

ST. JOSEF

GESUNDHEITZENTRUM



GUTSCHEIN
SCHENKEN



Ausgabe Nr. 1

GESUNDHEITSMAGAZIN

„GSUND BLEIBEN“

THEMEN:

Darmgesundheit und Vorsorge | Endometriose | Volkskrankheit Rückenschmerzen |
KI-gestützte Herzvorsorge | Schaufenster zur Geschichte | Patientengeschichte



GRUSSWORTE

Im **ST. JOSEF Gesundheitszentrum Meran – Bozen** steht der Mensch im Mittelpunkt. Hier wird der jahrhundertalte Auftrag der Deutschordensschwwestern „Helfen und Heilen“ in moderner Form umgesetzt. Die Philosophie des Zentrums basiert auf der engen interdisziplinären Zusammenarbeit, um die Gesundheit der Patient*innen zu schützen, zu erhal-

ten und – wenn nötig – schnell eine Behandlung auf den Weg zu bringen. Dafür stehen Ihnen Expert*innen mit Erfahrung und Wissen zur Verfügung, die Sie mit den neuesten Techniken betreuen können. Das **ST. JOSEF Magazin „G sund bleiben“** hebt vier relevante Themen aus dem breiten Angebot hervor. Wir wünschen Ihnen eine informative Lektüre.

Prof. Dr. med. univ. Alfred Königsrainer

Sanitätsdirektor **ST. JOSEF Gesundheitszentrum Meran – Bozen**

DARMGESUNDHEIT UND VORSORGE

Endoskopie als Schlüssel zur Diagnose

Die Darmgesundheit spielt eine zentrale Rolle für das allgemeine Wohlbefinden. Der Darm ist nicht nur für die Verdauung verantwortlich, sondern er beherbergt Billionen von Mikroorganismen, die zusammen das Darmmikrobiom bilden. Diese Gemeinschaft steht in engem Zusammenhang mit zahlreichen Körperfunktionen, einschließlich des Immunsystems, des Stoffwechsels und der Gehirnfunktion. Der Darm umfasst den Dünndarm als Hauptort der Verdauung, wo Zucker, Fette und Eiweiße in ihre kleinsten Bestandteile zerlegt und ins Blut aufgenommen werden. Der Dickdarm ist hauptsächlich für die Resorption von Wasser und Blutsalzen sowie für die Bildung und Ausscheidung von Stuhl zuständig. Chronischer Stress, Schlafmangel, Bewegungsmangel und übermäßiger Alkoholkonsum wirken sich negativ auf das Mikrobiom aus.

Eine gestörte Darmflora wird mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen und dem Reizdarmsyndrom in Verbindung gebracht. Ebenso spielt das Mikrobiom bei der Entstehung von Übergewicht und Diabetes eine wichtige Rolle.

Für die Prävention und Förderung der Darmgesundheit sind Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten essenziell. Genauso fördern regelmäßige Bewegung, Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga sowie ausreichender Schlaf die Darmgesundheit.

DARMVORSORGE

Besonders in der Prävention von Darmkrebs spielt die Darmvorsorge eine zentrale Rolle, da Darmkrebs eine der häufigsten Krebserkrankungen weltweit ist und oft erst spät Symptome zeigt. Darmkrebs entwickelt sich in gutartigen Wucherungen der Darmschleimhaut (Polypen), die bei Vorsorgeuntersuchungen wie der Koloskopie erkannt und entfernt werden können, bevor sie sich zu bösartigen Tumoren entwickeln.

Alternative und ergänzende Untersuchungsmethoden sind: der Hämooccult Test (Nachweis von Blutspuren im Stuhl), die virtuelle Kolos-

kopie (Röntgenuntersuchung), die Kapselendoskopie (kleine Kapsel mit einer eingebauten Kamera, die vom Patienten geschluckt werden muss), genetische Tests (insbesondere bei Menschen mit genetischen Prädispositionen), und Flüssigbiopsien (Tumorfragmente können im Blut nachgewiesen werden).

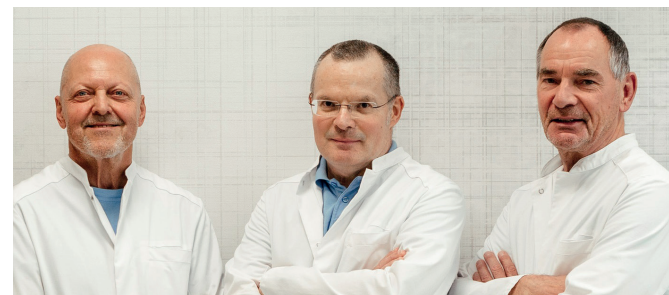
Die wichtigste Säule der Prävention und Vorsorge ist allerdings die Koloskopie.

Menschen ab dem 50. Lebensjahr (oder früher bei familiärem Risiko) sollten regelmäßige Koloskopien durchführen lassen. Die Häufigkeit der Untersuchungen richtet sich nach den Ergebnissen der Erstuntersuchung und den individuellen Risikofaktoren. Eine frühzeitige Entfernung von Polypen verhindert eine spätere Krebserkrankung.



FAZIT

Die Darmvorsorge ist von entscheidender Bedeutung für die Prävention schwerer Darmerkrankungen, insbesondere von Darmkrebs. Regelmäßige Koloskopien und moderne diagnostische Verfahren bieten die Möglichkeit, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Eine gesunde Lebensweise, einschließlich einer ballaststoffreichen Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Stressmanagement, unterstützt die Darmgesundheit und kann dazu beitragen, das Risiko von Darmerkrankungen zu senken. Die Darmvorsorge sollte als integraler Bestandteil der Gesundheitsprävention in der Bevölkerung gefördert werden, um das Auftreten schwerer Darmerkrankungen zu verringern und die Lebensqualität zu verbessern.



Das erfahrene Team der Endoskopie:

Dr. Michele Comberlato, Dr. med. univ. Thomas Buratti und Dr. Dietmar Stüker

ENDOMETRIOSE

Häufig und doch unbekannt

Endometriose ist eine chronische Erkrankung, bei der gebärmutterschleimhautähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter wächst. Sie zählt zu den häufigsten Ursachen für starke Regelschmerzen, chronische Beckenschmerzen und Unfruchtbarkeit. Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sind ein weiteres Symptom. Die Krankheit beeinträchtigt die Lebensqualität erheblich.

Den vollständigen Artikel sowie weitere Beiträge zu wichtigen Gesundheitsthemen finden Sie unter:

www.stjosef.it/aktuelles/news/gesundheit



Dr. med. Herbert Heidegger M.Sc.
FA für Gynäkologie und Geburtshilfe
Meran & Bozen



Das Fachärzt*innenteam der Gynäkologie und Geburtshilfe:

Dr. med. univ. Judith Wörnhart, Dr. med. Herbert Heidegger M.Sc. und Dr. Ester Scola

VOLKSKRANKHEIT RÜCKENSCHMERZEN

Ursachen und Therapieoptionen

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen in industrialisierten Ländern. Nach aktuellen Statistiken leiden etwa 70–85 % der Bevölkerung mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen. Besonders hervorzuheben ist, dass Rückenschmerzen nicht nur eine körperliche, sondern auch eine erhebliche psychische und soziale Belastung darstellen. Sie führen weltweit zu hohen Kosten aufgrund von Arbeitsausfällen und notwendigen Behandlungen.

Bei etwa 10 % der Betroffenen gibt es klar identifizierbare Ursachen, wie z. B. Bandscheibenvorfälle, Wirbelkörperfrakturen oder Wirbelkanalstenosen.

Die Symptome treten oft akut auf und können innerhalb von wenigen Wochen wieder verschwinden, es gibt aber auch Fälle, wo das Leiden chronisch wird.

Risikofaktoren sind Alter, berufliche Belastung wie langes Sitzen, schweres Heben, sich wiederholende Fehlbewegungen, aber auch körperliche Inaktivität (Schwächung der Rückenmuskulatur) genauso wie ungesunder Stress und Angstzustände.

Die Diagnose basiert primär auf einer ausführlichen Anamnese und körperlichen Untersuchung. Bildgebende Verfahren wie Röntgen, MRT oder CT werden in der Regel nur bei Verdacht auf spezifische Ursachen oder

bei chronischen Verläufen angewendet.

Präventionsmaßnahmen spielen eine zentrale Rolle, um Rückenschmerzen vorzubeugen oder deren Chronifizierung zu verhindern. Dazu gehören regelmäßige körperliche Aktivität, insbesondere Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur, ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes, wie z. B. eine korrekte Sitzhaltung, und die Vermeidung von schwerem Heben. Auch eine Stressbewältigung sollte adressiert werden, denn nachweislich führt chronischer Stress häufig zur Chronifizierung.

Die Behandlung von Rückenschmerzen hängt von der Ursache und dem Verlauf der Beschwerden ab. Meist gelingt mit einer konsequenten konservativen Therapie bestehend aus Physiotherapie, Kräftigungs- und Dehnungsübungen gegebenenfalls mit zusätzlichen manuellen Maßnahmen eine langfristige Besserung. In der Akutsituation sind Schmerzmittel wie Paracetamol und/oder Muskelrelaxantien unerlässlich, um die Schmerzen zu lindern. In ausgesuchten Fällen bietet sich auch die Option einer Infiltration, um den Akutschmerz zu durchbrechen. Eine Operation wird nur bei neurologischen Ausfällen oder schwerwiegenden strukturellen Veränderungen an den Bandscheiben oder der Wirbelsäule in Betracht gezogen.

FAZIT

Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes und komplexes Gesundheitsproblem, das durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst wird. Eine frühzeitige Diagnose und ein individueller Behandlungsansatz sind entscheidend, um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und die sozialen sowie wirtschaftlichen Folgen zu minimieren. Präventionsmaßnahmen sollten in den Vordergrund gestellt werden, um das Risiko der Chronifizierung zu senken. Gerade dieser ganzheitliche Aspekt steht im Fokus am **ST. JOSEF Gesundheitszentrum**, wo ein spezialisiertes interdisziplinäres Team sich kompetent um Sie kümmert.



Unser Expert*innenteam für die Gesundheit von Wirbelsäule, Gelenken, Muskeln und Bewegungsapparat:

Dr. med. univ. Julian Lair, Dr. med. univ. Manfred Brandstätter (Orthopädie und Traumatologie)

Dr. med. Maximilian Broger (Neurochirurgie)

Simon Egger, Dott.ssa Martina Soraccrepa (Osteopathie und Physiotherapie)



Dr. med. univ. Hannes Stoll
FA für Innere Medizin Additivfach Nephrologie
Meran & Bozen

SCHAUFENSTER ZUR GESCHICHTE DES DEUTSCHEN ORDENS

Der Deutsche Orden entstand 1190 aus einem Akt der Nächstenliebe, als Bürger aus Bremen und Lübeck während des dritten Kreuzzugs Lazarette errichteten. Seit 1202 ist der Orden ununterbrochen in Südtirol ansässig. Ordensbrüder betreuen Pfarreien, Schüler- und Studentenheime, Schulen, Gästehäuser sowie Landwirtschaften, während Ordensschwestern vorwiegend in Senioren- und Pflegeheimen sowie in Gesundheitseinrichtungen wirken. Die Tradition des „Helfens und Heilens“ setzt sich bis heute fort, darunter im **ST. JOSEF Gesundheitszentrum**, wo die Grundwerte des Ordens – Fürsorge, Empathie und exzellente medizinische Betreuung – in moderner Form gelebt werden.

www.stjosef.it/aktuelles/news/orden

KI-GESTÜTZTE HERZVORSORGE

Cardiographie

Herzerkrankungen zählen weltweit zu den führenden Todesursachen, weshalb Risiken frühzeitig erkannt werden sollen. Die Cardiographie ist ein nicht-invasives neues KI-gestütztes diagnostisches Verfahren, welches bereits kleine Veränderungen der Herzaktivität erfassen kann und somit für die Herzvorsorge eine wesentliche Bereicherung darstellt. Dies macht sie zu einer idealen Untersuchungsmethode im Rahmen von Routine-Check-ups oder in der Primärvorsorge.

Das Prinzip der Cardiographie beruht auf der Detektion und Auswertung von Herzsignalen, die über spezielle Sensoren erfasst werden. Neben Spannungsänderungen (wie beim EKG) werden auch feine mechanische Bewegungen des Herzmuskels gemessen und mit Hilfe von computergestützten Algorithmen analysiert. Mittels künstlicher Intelligenz werden die Auswertungsalgorithmen kontinuierlich optimiert, um noch präzisere Vorhersagen treffen zu können.

Einer der größten Vorteile liegt in der Treffsicherheit für frühe Veränderungen der Herzfunktion. Dies ermöglicht eine frühzeitige Diagnose von Herzrhythmusstörungen, Durchblutungsstörungen und/oder Herzschwäche, noch bevor klinische Beschwerden auftreten. Dies ist besonders für die Primärprävention von Bedeutung, da frühe Veränderungen oft reversibel sind, wenn frühzeitig Maßnahmen ergriffen werden.

Auch bei Patienten, die bereits wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Behandlung sind, kann die Herzfunktion kontinuierlich überwacht und frühzeitig therapeutische Anpassungen vorgenommen werden.

FAZIT

Die Cardiographie stellt ein innovatives Verfahren dar, das in der Herzvorsorge großes Potenzial bietet. Die Fähigkeit, frühe Veränderungen des Herzmuskels zu erkennen, macht sie zu einem wertvollen Instrument in der Prävention und Früherkennung von Herzerkrankungen. In Kombination mit bestehenden diagnostischen Methoden hat die Cardiographie das Potential einer verbesserten Risikoabschätzung und letztlich auch einer besseren Patientenversorgung. Im **ST. JOSEF Gesundheitszentrum** bieten wir dieses neue KI-gestützte Verfahren in speziellen Vorsorgepaketen an.

PATIENTENGESCHICHTE

Zweitmeinung bringt neue Hoffnung

Ein 55-jähriger Familienvater aus dem Burggrafenamt stand vor einer düsteren Diagnose. Nach immer wiederkehrenden Bauchschmerzen suchte er ärztlichen Rat. Die Diagnose Tumor traf ihn und seine Familie hart. Die Ärzte sahen wenig Hoffnung. Er und seine Frau wandten sich mit sämtlichen Unterlagen an Prof. Dr. Alfred Königsrainer, den ärztlichen Leiter des **ST. JOSEF Gesundheitszentrums**.

Zunächst galt es, die Symptome zu lindern und zwar im Wesentlichen die Nahrungsaufnahme für den Patienten wiederherzustellen, denn erst dann wurde der Beginn der bereits geplanten Chemotherapie in Aussicht gestellt.

„Durch die Intervention von Prof. Dr. Königsrainer und Dr. Michele Comberlato ist es gelungen, zeitnah eine Stentimplantation am Magen-ausgang zu organisieren. Die Zukunft ist zwar noch ungewiss, aber die Hoffnung bleibt stark. Mein Mann hat jetzt mehr Lebensqualität, denn er kann wieder essen und trinken.“ sagt die Ehefrau dankbar.

Diese Geschichte ist ein Beweis dafür, wie wichtig es ist, nie aufzugeben und stets nach weiteren Wegen zu suchen. Im **ST. JOSEF Gesundheitszentrum** besteht die Möglichkeit, nach jeglicher Diagnose eine Zweitmeinung einzuholen. Erfahrene Ärzt*innen haben den ganzen Menschen im Blick, erklären mit viel Empathie die Diagnose und Behandlungsoptionen und versuchen, die Prognose so darzustellen, dass die/der Patient*in motiviert ist, belastende Behandlungen anzunehmen. Besonders im Fokus steht die Erhaltung der Lebensqualität.



Prof. Dr. med. univ.
Alfred Königsrainer



Dr.
Michele Comberlato

FACHRICHTUNGEN

Allgemeine- und
 Viszeralchirurgie

Anästhesie und Schmerztherapie

Augenheilkunde

Dermatologie

Endokrinologie

Endoskopie

Ernährung

Gastroenterologie

Gynäkologie und Geburtshilfe

Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Innere Medizin

Kardiologie

Naturheilkunde und
 Komplementärmedizin

Nephrologie

Neurochirurgie

Neurologie

Onkologie

Orthopädie und Traumatologie

Pädiatrie

Physiotherapie und Osteopathie

Plastische, Haut- und
 Handchirurgie

Podologie

Psychologie

Urologie und Andrologie

ST. JOSEF

MERAN

Franz-Innerhofer Str. 2/4
 T 0473 864 333

ST. JOSEF Gesundheitszentrum

Sanitätsdirektor Prof. Dr. med. univ. Alfred Königsrainer

health@stjosef.it | www.stjosef.it

BOZEN

Brenner Str. 2D
 T 0471 1555 000