



PROF. HAEDEMAR BANKHOFER

So halten Sie Ihren Darm aktiv

Es ist ein großes Tabu Thema, über das man nicht gerne spricht: Die Rede ist von Verstopfung bzw. hartem Stuhl – oft mit Blähungen verbunden. Es kommt auch häufig zu Schmerzen beim Stuhlgang, verursacht durch starkes Pressen.

Jeder, der schon einmal diese unangenehme Erfahrung gemacht hat, sollte unbedingt mit dem Arzt darüber reden. Es gibt nämlich viele Möglichkeiten die Darmtätigkeit wieder anzuregen. Jüngste Forschungen haben ergeben: Der einfachste Weg ist eine ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen.

Dabei zeigt eine groß angelegte Studie: Gerade die Kombination von unterschiedlichen Ballaststoffen bringt den Erfolg. Nachfolgend die Spitzenkräfte aus der Natur zum Verbessern der Stuhl-Konsistenz: Flohsamen haben etwa einen hervorragenden Quellfaktor und regen damit die Darmtätigkeit an, wodurch der Stuhl leichter passieren kann. Ballaststoffe aus Pflaumen und Gerstengras wiederum sorgen dafür, dass der Stuhl weicher wird und erleichtern so den Toilettengang. Um eine gesunde Darmflora herzustellen, eignen sich besonders Ballaststoffe aus Apfelschalen oder der Yaconwurzel. Es macht keinen Sinn, all diese „Ballaststoff-Kaiser“ einzeln einzusetzen. Die Kombination bringt die Wirkung.

Weitere Vorteile: Solche pflanzlichen Ballaststoff-Kombinationen sind sehr gut verträglich und erzeugen keinen Gewöhnungseffekt. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten. Dort unterstützt man Sie dabei, ein Kombinationspräparat für einen aktiven Darm zu finden.

Beinahe wie Gaming . . .

Die „Krone“ probierte aus, wie es sich anfühlt, mit einem High-Tech-Roboter zu operieren. Natürlich nur virtuell!

Das kann ja nicht so schwer sein. Schließlich habe ich in jungen Jahren so manche Stunde an der Spielkonsole verbracht“, denke ich mir, als ich mich zu dem futuristisch anmutenden Gerät setze. Ist doch sicher eh wie Computer spielen, oder?

Ein paar Erklärungen von den Profis, was ich und meine Journalisten-Kollegen überhaupt zu tun haben, und los geht es mit der ersten „Operation“. Es gilt, farbenfrohe Ringe auf passende bunte Zipfelchen zu setzen.

Gleich fällt auf: Man sitzt bequem an dem Gerät, die Hände liegen sanft auf,



Spielchen als Vorbereitung für „echte Patienten“.

mit den Fingern bewegt man die „Greifzangen“. Schnell haben wir den Dreh heraus, denn die Instrumente bewegen sich wie menschliche Hände. Nach ein paar Minuten erfolgt das ganze „Spiel“ relativ intuitiv. Und macht richtig Spaß! Wirklich beinahe wie Gaming am PC.

Zu wenig Punkte, um weiterzukommen

Meine erreichte Punktezahl fällt jedoch bescheiden aus, andere Kollegen haben da wesentlich ruhigere Händchen oder sind ganz einfach schneller. Denn auch der Faktor „Zeit“ spielt eine Rolle, wenn es darum geht



Ärztl. Dir. Prim. Dr. A. Klaus (li.) und Urologe Prim. Dr. W. Bauer zeigen Redakteurin Eva Greil (re.), wie man „operiert“.

gezielt und punktengenau zu arbeiten. Das erwartete man ja schließlich von seinem Arzt.

Regelmäßiges Training ist notwendig

Mindestens 40 Wochenstunden müssen angehende Chirurgen an diesem „Ga-

ming-PC“ im Rahmen der Ausbildung trainieren. Später werden dann nicht nur Ringe abgeladen oder Bällchen befüllt, sondern durchaus auch „echte Operationen“ simuliert. Diese Tests müssen mit bestimmter Punktezahl absolviert werden. Erst mit dieser erwor-

benen Sicherheit wird man zu „echten Patienten“ vorgehen lassen.

„Wir vergleichen das Operierenlernen – auch am Da Vinci Roboter – mit dem Spielen eines Musikinstruments. Die nötige Fingerfertigkeit erhält man nach unzähligen regelmäßigen

Übungsstunden“, erklärt Prim. Univ.-Prof. Dr. Alexander Klaus, Chirurgische Abteilung im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Wien. „Es gehört natürlich auch ein wenig Talent dazu, doch der Hauptteil ist harte Arbeit.“

Dr. Eva Greil-Schähs

Fotos: Martin Jecht

Da Vinci - der verlängerte Arm des Chirurgen

Die Erfolgsgeschichte begann bereits in den 1980er Jahren und ist lange noch nicht vorbei

Vier Arme – einer davon mit Kamerasystem ausgestattet – eingeführt durch minimale Schnitte in den Körper und von einer Konsole aus bedient. So beschreibt man das Da Vinci Roboter System. „Orgel“ oder „Spinnenarme“ sagen andere dazu. Seit Oktober 2022 operieren die Spezialisten der Urologie und Chirurgie im Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien mit dem Da Vinci. Bei über 540 kleineren und

größeren Eingriffen wurde er bereits eingesetzt. Der Roboter ist dabei aber keine Künstliche Intelligenz, wie derzeit in aller Munde. Er übersetzt große Bewegungen des Chirurgen in kleine.

Der Arzt trägt weiterhin die Verantwortung

Die Verantwortung für den Eingriff liegt beim Arzt. „Sollten wir einen Fehler machen, ‚schreit‘ er nicht. Gibt es jedoch ein technisches Problem, stoppt die

Maschine automatisch. Dann operiert der Chirurg einfach ‚normal‘ weiter. Dieser Fall ist bislang aber noch nicht eingetreten“, erläutert der Ärztliche Direktor Prim. Univ.-Prof. Mag. Dr. Alexander Klaus.

„Den größten Vorteil bieten zwei Kameras, die gleichsam die Augen darstellen und so einen vergrößerten dreidimensionalen Blick im Inneren des Patienten ermöglichen. Wir können zusätzlich auch

Infos ins Bild hineinspielen, um gezielter zu operieren oder mittels Kontrastmittel Organsysteme für bessere Sichtbarkeit visualisieren“, so der Experte. „Außerdem bewegen sich die Instrumente wie von Händen geführt, aber ganz ruhig, als lägen sie auf einem Stativ. Der Arzt sitzt in einer ergonomisch wertvollen Position.“ Prim. Dr. Wilhelm Bauer, Leiter der Abteilung für Urologie, ergänzt: „Das Da Vinci Sys-

tem stellt eine unglaubliche Ergänzung der Laparoskopie („Knopflochchirurgie“) dar. Wir können entspannter und besser arbeiten. Wir schaffen etwa vier Prostataoperationen am Tag, was früher nicht möglich gewesen wäre. Außerdem sind weniger Chirurgen notwendig: Einer am Patient, einer an der Konsole.“ Seit 1999 gibt es Da Vinci Systeme in Europa, seit 2008 in Österreich.

Dr. Eva Greil-Schähs



OPs finden nun nicht mehr nur „direkt“ am Patient statt, auch an der Konsole des Systems.

Fotos: Heinz-Stephan Tesarek

Wirksame Entlastung durch Heilpflanze

Mit einem starken Herzen länger aktiv bleiben

Wer sich im Alter ausreichend bewegt, bleibt länger vital, das ist klar. Doch was tun, wenn man immer schneller an seine Belastungsgrenzen kommt? Unterstützen Sie die Pumpleistung Ihres Herzens!

Schon alltägliche Aktivitäten wie Treppensteigen oder längere Spaziergänge bringen Sie außer Atem? Sie merken, dass Sie schwächer werden? Mögliche Ursache: nachlassende Leistung des Herzmuskels (im Zweifelsfall vom Arzt abklären lassen).

Mit Corasan Tropfen aus der Apotheke können Sie frühzeitig entgegenwirken. Die darin enthaltene Heilpflanze Roter Fingerhut stärkt den Herzmuskel und steigert die Pumpkraft des Herzens. Dadurch kann das Organ wieder mehr Blut auf einmal befördern, oh-

ne dass sich die Herzfrequenz dabei erhöht. Somit stellt sich wirksame Entlastung ein. Das Mittel kann also dabei helfen, wieder mehr Spaß an Bewegung zu haben und auch in späteren Jahren aktiv zu bleiben.



Foto: Shutterstock