

Wieso werden im Sommer Hände und Füße dick?

Es antwortet Dr. Jörg Zajitschek, Phlebologe an der Hautklinik

Nicht nur ältere Menschen kennen das Problem: Die Temperatur steigt und mit ihr schwellen Hände und Füße an. Bei manchen so stark, dass ihre Füße in keinen Schuh mehr passen oder dass sie ihren Ring nicht mehr vom Finger streifen können. Grund für diese Gewebeschwellungen ist eine Einlagerung von Flüssigkeit aus dem Gefäßsystem. Normalerweise sind unsere Venen und Lymphbahnen in der Lage, diese Flüssigkeitsmengen auch wieder abzutransportieren. Durch die Hitze kommt es jedoch zu einer Gefäßerweiterung, die zu einer eingeschränkten Transportleistung der Venen führt. Ein Rückstau des Blutes ist die Folge. Allgemein – nicht nur im Sommer – sind vor allem Menschen betroffen, die viel sitzen oder stehen. Denn ohne die unterstützende Funktion der Muskulatur müssen die Venen den Rücktransport des Blutes entgegen der Schwerkraft alleine

bewältigen. Verstärkt wird diese Problematik bei Krampfaderleiden oder nach abgelaufener Thrombose. Hier kommt es zu einem Funktionsverlust der Venenklappen, die normalerweise dabei helfen, dass Flüssigkeit nicht wieder nach unten zurückfließt. Als allgemeine Maßnahme gegen Schwellungen an Händen und Füßen, aber auch zur Vorbeugung, hilft z. B. Schwimmen, da Wasser einen natürlichen Anpressdruck auf die Venen ausübt. Ähnlich wie beim Tragen von Kompressionsstrümpfen kommt es zu einer Verringerung des Gefäßdurchmessers und damit zu einem verbesserten Abtransport der Flüssigkeit. Auch venengesunde Sportarten wie Nordic Walking, Wandern oder Radfahren haben durch die kontinuierliche Muskelleistung eine ähnliche Wirkung. Zusätzlich sollten die Beine hoch gelagert und abwechselnd kalt und warm abgeduscht werden.

Offene Türen für Familien

Der Familienservice bietet umfassende Unterstützung

Arbeit und Familie unter einen Hut bringen: Das ist für viele Berufstätige eine große Herausforderung.

Der Familienservice der Universität und des Uni-Klinikums bietet deswegen allen Beschäftigten seine Unterstützung an, damit keiner der beiden wichtigen Lebensbereiche „auf der Strecke bleibt“. Ob Mutterschutz, Elternzeit oder Wiedereinstieg – der Familienservice steht beratend zur Seite, koordiniert und vernetzt die vielfältigen Angebote für Mütter, Väter, Kinder und deren Angehörige in Wissenschaft, Beruf oder Studium.

Sein übergeordnetes Ziel ist eine gesteigerte Toleranz und Akzeptanz gegenüber Familien und Lebensgemeinschaften mit familiären Verpflichtungen.

Eine familienfreundliche Arbeitswelt ist eine der wesentlichen Rahmenbedingungen für konkrete Maßnahmen und Projekte im Zuge des Gleichstellungsauftrages von Universität und Uni-Klini-

kum: eine Aufgabe, für die ebenfalls der Familienservice Ansprechpartner ist. Ein zusätzliches Informations- und Bera-

tungsangebot rund um das Thema Angehörigenpflege befindet sich gegenwärtig im Aufbau. Infos beim Familienservice



Die drei vom Familienservice sind für Sie da (v. l.): Dorothea Milde, Christian Müller-Thomas und Carina Schönmoser

Familienservice, Bismarckstr. 12, 91054 Erlangen, Tel.: 09131 85-23231
familienservice@uni-erlangen.de, www.familienservice.uni-erlangen.de



Wenn das Plüschtier Bauchweh hat

Ein Teddybär mit gebrochenem Arm oder ein Plüschaffe mit Husten: 140 Erlanger Medizinstudenten kümmerten sich Mitte Mai liebevoll um jedes Wehwehchen. Rund 400 Kindergartenkinder kamen mit ihren kranken Kuscheltieren ins 3. Teddybärkrankenhaus im Schlossgarten und behandelten sie dort gemeinsam mit den Teddydocs. Ziel des Teddybärkrankenhauses – das unter der Schirmherrschaft von Prof. Dr. Dr. h. c. Wolfgang Rascher und Prof. Dr. Winfried Neuhuber steht – ist es, den Kindern auf spielerische Weise die Angst vor dem Arzt und einem Klinikaufenthalt zu nehmen. Nächstes Jahr kommen die Teddydocs wieder und sammeln jetzt schon Materialspenden: teddybaerkrankenhaus@kanuele.de

Leichter Wiedereinstieg

Hilfe für erkrankte Beschäftigte

Das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) des Uni-Klinikums hat eine neue Beauftragte: Seit 1. April ist Susanne Ruth Ansprechpartnerin für Beschäftigte, die innerhalb der vergangenen zwölf Monate länger als sechs Wochen ununterbrochen krank waren. Betroffene Mitarbeiter werden von Susanne Ruth zu einem persönlichen Gespräch eingeladen; zusammen wird überlegt, mit welchen Hilfsangeboten die Arbeitsanforderungen und die individuellen Fähigkeiten aufeinander abgestimmt und wie sie realisiert werden können.

Möglich sind beispielsweise der Einsatz von Hilfsmitteln, eine stufenweise Wiedereingliederung oder eine Veränderung der Arbeitszeit. Ziel ist es, gemeinsam einer erneuten Arbeitsunfähigkeit vorzubeugen und den Erhalt des Arbeitsplatzes zu sichern. Das BEM ist ein gesetzliches Angebot, aber die Teilnahme daran ist freiwillig; alle Beteiligten – BEM-Beauftragte, Personalrat, Vertrauensperson für schwerbehinderte Beschäftigte, ggf. Betriebsärztlicher Dienst – unterliegen der Schweigepflicht.



Susanne Ruth, Tel.: 09131 85-36617, susanne.ruth@uk-erlangen.de

... werden in einigen Kliniken der USA inzwischen manche Operationen „live“ via Twitter kommentiert! So soll die oft quälend lange Wartezeit für Angehörige während einer OP verkürzt werden. Die Deutsche Gesellschaft für Chirurgie (DGCH) warnt jedoch vor solchen Übertragungen, da sie den reibungslosen Ablauf stören und somit dem Patienten schaden könnten. Zudem sei diese neue Entwicklung aus Datenschutzaspekten fraglich, so die DGCH.

... ist regelmäßiges Bus- und Bahnfahren gut für die Figur! Zu diesem Ergebnis kommen amerikanische Forscher, die ein Jahr lang das Gewicht von Autofahrenden und Pendlern und solchen, die auf den öffentlichen Nahverkehr umgestiegen waren, verglichen haben. Das Ergebnis: Die Bus- und Bahnfahrer nahmen im Vergleich zu den Autofahrern im Durchschnitt drei Kilo ab. Der Grund ist naheliegend: Der Weg zur Haltestelle und mögliche Sprints zum bereits wartenden Bus führen zu mehr Bewegung.

39.500 Eisportionen

Rund 39.500 Eisportionen wurden im Jahr 2009 an den vier Eisautomaten des Uni-Klinikums (Palmeria, Kinder-

klinik, Kopfkliniken sowie Internistisches Zentrum, Dermatologie, Nuklearmedizin) verkauft.