wurde vor Jahrzehnten bereits die Jodierung des Speisesalzes eingeführt. Damit kann der Basisbedarf an Jod weitgehend abgedeckt werden, da auch bei der Herstellung von Lebensmitteln wie z.B. Wurstprodukten bereits jodiertes Salz verwendet wird. Infolge dieser Maßnahme ist die sogenannte Jodmangel-Struma, also eine riesige Vergrößerung der Schilddrüse aufgrund eines ernährungsbedingten Jodmangels, praktisch verschwunden. Dennoch besteht ein erhöhter Jodbedarf z.B. in der Schwangerschaft oder Stillzeit. Dieser kann zum Teil auch über Nahrungsmittel mit hohem

Jodgehalt, z.B. Meeresfisch wie Kabeljau, Thunfisch, Schellfisch, Garnelen, Meeresalgen oder Gemüse wie Erbsen, grüne Bohnen, sowie Obst Bananen, Preiselbeeren oder evtl. Milchprodukte gedeckt werden. Vermeiden sollte man eine Jod-Substitution bei einer Schilddrüsen-Überfunktion (M. Basedow oder auch bei sog. Heißen Knoten), aber auch bei der Autoimmunerkrankung Hashimoto im Anfangsstadium. Ich würde von einer zusätzlichen Einnahme von Jod abraten, außer Ihr Arzt empfiehlt es aufgrund Ihrer individuellen Labor-Werte.



**OA Dr. Karl Franz Wollein**  
Facharzt für Chirurgie



Kennen Sie schon unsere exklusiven Schlemmerangebote in der Cafeteria?

# Cafeteria

IM EVANGELISCHEN KRANKENHAUS

*Sie verdienen es,  
verwöhnt zu werden!*

Sollten Sie Fragen bezüglich Lebensmittelallergien haben, berät Sie unser geschultes Personal gerne!



**Bauerntoast  
mit Ketchup  
und Pfefferoni**

€ **4,80**

## Hilfe – werde ich dement?

Eine Demenzerkrankung beginnt meistens schleichend. Im frühen Stadium werden Namen, Telefonanrufe und Verabredungen vergessen. Die Betroffenen registrieren das und versuchen sich mit dem Anlegen von Listen zu helfen. Im mittleren Stadium werden dann auch Gesichter nicht mehr erkannt und sehr kurz zurückliegende Ereignisse nicht mehr gespeichert. Die Betroffenen sind nicht mehr in der Lage, Verabredungen einzuhalten und können auch keine Listen mehr verwenden. Im späten Stadium leben die Erkrankten komplett in der Vergangenheit und erkennen mitunter Familienmitglieder nicht mehr.

### Wie gehe ich bei Verdacht auf Demenz vor?

- Kontakt zu einem Facharzt für Neurologie oder Psychiatrie
- Betreuungsperson organisieren
- Zur Kontrolle des Krankheitsverlaufs stehen unterschiedliche psychologische Testverfahren zur Verfügung, mit denen unter anderem Orientierung, Aufmerksamkeit, Sprachverständnis und einiges mehr abgeklärt werden können.
- Empfohlen wird eine medizinische Durchuntersuchung im Rahmen eines Kurzaufenthaltes, bei der sich internistische und neurologische Fachärzte um Sie kümmern. Ärzteliste und Beschreibung der betroffenen Abteilungen finden Sie unter [www.ekhwien.at/abteilungen/medizin](http://www.ekhwien.at/abteilungen/medizin) oder telefonisch unter 01 404 22-508 anfordern.



### DEPRESSIV ODER DEMENT – WIE KANN ICH ES UNTERSCHIEDEN?

#### Depression

- Schneller, erkennbarer Beginn
- Symptome oft von kurzer Dauer
- Stimmung ist beständig depressiv
- „Ich-weiß-nicht“-Antworten sind typisch
- Patient stellt Defizite besonders heraus
- Große Schwankungen der Leistungsfähigkeit

Quelle: Kasper & Sachs, 2013

#### Demenz

- Schleichender, unklarer Beginn
- Symptome dauern schon lange
- Stimmung und Verhalten ändern sich ständig
- Annähernd richtige Antworten typisch
- Patient versucht, Defizite zu verbergen
- Leistungsschwäche ist relativ konstant

Oft ist es mit großen Ängsten verbunden, wenn man bei sich selbst Symptome einer beginnenden Demenz vermutet. Auf unserer Homepage unter [www.ekhwien.at/depression-demenz](http://www.ekhwien.at/depression-demenz) finden Sie einen ersten Überblick zur Unterscheidung zwischen Demenz und Depression sowie wichtige Adressen.

„**Eure Alten werden träumen**“ – Ein Büchlein mit altersfreundlichen Gebeten, Segenssprüchen und kleinen Ritualen für alle Lebenssituationen. Das Buch soll Menschen unterstützen, Freude, Vertrauen und Trost schenken. Es ist besonders für jene gedacht, die ältere Menschen begleiten und ermutigen wollen.

Das Buch ist im österreichischen Buchhandel unter ISBN 978-3-85073-328-1 erhältlich.



Wir vergeben **drei Exemplare** dieser liebevoll gestalteten Sammlung von Texten. Wer an der Verlosung teilnehmen möchte, sendet eine E-Mail mit dem Betreff „träumen“ an [kontakt@ekhwien.at](mailto:kontakt@ekhwien.at). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Frische Impulse durch die neue Pflegeleitung



Mit der Besetzung von Frau Johanna Horn, MBA, als Pflegedirektorin und Chefkoordinatorin von über 280 MitarbeiterInnen, erfährt das bisherige Pflegekonzept wichtige neue Impulse: Wertschätzung und Respekt sollen ein noch höherer Stellenwert im Sinne des gemein-

schaftlichen Wirkens eingeräumt werden. Die neue Direktorin bringt dank ihrer langjährigen (inter-)nationalen Erfahrung im Pflege-Management und zahlreichen Zusatzqualifikationen neue Erkenntnisse in die bisherige Managementstruktur ein. Einer ihrer Schwerpunkte ist die Umstrukturierung im Bereich einer zeitgemäßen Organisationsentwicklung. Die Patienten des Evan-

gelischen Krankenhauses können sich dadurch weiterhin eine Betreuung erwarten, die sich am neuesten Stand der Pflegewissenschaft orientiert. Johanna Horn: „Ich bin stolz auf meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die täglich hohe Leistungen erbringen. Unser Zielsetzung ist die individuelle Pflege gemeinsam mit den Patienten und deren Angehörigen umzusetzen.“

## Multi-Talent in der Intensivmedizin



Seit März dieses Jahres verstärkt Dr. Asuman Gökce das Fachärzteteam unserer Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin. Zusätzlich zu ihrem aktuellen fachlichen Schwerpunkt in der Anästhesie und Intensivmedizin weist die Oberärztin ein Facharzt-diplom für Allgemeinmedizin vor. Vertiefend befasst sich die Hobbymusikerin

(Jazz- und Rock'n Roll-Sängerin) mit spezieller Schmerztherapie, Hypnose, Meditationstraining sowie manueller Medizin. Die erfahrene Oberärztin ist ebenfalls als Notarzttrainerin bei „DOC on Board“ tätig. Außerdem ist sie Vertrauensärztin bei einer weltweiten Versicherungsagentur. In ihrer Freizeit reist sie gerne, spielt Tennis und verbringt möglichst viel Zeit mit ihrem elfjährigen Sohn in der Natur.

## Veranstaltungen

Anmeldung unter (01) 404 22-45 00

**Samstag, 4. Mai 2019, 15 Uhr**

### Teenagerspätlese

Theatergruppe „Die Sternschnuppen“  
Buch und Regie: Katharina Kutil

**Eintritt: Freie Spende und freie Platzwahl**



ORT: EKH WIEN  
GEMEINDERAUM  
1. KG

Das Evangelische Krankenhaus freut sich, die **Theatergruppe „Die Sternschnuppen“** mit ihrem Stück „Teenagerspätlese“ im Gemeinderaum begrüßen zu dürfen. „Teenagerspätlese“, so bezeichnet Robert sich und die kleine Gemeinschaft der Seniorenresidenz Abendfrieden. Sind die Bewohner nur noch wertlose Altlasten? Nein, nicht mehr! Denn plötzlich zählt jede auch noch so betagte Stimme ...

**Sonntag, 19. Mai 2019 und Sonntag, 16. Juni, 11.30 Uhr**

### Musikcafé – Musik tut gut

Frau Mag. Nevi Assenova – Kantorin der Evangelischen Klinischen Seelsorge im AKH Wien

**Eintritt frei**



ORT: EKH WIEN  
CAFETERIA

Frau Mag. Assenova, ausgebildete Konzertpianistin, Organistin und Kirchenmusikerin der Evangelischen Superintendentur Wien, spielt seit Beginn 2018 regelmäßig kleine Konzerte in verschiedenen Krankenhäusern des Wiener Krankenanstaltenverbundes und im AKH Wien. Die Konzerte folgen dem Jahresverlauf und bieten musikalische Reisen durch verschiedene musikalische Genres. Die Künstlerin reagiert und integriert die Emotionen und Wünsche der Zuhörenden in ihr Programm.

