

# aktiv & gesund



Infos rund um Venen, Arterien und Beine – Kurier des MVZ „Herderstraße“ Magdeburg



- 25 Jahre im Dienste der Patienten
- Auch mit 70 leistungsstark und jung
- Neu bei uns: Julia Katzenstein und drei Azubis

Für Sie zum Mitnehmen!

ANGEMERKT

Liebe Leserinnen und Leser,



vor 25 Jahren haben wir, mein Kollege Dr. Peter Burger und ich, unsere Klinikmittel an den Nagel gehängt, um eine leistungsfähige ambulante Gefäßmedizin in Magdeburg zu etablieren. Aus unserer Arbeit am Magdeburger Universitätsklinikum wussten wir, dass viele Operationen, die zu dieser Zeit nur stationär möglich waren, durchaus auch ambulant erfolgen können. Mehr noch, die meisten Patienten hatten den verständlichen Wunsch, ihnen mögen Krankenhausaufenthalte erspart bleiben. Daraus formte sich unser Anspruch, hohe Versorgungsqualität ambulant zu erbringen, dem wir bis heute treu geblieben sind. Im MVZ „Herderstraße“ können wir selbst Risikopatienten mit verschiedenen chronischen Erkrankungen und/oder sehr hohem Lebensalter Klinikaufenthalte ersparen, indem sie kurzstationär auf unserer modernen Bettenstation betreut werden. Ich weiß heute nicht, was uns die Zukunft, etwa das nächste Vierteljahrhundert bringen wird. Aber ich weiß, Ärzte und Arzthelferinnen des MVZ werden sich stets am Wohl ihrer Patienten orientieren.

Dr. Hans-Hermann Ladetzki  
 Ärztlicher Leiter  
 MVZ „Herderstraße“

Hier stellen wir Ihnen unsere neuen Azubis vor



**Jessica Fähnrich** weiß, dass medizinischen Berufen die Zukunft gehört. „Doch das allein war für meine Bewerbung nicht ausschlaggebend.“ Die 17-Jährige arbeitet gern mit Menschen zusammen und möchte auch gern helfen. „Ich habe die Arbeit im Gesundheitswesen schon früh schätzen gelernt, da meine Mutti Allergikerin ist und oft im Krankenhaus behandelt werden musste. Das hat mich in meinem Berufswunsch bestärkt.“ Die Magdeburgerin möchte, genau wie Maria und Vanessa, medizinische Fachangestellte werden.

**Maria Kolmakova**

ist 21 Jahre und erst seit einem Jahr in Deutschland. Sie kam nach ihrem Wirtschaftsstudium in Rußland als Au-pair nach Deutschland, wollte bleiben und bewarb sich im MVZ als Azubi. Maria spricht hervorragend deutsch, obwohl sie anfangs in ihrer Gastfamilie, bei der sie auch heute lebt, kaum ein Wort verstehen konnte. „Ich habe extra Sprachkurse genommen“, sagt sie nahezu akzentfrei. Nur leider, so befürchtet sie, ist ihr Englisch auf der Strecke geblieben. Kaum zu glauben bei so einem Sprachtalent!



**Vanessa Schröder** ist mit 16 Jahren die jüngste und ruhigste im Bunde der neuen Azubis. Auch sie hat der Umgang mit Menschen in einem medizinischen Bereich auf die Spur bei der Berufswahl gebracht. Auf das MVZ und seine Ausbildungsmöglichkeiten ist die gebürtige Magdeburgerin durch das Internet aufmerksam geworden. Mit dem Ausbildungsvertrag hat Vanessa ihre erste große Hürde nach Abschluss der zehnten Klasse gemeistert. Nun möchte sie möglichst viel und gut lernen, um später ihr Können unter Beweis stellen zu können.

INHALT

Rolf Bednarek: Mit 70 Jahren auf der Überholspur ..... 3/4  
 Neu bei uns: Fachärztin Julia Katzenstein ..... 4  
 Einschlafende Finger – Dr. Reinhard Schulze hilft weiter ..... 5  
 Kooperationsvereinbarung mit der Internatsschule Hadmersleben ..... 6  
 Dr. Evelyn Fabienschky informiert zum Thema Blutdruck ..... 8  
 IWC-Audit für erneute Verleihung des Wundsiegels ..... 9  
 Rezept | Buchtipps | Rätsel ..... 10  
 25 Jahre – Unsere Feier zum Firmenjubiläum ..... 11  
 Leistungsspektrum | Ansprechpartner | Kontakt ..... 12



Titelfoto:  
 Die OP-Schwester Inga Hochbaum und Heike Siebert nehmen ihre Chefs, Dr. Hans Hermann Ladetzki und Kirsten Matthies, in die Mitte und gratulieren zum Jubiläum.

Chronische Wunde und Ernährung



Was hat Ernährung mit chronischen Wunden zu tun und wie kann Ernährung die Wundheilung beeinflussen? Zu einer Fortbildung der besonderen Art lädt das Wundnetz Sachsen-Anhalt am 15. November interessierte Ärzte und Therapeuten ein. Referent ist Dr. Carl Meißner, Chirurg, Ernährungsexperte und Oberarzt am Klinikum Magdeburg. Er wird den Beweis antreten und mit Beispielen untermauern, dass eine vernünftige, ausgewogene Ernährung Wundheilung sehr günstig beeinflussen kann.



*Auch mit 70 leistungsstark und jung*

# Auf der Überholspur: Im Wasser und auf dem Rad

*Wer meint, Feuer und Wasser passen nicht zusammen, kennt Rolf Bednarek nicht. Lebenselixier und Element des einstigen Feuerwehrmannes nämlich ist das Wasser. Nach wie vor trainiert der heute 70-Jährige dreimal wöchentlich in der Elbe-Schwimmhalle, dem Ort, der vor nicht allzu langer Zeit Ausgangspunkt für weltweite Erfolge des Hobbyschwimmers war.*

Nach Abi und zeitgleichem Berufsabschluss als Stahlschiffbauer fand Rolf Bednarek seine eigentliche Berufung. „Ein Zufall“, sagt er heute, denn ein Freund hatte ihn animiert, sich bei der Feuerwehr zu bewerben. „Warum nicht?“, dachte sich der damals 22-Jährige. Aber erst ein paar Monate später wurde ihm bewusst: „Der Beruf und kein anderer. Das ist das, was ich brauche,

was ich wollte.“ Rolf Bednarek besuchte die Feuerweherschule, wurde Löschzugführer und später Wachleiter der Feuerwehr Magdeburg. Nach der Wende fand der einstige aktive Wasserballer über den Beruf eine zweite Berufung und nahm seit 1992 aktiv an Wettkämpfen der Feuerwehrleute teil. Zunächst allein, 2001 mit Hans-Jürgen Quilitz, Thomas Scholz und Hans-Jürgen Giering als Vierer-Staffel beim „Wasserretten und Schwimmen“, die schließlich mit ihrer Mannschaft Deutscher Meister wurde und die Favoriten aus Hamburg und Berlin auf die Plätze verwies. Parallel dazu begann das Dreamteam seine internationale Karriere bei gemeinsamen Wettkämpfen von Feuerwehr, Polizei, Strafvollzug und Zoll. Rolf Bednareks Disziplin viermal 50 Meter Lagen (Schmetterling, Brust, Rücken und Freistil) sowohl in Einzel- als auch in Mannschaftsrennen wurde durch zahlreiche Erfolge gekürt, aber auch durch viele tolle Erlebnisse am Rande, ob in Melbourne, Calgary, Indianapolis, Stockholm, Barcelona, Vancouver oder im kanadischen Québec. Ebenso unvergessen bleibt der krönende Abschluss 2011 in New York. „Eine tolle Zeit.“ Reich an Erlebnissen, Erfahrungen, Medaillen.

Rolf Bednarek öffnete aber nicht nur Feuerwehrleuten die Tür zum internationalen Wettkampfsport, er begeisterte auch die Polizei dafür. War in Calgary 1997 erst ein Polizist aus Sachsen-Anhalt mit von der Partie, fuhren zwei Jahre später schon 20 Polizisten mit zu den Weltmeisterschaften nach Stockholm. „Und wir waren mit zehn Feuerwehrleuten in der Unterzahl.“ Doch das Entscheidende war: Alle brannten für „ihren“ Sport. Alle wollten erfolgreich sein. Ein Gen übrigens, das ganz tief im heutigen Wahl-Randauer verwurzelt ist. Nur so ist zu erklären, dass Rolf Bednarek viermal auf die insgesamt 100 Kilometer lange Strecke beim „Hamburger Radrennen für jedermann“ gegangen ist. Noch heute sitzt er regelmäßig im Sattel. „Meistens vormittags, an den Tagen, an denen ich nicht in der Elbe-Schwimmhalle trainiere.



„Wasser ist mein Element.“ Auch mit 70 Jahren schwimmt Rolf Bednarek sehr viel jüngeren Männern davon. Derzeit trainiert er dreimal wöchentlich in der Elbe-Schwimmhalle in Magdeburg.

Die Strecke von Randau über Plötzky, Pretzien, Dannigkow, Gommern ist mit 35/40 Kilometern relativ kurz. „Ich fahre ohne Zeitdruck. Reine Entspannung.“

Ganz so wie beim Wandern. 1992 hatte Rolf Bednarek eine Feuerwehrwandergruppe gegründet. „Die besteht bis heute“, sagt er stolz. In jedem Jahr wird eine Sternfahrt zum jeweiligen Ausgangspunkt der Wanderung organisiert. Zu Fuß erschließen sich die Aktiven und

die Feuerwehrleute a.D. dann ihre Heimat. Sie wanderten unter anderem an der Ostsee, im Mittenwald, Harz oder Spreewald. Klar, dass Rolf Bednarek nach wie vor mit dabei ist.

Ein Kämpfer, früher genau wie heute, der sich auch durch zwei Operationen nicht aus der Bahn werfen ließ. Rolf Bednarek wurde 2014 ein Herzschrittmacher implantiert, weil sein trainiertes Sportlerherz statt 60- bis 90-mal pro Minute

nur 30-mal schlug. Mit zunehmendem Alter führte das manchmal zu Schwindelattacken. „Ist mein Puls jetzt bei 30, puscht der Schrittmacher ihn auf 50. Und mir geht es bestens.“ Auch die Venenoperation vor mehr als zehn Jahren im MVZ vermochte es nicht, dem Sportler Grenzen zu setzen. „Im Gegenteil. Dem Sport verdanke ich, dass ich mich auch mit 70 gesund, fit, leistungsfähig und glücklich fühle.“



Die Elbe-Schwimmhalle in Magdeburg ist die zweite Heimat von Rolf Bednarek.



Bei der Weltmeisterschaft 2005 in Québec erschwamm sich der Randauer den 1. Platz.

## Leben ist Lernen – dafür ist Julia Katzenstein der beste Beweis

Seit Anfang Juli verstärkt Julia Katzenstein das Ärzteteam im MVZ. Die Chirurgie, auch nach der möglichen Zulassung von Frauen für das Medizinstudium Anfang des vergangenen Jahrhunderts, lange Zeit reine Männerdomäne, wurde ihr Wahlfach, für das sie im Krankenhaus Aschersleben ihre sechsjährige Weiterbildung absolvierte. Erfolgreich natürlich. Nebenher begann die ehrgeizige Ärztin an ihrer Promotion zu arbeiten, die jetzt kurz vor dem Abschluss steht. Aller Voraussicht nach wird die Fachärztin für Viszeralchirurgie und spezielle Viszeralchirurgie noch in diesem Jahr zur Doktorin der Medizin gekürt.

Für das MVZ „Herderstraße“ sprachen aus Sicht der Ärztin mehrere Gründe: Der direkte Kontakt zu den Patienten, die sie hier bereits vor der Operation kennenlernen und nach dem Eingriff weiterversorgen kann, die relativ geregelten Arbeitszeiten ohne Schicht- und Wochenenddienste und vor allen Dingen, die Möglichkeit, sich weiterzuqualifizieren. „Ich möchte mich immer weiterentwi-

ckeln und mag Stillstand nicht“, sagt die junge Frau, die mit ihrem Mann gern auf Reisen geht, um fremde Kulturen kennenzulernen. Derzeit absolviert sie eine Subspezialisierung zur Phlebologin, die



Julia Katzenstein, Fachärztin für Viszeralchirurgie und spezielle Viszeralchirurgie, will in diesem Jahr promovieren und 2018 ihre Subspezialisierung Phlebologie abschließen.

sie im kommenden Jahr abschließen wird. Der Begriff stammt aus dem Griechischen und setzt sich aus den Worten phleb für Blutgefäß oder Blutader, Vene und -logie für Lehre zusammen. Ein medizinisches Fachgebiet, das sich mit der Erkennung und Behandlung von Gefäßerkrankungen befasst, insbesondere Venenerkrankungen, wie Venenentzündungen oder auch Krampfadern. „Damit erweitere ich mein eigenes Leistungsspektrum sowohl in der Diagnostik als auch auf chirurgischem Gebiet.“ Dass das immer auf dem neuesten Stand medizinisch-wissenschaftlicher Erkenntnisse geschieht, dafür sprechen Ehrgeiz und Wissensdrang von Julia Katzenstein, die bereits heute in Kooperation mit dem Magdeburger Universitätsklinikum Vorträge vor Wissenschaftlern hält und allein deshalb auf dem neuesten Stand sein muss.

Die passionierte Kunstsammlerin liebt Pop-Art-Malerei, spielt leidenschaftlich gern Klavier und hat vor zwei Jahren auch die Gitarre für sich entdeckt. „Die lässt sich besser auf Reisen mitnehmen.“



# Übeltäter für einschlafende Finger und Schmerzen lässt sich gut zähmen

Wenn Finger der Hand, meist der vierte und fünfte, häufig einschlafen, im Bereich von Handkante und Unterarm wiederholt Missempfindungen zu spüren sind, könnte das auf einen Nervenengpass eines der drei wichtigen Armnerven (Nervus ulnaris) hindeuten. Häufigste Ursachen sind anhaltende Belastungen durch Arbeit oder Sport, aber auch Bindegewebserkrankungen, wie z. B. Rheuma bzw. Frakturen oder Verrenkungen des Ellenbogengelenks können Auslöser sein. In jedem Fall empfiehlt es sich, möglichst zeitnah einen Arzt zu konsultieren. Das Nervus-ulnaris-Kompressionsyndrom verschwindet nicht von allein, sondern führt zu immer stärkeren Schmerzen im Bereich des inneren Unterarms und der Finger. Zudem können Muskellähmungen schwächen und einen Rückgang der Muskulatur auslösen.

Der Nervus ulnaris verläuft auf der Kleinfingerseite des Unterarms und lässt



**Dr. Reinhard Schulze, Facharzt für Allgemeine Chirurgie, operiert am MVZ.**

sich in Höhe des Ellenbogens ertasten. Das erklärt seine extreme Empfindlichkeit. Der Volksmund bezeichnet die Region im Bereich des Ellenbogens deshalb auch als Musikantenknochen.

„Je eher sich Betroffene einer Behand-

lung unterziehen, desto höher sind die Erfolgsaussichten“, so Dr. Reinhard Schulze. Er rät im fortgeschrittenen Stadium zu einer kleinen Operation, die unter örtlicher oder auch unter Vollnarkose erfolgen kann. Dabei wird das den Nerv in der Ellenbogenregion umgebende Gewebe (Verwachsungen) schonend gelöst, so dass der Druck auf den Nerv nachlässt. In der Folge kann die Nervenfunktion vollständig wieder hergestellt werden. Haben sich die Beeinträchtigungen allerdings manifestiert, lässt sich lediglich eine Symptomverbesserung erzielen. Dr. Schulze: „Warten Sie also bitte nicht bis zur vollständigen Kraftlosigkeit ihrer Hand.“

Eine Linderung ihrer akuten Symptome spüren betroffene Patienten schon sehr bald nach dem Eingriff – Arme und Hände lassen sich wieder schmerzfrei bewegen. Nach zwei bis drei Wochen dürfte es keinerlei Einschränkungen bei gewohnten Verrichtungen geben.

## ANZEIGE



**Damit Sie in Bewegung bleiben!**

- Medizinische Kompressionsstrümpfe
- Modische Stützstrümpfe für Sport und Beruf
- Fuß- und Beinpflege
- Bainlagen



Modisch chic und elegant, aber gleichzeitig medizinisch sinnvoll – so sehen Kompressionsstrümpfe heute aus.

Vorbei ist die Zeit, als das Tragen medizinischer Kompressionsstrümpfe für Ihre Mitmenschen erkennbar war.

Erleben Sie in der Venothek durch die freundlichen und fachkundigen Mitarbeiterinnen bei einer individuellen Beratung die Vielfalt der Möglichkeiten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beantworten Ihnen alle Fragen zu Ihren Kompressionsstrümpfen.

Wählen Sie zwischen verschiedenen Farben und Varianten ganz nach Ihren persönlichen Wünschen.

Lassen Sie mit Hilfe modernster 3D-Technik Ihre Beine vermessen und die Strümpfe anpassen und gehen Sie gesund und modisch chic durchs Leben.



**Venothek**

Heiderstraße 21  
39108 Magdeburg

Telefon: 03 91 7 66 28 934  
E-Mail: venothek@mamedis.de  
www.mamedis.de

**Öffnungszeiten**

|            |                   |
|------------|-------------------|
| Montag     | 08:00 – 18:30 Uhr |
| Dienstag   | 08:00 – 17:00 Uhr |
| Mittwoch   | 08:00 – 16:00 Uhr |
| Donnerstag | 08:00 – 18:30 Uhr |
| Freitag    | 08:00 – 16:00 Uhr |

*„Was man sehen, hören, erfahren kann, dem gebe ich den Vorzug.“ Diese Worte von Heraklit von Ephesos (etwa 540 – 480 v. Chr.) könnten der Idee für Schulpraktika zugrunde liegen. Sie sollen Schülern die Chance öffnen, den Arbeitsmarkt kennenzulernen, in Arbeitsfelder und Unternehmen hineinzuschnuppern, um sich die Berufswahl zu erleichtern. Eine Idee, der sich folglich auch Erwachsene nicht verschließen sollten. Das MVZ „Herderstraße“ jedenfalls öffnet seine Türen für interessierte Schüler. Mit der Internatsschule Hadmersleben wurde unlängst sogar eine entsprechende Kooperationsvereinbarung besiegelt.*



Astrid von Smuda und Frank Melsbach, Gesellschafter und Leiter der Internatsschule Hadmersleben, unterschrieben die Kooperationsvereinbarung gemeinsam mit Dr. Hans-Hermann Ladetzki, MVZ-Geschäftsführer (M.), im altherwürdigen Kloster.

# Schnupperkurse im MVZ sollen Berufswahl erleichtern

„Partnerschaft auf Augenhöhe“, sagte MVZ-Geschäftsführer Dr. Hans-Hermann Ladetzki, ehe er die Vereinbarung gemeinsam mit Astrid von Smuda und Frank Melsbach unterschrieb. Die Schule hat damit insgesamt fünf feste Kooperationspartner. „Als Bildungseinrichtung“, so Astrid von Smuda, „nutzen wir gern das Angebot von Unternehmen, unseren Schülern Einblicke und Eindrücke in ihre Arbeitswelt zu gewähren.“ Ein optimaler Weg zur Berufsfin-

dung für jeden Einzelnen. Genau aus diesem Grund waren auch die Klassensprecher der Klassen 9 bis 12 gleich mit zur Unterzeichnung gekommen. Sie erfuhren hier aus erster Hand nicht nur, dass im MVZ „Herderstraße“ ab sofort Schulpraktika absolviert werden können, sondern auch, dass die Türen dieser Einrichtung jederzeit offen stehen, wenn Schüler sich beraten lassen möchten, Tipps für die Berufswahl brauchen oder ganz spezielle Fragen ha-

ben. Denkbar wäre aus Sicht von Dr. Ladetzki zudem ein „Unterricht aus zweiter Hand“ zu Themen, wie Gesundheitsvorsorge, Ernährung oder auch die Dermatologie im Allgemeinen, mit den Aspekten Sonne und Sonnenstudio im Besonderen. Astrid von Smuda und Frank Melsbach hörten’s gern und animierten die Schüler, eigene Ideen einzubringen. „Diese Kooperation ist für Euch, nicht für die Schule. Sie lebt durch und mit euch.“ Je besser das Miteinander umso höher das Benefit auch für das MVZ: „Wir brauchen dringend guten, engagierten Nachwuchs in der Medizin und wenn sich der oder die eine später für uns entscheidet, umso besser.“ Hubertus von Arenstorff, Klassensprecher der 11. Klasse, würde gern ein Praktikum im MVZ absolvieren. Beim Berufswunsch hat er sich noch nicht festgelegt: Juristerei oder Medizin. „Praktika sind nicht nur eine angenehme Auszeit vom Schulalltag. Es macht einfach Spaß, Einblicke zu gewinnen und praktische Erfahrungen mitzunehmen.“ Zudem erleichtere es die Orientierung im Dschungel der unendlichen Möglichkeiten. Bereits im November dieses Jahres können Mädchen und Jungen der Internatsschule Hadmersleben Praxisluft im MVZ schnuppern und dabei vielleicht auch mit dem einen oder anderen Patienten ins Gespräch kommen.



Zum Abschluss kredenzt Vincent Ganso, Ben Bormann, Hubertus von Arenstorff, Charlotte Schenk und Michael von Zabiensky (v. l.) den Erwachsenen Sekt.



# Moderne Kompressionsstrümpfe: alltagstauglich und komfortabel

Morgens zur Arbeit, in der Mittagspause kurz verschlafen, abends mit den Nachbarn auf ein Glas Wein beim Spanier – Sonja ist viel unterwegs und gewohnt, dass alles funktioniert. Als Modverkäuferin in einer Boutique ist sie ständig auf den Beinen. Doch sie will auch nach einem anstrengenden Tag nicht nur zu Hause sitzen. „Das mache ich natürlich genauso. Mal nur Fernsehen oder stundenlang telefonieren“, meint Sonja. Häufig treffen sie und ihr Mann sich mit Freunden, gehen Tanzen oder fahren am Sonntag spontan weg. Obwohl Sonja seit ihrer Jugend Probleme mit den Venen hat, klappt das alles gut. Sie sagt: „Ich bin schon lange in ärztlicher Behandlung. Meine Gesundheit ist mir wichtig.“ Zur Therapie gehören auch medizinische Kompressionsstrümpfe. Sonja trägt den neuen Lastofa von Ofa Bamberg. Sie gehört zu den über 300 Testern, die den neuen Lastofa schon im Alltag ausprobiert haben. Nicht nur die 8 neuen Farben



begeistern Sonja: „Der Kompressionsstrumpf trägt sich wie eine zweite Haut! Da drückt nichts. Und abends fühlen sich meine Beine immer noch leicht an.“ Das Gestrick sorgt für ein angenehm weiches Tragegefühl und ein leichteres Anziehen. Die komfortablen Details bringen zusätzliche Alltagstauglichkeit: Das Leibteil der

Strumpfhose ist formstabil und passt perfekt. An Gelenken bilden sich keine Falten im Material. Die offene Fußspitze hat ein sehr bequemes Komfortbündchen. Lastofa Kompressionsstrümpfe sind mit ihrer modernen, blickdichten Optik für jedes Bindegewebe sowie für Frauen und Männer geeignet – echte Allrounder eben.



ofa bamberg

Mehr Komfort  
für sie und ihn!  
Mit den neuen Lastofa  
Kompressionsstrümpfen.

Neu!

lastofa®

Die universellen  
medizinischen Kompressionsstrümpfe

[www.ofa.de/lastofa](http://www.ofa.de/lastofa)

# Blutdruck: Wann wird er gefährlich und was kann der Einzelne tun?

Im Monat Oktober begeht Dr. Evelyn Fabiensky ihr zehnjähriges Dienstjubiläum im MVZ. Leitung und Kollegen gratulieren und bedanken sich für das Engagement der Allgemeinmedizinerin. Dazu gehört auch, dass sie an dieser Stelle seit nahezu einem Jahrzehnt Fragen von Patienten beantwortet.

Das Thema heute: Bluthochdruck. Etwa 20 bis 30 Millionen Bundesbürger leiden unter Hypertonie. Bei den 70- bis 80-Jährigen sind sogar drei von vier Menschen betroffen. Tendenz steigend. Auch Kinder haben bereits erhöhte Blutdruckwerte.



Hausärztin im  
MVZ: Dr. Evelyn  
Fabiensky

Was ist ein optimaler Blutdruck und wann ist von Hochdruck die Rede?

Optimal sind Ruhewerte von 120/80 mmHg (chemisches Zeichen für Quecksilber). Wobei der erste Wert den Druck angibt, wenn das Blut in die Arterien gepumpt wird. Der zweite beschreibt den Druck in den Arterien, wenn sich das Herz wieder mit Blut füllt. Für den Bluthochdruck gilt ein von der Weltgesundheitsorganisation festgelegter Grenzwert: Hypertonisch sind danach Patienten, bei denen der obere, systolische Wert dauerhaft über

140 mmHG und der untere, diastolische über 90 mmHG liegt. Bluthochdruck ist eine Erkrankung der Gefäßsysteme.

Weshalb sollte jeder seinen eigenen Blutdruck kennen?

Bluthochdruck tut nicht weh und bleibt deshalb oft viele Jahre unerkannt. Zeit, in der die Hypertonie wichtige Organe, wie Herz, Herzkranzgefäße, Gehirn, Nieren oder Blutgefäße schädigen kann. Herzinfarkt oder Schlaganfall können die Folge sein. Gesunde müssen ihren Blutdruck aber nicht Tag für Tag messen. Kontrollen beim Hausarzt, etwa beim medizinischen Check up, sind völlig ausreichend.

Wodurch wird Hypertonie ausgelöst?

Dieses Rätsel konnte die Wissenschaft bislang nur teilweise lösen. Fakt ist, der Blutdruck wird durch einen hochkomplexen Mechanismus reguliert, der durch begünstigende Faktoren beeinflusst werden kann. Dazu gehören zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung, Übergewicht und Stress.

Worauf kommt es nach der Diagnose Hypertonie an?

Menschen mit schwerer Hypertonie müssen sofort Medikamente zur Blutdrucksenkung einnehmen. Bei leichtem bis mäßigem Blutdruck sollten sich Betroffene zunächst um eine gesunde Lebensweise bemühen. Gelingt ihnen das, können die Werte oft schon nach einiger Zeit in den Normalbereich absinken. Aber auch bei schwerer Hypertonie ist die Umstellung der Lebensgewohnheiten ratsam, um eine Reduzierung der Medikamente zu erreichen.

Was genau raten Sie Betroffenen?

Da möchte ich die Deutsche Hochdruckliga zitieren, die folgende Empfehlungen gibt:

- Normalgewicht anstreben
- wenig oder gar keinen Alkohol
- sparsame Verwendung von Kochsalz
- gesunde Ernährung
- Verzicht auf Nikotin
- regelmäßige körperliche Betätigung
- regelmäßiger Tagesablauf mit Pausen für Entspannung

ANZEIGE

**WESTERNPLAN APOTHEKE**

- wir sind eine zertifizierte Hausapotheke
- wir bringen Ihnen im Bedarfsfall Ihre Arzneimittel nach Hause
- wir nehmen Ihre Bestellung auch gern per Fax und E-Mail entgegen

**Wir gratulieren dem  
MVZ „Herderstraße“ zum  
25-jährigen Firmenjubiläum!**

Inh. Birga Futschedschiew  
Motzstraße 4  
39108 Magdeburg  
Tel. 0391 7 34 80 66  
Fax 0391 7 34 80 67  
Mail [info@westernplanapotheke.de](mailto:info@westernplanapotheke.de)



Foto: Ingimage





## Neues Sprechzimmer im Haupthaus

In unmittelbarer Nähe zur Rezeption in Haus 1 entsteht gegenwärtig ein neues Sprechzimmer. Die lichtdurchlässigen Wände sind bereits gezogen, so dass es bald auch von hier aus heißen kann: Der Nächste bitte! Der wachsende Bedarf auch an neuen Räumlichkeiten entspricht unserem Anspruch, das Leistungsspektrum zu erhöhen und gleichzeitig Wartezeiten stabil zu halten, möglichst aber zu senken. Eventuelle Lärmbelastigungen während des Einbaus der Wand bitten wir zu entschuldigen.

## Feuertaufe für die Qualitätsbeauftragte

Das medizinische Versorgungszentrum „Herderstraße“ gehört zu den bundesweit sieben anerkannten Wundambulanz, die ihr zeitgemäßes und professionelles Wundmanagement regelmäßig von der Initiative Chronische Wunde e. V. (ICW) überprüfen lassen. Im Ergebnis

kann das Wundsiegel verliehen werden. Erst Ende September überzeugten sich unabhängige ICW-Auditoren erneut von der patientenorientierten Wundversorgung im MVZ. Basis für die innovative Wundversorgung sind u. a. hohe wissenschaftliche Standards sowie vernetzte,

interdisziplinäre Kooperationen. Das neuerliche Audit war zugleich Feuertaufe für Grit Otte, die seit einigen Monaten Qualitätsbeauftragte im MVZ ist und sich dafür vor kurzem das theoretische Rüstzeug im Zuge einer spezifischen Fortbildung erworben hat.

ANZEIGE

Die Wölbung macht den Unterschied





**Für mittel bis stark exsudierende Wunden**

**Biatrain® Silicone**

- › Optimaler Kontakt zum Wundgrund
- › Reduziert das Risiko von Mazeration und Leckagen
- › Exzellente Absorption auch unter Kompression
- › Sicherer Halt und schmerzärmer Verbandwechsel
- › Bakterien- und wasserabweisend (duschkfest)
- › Wölbt sich bis zu 2 cm in die Wunde





**Biatrain® Silicone**

The Coloplast and Biocompatibility Certificates are issued by NCI 2. 2017 and NCI 2018. For more information, please contact NCI 2018. For more information, please contact NCI 2018.

Lieblingsrezept von Grit Otte

# Soljanka, wie sie schon in Kindertagen schmeckte

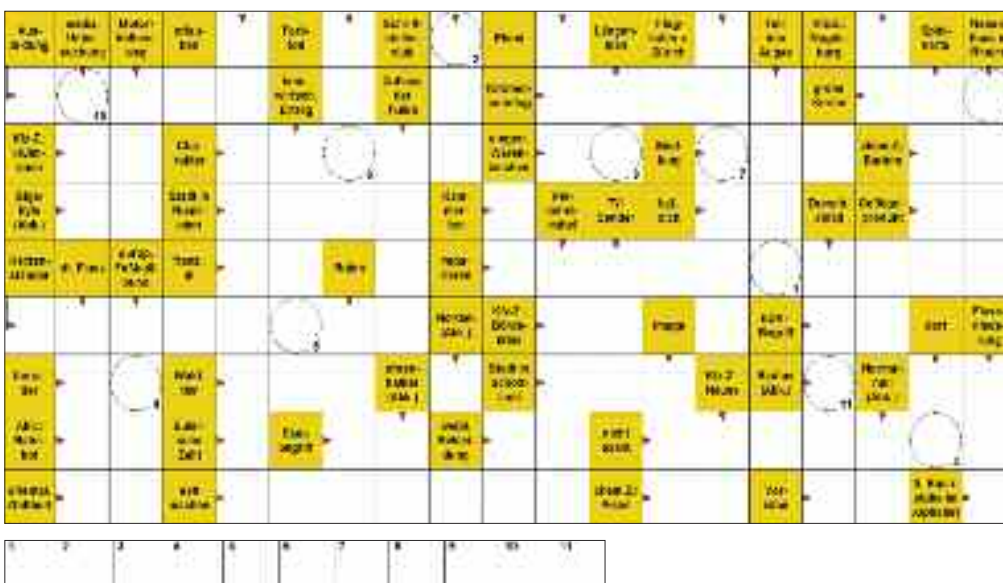
**Zutaten für 4 Personen:**

- 500 g Kassler bzw. Schnitzfleisch
- 100 g Jagdwurst
- 1 große Zwiebel (klein hacken)
- 1 halbes Glas Gewürzgurken
- 80 g Kirschtomaten
- 1 halbes Glas Letscho
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Öl, Wasser, Ketchup, nach Belieben etwas Crème fraiche oder Schmand

Kleine Fleischstücke in heißem Öl in einer Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Jagdwurst und Zwiebeln hinzufügen. Alles in einen großen Topf füllen. Gurken- und Tomatenwürfel dazugeben, mit Letscho ablöschen und mit etwas Wasser auffüllen, bis die Konsistenz noch cremig, aber nicht zu dick ist. Etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch schön



weich geworden ist. Bei Bedarf etwas Wasser und auch Ketchup (zum Andicken) dazugeben und würzen. Beim Servieren je nach Belieben etwas Crème fraiche oder Schmand reichen.



ANZEIGE

BUCHTIPP



Auch im 19. Band der erfolgreichen Krimiserie um Commissario Montalbano bringt Andrea Camilleri das sizilianische Städtchen Vigàta in Aufruhr. Wieder mal hat Montalbano einen mysteriösen Mord aufzuklären, dem ein nicht weniger mysteriöser Überfall auf die Ehefrau eines vermögenden Kaufmanns vorgegangen ist. Während der Kommissar auf seine ihm eigene Weise die Puzzleteile zusammensetzen versucht, gerät er privat in die Fänge der schönen Galestrin Marian. Wird sie zur Gefahr für seine Dauerverlobte Livia? Mit der Lösung des Falls wird auch diese Frage beantwortet.

**Autor:** Andrea Camilleri  
**Titel:** Die Spur des Lichts  
**Verlag:** Bastei Lübbe  
**ISBN:** 978-3-7857-2586-3





Jubiläumsfeier: Tolle Gäste. Gutes Wetter. Super Stimmung.

# 25 Jahre für die Patienten: Eine Vision wurde Realität

*Das Gestern ist Geschichte, das Morgen ist ein Geheimnis, das Heute ist ein Geschenk. Eine Lebensweisheit, die durchaus Basis für den nunmehr 25 Jahre anhaltenden Erfolg des MVZ „Herderstraße“ sein könnte. Dr. Hans-Herrmann Ladetzki hat sie wohl auch deshalb in seine Jubiläumsrede einfließen lassen.*

Rückblickend auf die Anfangsjahre in Magdeburg Cracau sprach der Ärztliche Leiter von Visionen: „Von der Vision zur Idee, von der Idee zum Konzept, mit dem wir auf Partnersuche gingen, um eine leistungsstarke ambulante Gefäßmedizin möglichst ohne Umwege in Magdeburg aufbauen zu können.“ So etwas gab es hier zu Beginn der 1990er Jahre noch nicht. Deshalb stand das Motto „Nicht kleckern, sondern klotzen“ wie



**1995 Blick in die Herderstraße und das neue Domizil der Venenpraxis, heute MVZ. Vergleiche fallen schwer.**

ein ungeschriebenes Gesetz über dem täglichen Engagement der zunächst wenigen Mitarbeiter. „Uns war bewusst, viele Menschen warten genau auf unsere medizinischen Angebote.“ Und daran hat sich bis heute kaum etwas geändert:



**Personalleiterin Birgit Donnerberg mit ihren Chefs, Dr. Hans-Herrmann Ladetzki und Kirsten Matthies (v.l.).**

Nach wie vor registriert das MVZ jährlich steigende Patientenzahlen. Der Anspruch, hohe medizinische Qualität in Wohlbefinden und Lebensqualität umzumünzen, ist stets aktuell. Damals wie heute und genauso morgen.



Von Mitarbeitern und Gästen gab es viel Lob, viel Ehr' und vielfach ein großes Dankeschön für 25 Jahre ambulante medizinische Versorgung in Magdeburg. Am Anfang stand eine Gemeinschaftspraxis, aus deren Wurzeln das leistungsstarke MVZ spross.

KONTAKT & ANSPRECHPARTNER

MVZ „Herderstraße“ GbR Praxisklinik für Gefäßmedizin  
 Herderstraße 21 • 39108 Magdeburg  
 Tel.: 03 91 73 58 30 • Fax: 03 91 7 31 70 75  
 Internet: www.mvz-herderstrasse.de



**Impressum**  
 Herausgeber:  
 MVZ „Herderstraße“ GbR  
 Praxisklinik für Gefäßmedizin  
 Herderstraße 21  
 39108 Magdeburg  
 Tel.: 0391 735830  
 Fax: 0391 7317075  
 Internet: www.mvz-herderstrasse.de  
 Dr. Hans-Hermann Ladetzki (v.i.S.d.P.)

Redaktion, Satz, Layout:  
 AZ publica GmbH  
 Liebknechtstraße 48, 39108 Magdeburg  
 Tel.: 0391 7310677  
 E-mail: agentur@az-publica.de  
 Internet: www.az-publica.de

Fotos:  
 MVZ „Herderstraße“, AZ publica GmbH

Druck:  
 Max Schlutius Magdeburg GmbH & Co. KG

UNSERE LEISTUNGEN

GEFÄSSMEDIZIN

- Diagnostik und Therapie von Gefäßerkrankungen
- Spezialisierung auf Krampfadern – konservative und/oder operative Behandlungen der Venen
- spezielle Thrombosesprechstunde
- Beratung der Therapiemöglichkeiten und Festlegung der Behandlungswege
- Zusammenarbeit mit externen Gefäßspezialisten

ALLGEMEINMEDIZIN

- Hausärztliches Gesamtspektrum inklusive Krebsvorsorge- und Check-up-Untersuchungen
- Durchführung von DMP-Programmen: Diabetes mellitus, koronare Herzkrankheit (KHK), COPD/ Asthma
- Hausarztzentrierte Versorgung (HZV)
- Impfungen
- Spezielle Sprechstunden für Berufstätige

DERMATOLOGIE

- Hautkrebscreening
- Hautoperationen

CHRONISCHE WUNDE

- Behandlung chronischer Wunden, wie Ulcus cruris, Diabetischer Fuß, Dekubitus (Druckgeschwür), „Raucherbein“
- Kooperation mit externen Partnern, u. a. Hausärzten, Krankenhäusern und Pflegediensten

ANÄSTHESIOLOGIE

- Fachärzte mit Erfahrung auf den Gebieten der Narkoseführung sowie der Intensiv- und Notfallmedizin und Narkosebegleitung
- Einsatz verschiedener Anästhesieverfahren: Lokal-, Regionalanästhesie und Vollnarkose

ALLGEMEINCHIRURGIE

- Allgemeinchirurgische Eingriffe u. a. Weichteiltumore der Körperoberfläche (z. B. Lipom, Hauttumor)
- Sehnen- und Bandscheibenerkrankungen z. B. Schnellender Finger
- Nervenerkrankungen an Hand und Arm
- Morbus Dupuytren
- Ganglion an Hand und Fuß
- Nabel- und Leistenbrüche