

AMPULS



**VOLLER
DURCHBLICK**
Diagnose und
Therapie: Das leistet
moderne Radiologie

**KUNST-
THERAPIE**
Wie Malen und
Gestalten die Seele
heilen können

**GESUNDE
PROTEINE**
So bereichern
Hülsenfrüchte den
Speiseplan

„Mein nächstes
Ziel ist die Antarktis“

Wie Bianca Reißmann trotz progressiver Muskeldystrophie auf Reisen geht –
und dabei von Chefarzt Dr. Martin Bachmann unterstützt wird

22

Esst mehr Hülsenfrüchte! In Kichererbsen, Bohnen und Linsen stecken viele wertvolle Nährstoffe



26

Malen, um Zugang zu den eigenen Gefühlen zu finden: Ein Besuch in der Kunsttherapie der ASKLEPIOS Klinik für Psychische Gesundheit Langen

Das Titelbild

Freundschaftlich ging es zu beim Treffen mit Bianca Reißmann und Dr. Martin Bachmann im Beatmungszentrum der ASKLEPIOS Klinik Harburg. Arzt und Patientin kennen sich schon lange, er unterstützt ihr größtes Hobby: das Reisen. Mehr darüber ab Seite 6



IN DIESER AUSGABE:

- 4 **AUFNAHME**
Demenzsensibles Krankenhaus. Adipositas-Chirurgie in Wiesbaden. Immuntherapie gegen Lungenkrebs
- 6 **OP-BERICHT**
Unterwegs mit Beatmungsgerät: Wie Bianca Reißmann trotz progressiver Muskeldystrophie reisen kann
- 10 **REZEPTFREI**
Wie man im Alltag das Gehirn auf Trab hält
- 12 **SPRECHSTUNDE**
Schluss mit falscher Scham: Die Hautärztin Yael Adler über das Überwinden von Hemmschwellen beim Arztbesuch
- 15 **PRÄVENTION IM ALLTAG**
Den Beinen etwas Gutes tun: So kann man Venenleiden vorbeugen
- 16 **RADIOLOGISCHE VERFAHREN**
Die Möglichkeiten diagnostischer und therapeutischer Radiologie im Überblick
- 19 **SERIE: CENTERS OF EXCELLENCE**
Orthopädie und gelenkerhaltende Chirurgie an der ASKLEPIOS Harzklinik Bad Harzburg
- 20 **UNTERM MIKROSKOP**
Wie das Gehirn unser Denken und Fühlen steuert
- 22 **GESUND GENIESSEN**
Wertvolle Kraftpakete: Bohnen, Erbsen und Linsen
- 25 **RUHEZONE**
Gerontopsychiaterin Dr. Christiane Walter berichtet, was ihr nach einem langen Tag neue Energie schenkt
- 26 **BESUCHSZEIT**
Kunsttherapie an der ASKLEPIOS Klinik für Psychische Gesundheit Langen
- 30 **GANZ SCHÖN GESUND, ODER?**
Wellness-Trends unter der Lupe
- 31 **WARTEZEIT**
Medizin-Quiz, Rätsel

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,
liebe ASKLEPIOS Besucher,

Anna ist 24 Jahre alt. Sie ist doppelt so alt, wie Sonja war, als Anna so alt war, wie Sonja jetzt ist. Wie alt ist Sonja? Fragen Sie sich gerade, warum ich das von Ihnen wissen will? Na, weil es Aufgaben wie diese sind, mit denen wir unsere geistige Fitness aufrechterhalten können. Ganz recht, das Gehirn kann man trainieren wie den Körper – und im Idealfall damit den Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit deutlich verzögern.

In dieser Ausgabe unseres Patientenmagazins werden Ihnen einige Themen rund um das Gehirn und seine erstaunlichen Fähigkeiten begegnen. Wie so häufig lautet das Schlüsselwort Prävention. Es ist oftmals viel einfacher, Erkrankungen im Voraus zu vermeiden, als sie zu heilen, wenn sie bereits da sind. Wer Geist und Körper auf Trab hält, indem er einen aktiven und sozialen Lebensstil pflegt, und sich darüber hinaus auch noch gut ernährt, der macht alles richtig. Sind Sie dabei? Sonja ist übrigens 18 Jahre alt.

Bleiben Sie gesund – wir von ASKLEPIOS unterstützen Sie gern dabei.



*Wir freuen uns über Ihre Meinung zum ASKLEPIOS Magazin. Schreiben Sie uns eine E-Mail und berichten Sie uns, was Sie gern lesen würden:
ampuls@asklepios.com*

Kai Hankeln

Kai Hankeln
Konzerngeschäftsführung

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Asklepios Kliniken Hamburg GmbH
Rübenkamp 226, 22307 Hamburg
www.asklepios.com

KONZERNBEREICHSL EITER
UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION
& MARKETING
Rune Hoffmann

OBJEKTLEITUNG
Anette Elwert, Dörte Janßen

VERLAG
Torner Brand Media GmbH
Arndtstraße 16, 22085 Hamburg
www.torner-brand-media.de

VERLAGSGESCHÄFTSFÜHRER
Sven Torner

REDAKTIONSLEITUNG
Sarah Ehrlich

ART-DIRECTION
Kristian Kutschera

REDAKTION
Carola Kleinschmidt, Almut Siegert,
Schlussredaktion.de

BILDREDAKTION
Annika Jacobsen

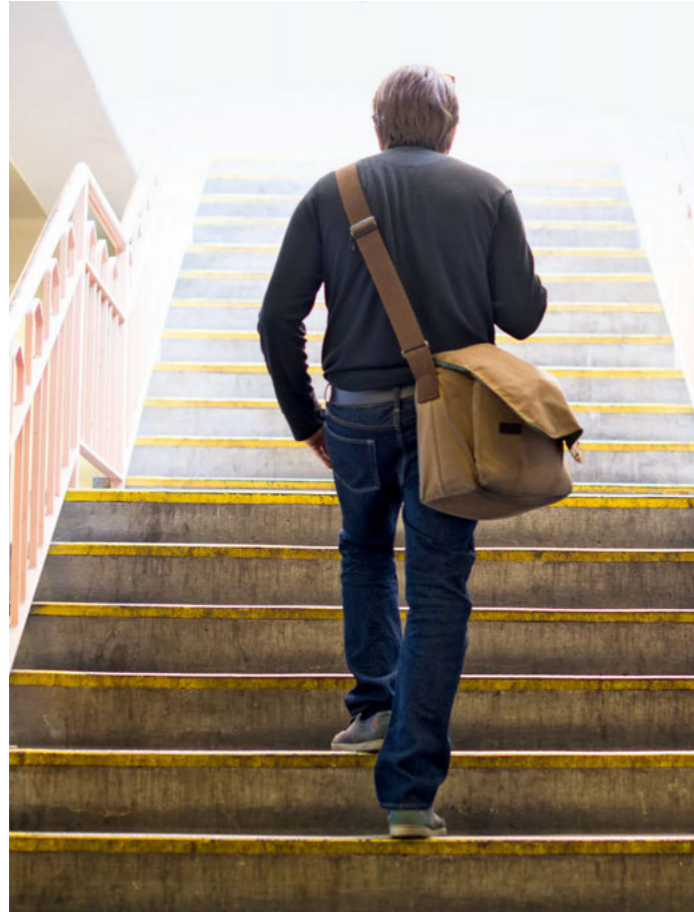
LITHO & HERSTELLUNG
Daniela Jänicke, Julian Krüger

DRUCK
PerCom Druck und
Vertriebsgesellschaft
Am Busbahnhof 1
24784 Westerrönfeld

AM PULS – IHR ASKLEPIOS MAGAZIN
Erscheint viermal im Jahr. Nachdruck
sowie Vervielfältigung nur nach
vorheriger Genehmigung.

**Die nächste Ausgabe erscheint
am 25. Juni 2019.**

FOTOS: ENVER HIRSCH, STOCKSY, ASKLEPIOS



Treppe statt Aufzug
Das ist gut für die Gelenke, stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System

RISIKOFAKTOR BEWEGUNGSMANGEL

Wer Treppen nimmt, bleibt länger fit

„Jeder weiß, dass wir uns zu wenig bewegen“, sagt Privatdozent Dr. Gerian Grönefeld, Chefarzt der Kardiologie der ASKLEPIOS Klinik Barmbek, „aber kaum einem ist bewusst, wie sehr unser Körper sich darauf einstellt und wie viele Gesundheitsstörungen dadurch ausgelöst werden, weil Bewegung eigentlich zu unserer Natur gehört.“ Für den Kardiologen stehen die negativen Folgen für Herz und Kreislauf natürlich an erster Stelle, aber auch Diabetes wird begünstigt. Einige Wissenschaftler betrachten Bewegungsmangel gar als einen ähnlich großen Risikofaktor wie das Rauchen. „Der Körper ist gnadenlos konsequent: Was nicht gebraucht wird, wird abgebaut“, so Dr. Grönefeld weiter. Die gute Nachricht:

Für Herz und Kreislauf muss niemand einen Marathon laufen; häufige, kurze Belastungen trainieren fast ebenso. Die Treppe zur Bahn zu nehmen und etwas flotter zu gehen oder mal loszurennen, um den Bus noch zu bekommen, wird dann zum Intervalltraining, auch ohne Trainer oder Fitnessstudio. Dies gilt natürlich für Menschen jeden Alters. Sogar bei leichten Gelenkbeschwerden ist moderate Alltagsbewegung besser als Ruhe. Der Gelenkknorpel hat keine eigenen Blutgefäße, nur durch Bewegung entsteht ein Pumpeffekt der Gewebeflüssigkeit, über den er mit frischen Nährstoffen versorgt wird. Wer seinem Körper also Gutes tun möchte, lässt Rolltreppe und Aufzug konsequent links liegen.

MAGENVERKLEINERUNG

Adipositas-Chirurgie in Wiesbaden

In der ASKLEPIOS Paulinen Klinik Wiesbaden wird das erste zertifizierte Adipositas-Zentrum der Stadt eingerichtet. So können sich hier künftig extrem Übergewichtige einer minimalinvasiv durchgeführten Magenverkleinerung („bariatrische Operation“) und den damit verbundenen Folgeoperationen (z. B. Bauchdeckenstraffung) unterziehen. Für dieses Angebot arbeiten Dr. Martin Hoffmann, Chefarzt der Allgemein-, Visceral- und minimalinvasiven Chirurgie, und Dr. Stefanie



Buchen, Chefarztin der APK-Frauenklinik und Leiterin des zertifizierten Brustzentrums, im Team. Für viele Adipöse ist eine Magenverkleinerung der einzige Weg, dauerhaft Gewicht zu verlieren. In Deutschland wird die Operation jährlich rund 10.000-mal durchgeführt.

FOTOS: ISTOCK, ENVER HIRSCH, PR., ASKLEPIOS, STOCKSY

...eine Demenzbeauftragte?

Meine Stelle wurde geschaffen, um unseren an Demenz erkrankten Patienten ein angemessenes Umfeld zu schaffen. Wir nennen das „demenzsensibles Krankenhaus“: ein Haus, welches sich auf die Bedürfnisse von Menschen mit kognitiven Einschränkungen einlässt. **Demente Personen können sich nicht an uns anpassen, also müssen wir uns an sie anpassen.** Das kann von der Gestaltung der Türschilder bis zu einer speziellen Kommunikation gehen. Ein Beispiel: Studien belegen, dass Demenzpatienten Schmerzen nur indirekt äußern, etwa durch Appetit- und Schlaflosigkeit. Nur wer das als Pflegekraft weiß, kann darauf eingehen. Hierfür erarbeite ich Pflegekonzepte und führe Schulungen durch. Aber in erster Linie kümmere ich mich natürlich um unsere Patienten. Ich weiß aus meiner täglichen Arbeit: Wenn die Umgebung stimmt, kann man auch mit Demenz eine hohe Lebensqualität haben.



BEATA BORONCZYK ist studierte Pflegewissenschaftlerin. Sie ist die Demenzbeauftragte der ASKLEPIOS Harzlinik Goslar

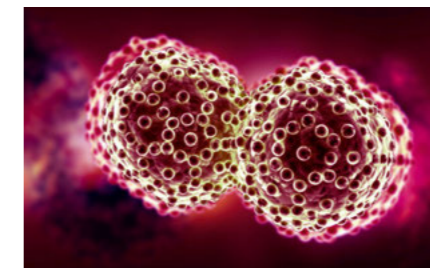


ASKLEPIOS-EXPERTEN RATEN ZUM HELM

Radfahren ist gesund und schützt die Umwelt. Eine Helmpflicht besteht dabei nicht. Ärzte empfehlen allerdings, dennoch einen zu tragen, um schwere Schädelverletzungen zu vermeiden. Prof. Dr. Uwe Kehler, Chefarzt der Neurochirurgie an der ASKLEPIOS Klinik Altona: „Leider sehen wir immer wieder Patienten, denen das Tragen eines Fahrradhelms viel Leid erspart oder auch das Leben gerettet hätte.“

IMMUNTHERAPIE

Stark gegen Lungenkrebs



Ein Meilenstein in der Lungenkrebstherapie ist die Immunonkologie, bei der das körpereigene Immunsystem die Zellen angreift. Die Therapie basiert auf Erkenntnissen von James Patrick Allison und Taku Hojo, die für ihre Forschungen nun mit dem Medizin-Nobelpreis ausgezeichnet wurden. In vielen ASKLEPIOS Kliniken kommt die Immuntherapie bereits seit einigen Jahren zum Einsatz, so wurde sie 2018 z. B. im ASKLEPIOS Klinikum Harburg 750-mal verabreicht.

BLUTZUCKERMESSUNG



Smarte News

Als eines von bisher drei Diabetes-Zentren in Hamburg hat die Diabetes-Schulungsstation im ASKLEPIOS Westklinikum Hamburg das Blutzucker-Messsystem „EverSense XL“ eingeführt. Dafür wird ein Sensor unter die Oberarmhaut gesetzt, der permanent eine Glukosemessung in der Gewebeflüssigkeit vornimmt. Die Daten werden per App aufs Smartphone übertragen, Unterzuckerwarnungen werden per Vibration im Oberarm angezeigt.

Bianca Reißmann, 42, hat eine Muskelschwund-erkrankung und muss 24 Stunden am Tag be-
atmet werden. Doch das hält sie nicht von einem abwechslungsreichen Leben ab. Sie arbeitete als Bürokauffrau, war Model, schreibt ein Blog, hält Vorträge und reist für ihr Leben gern



Beatmungsspezialist Dr. Martin Bachmann betreut Bianca Reißmann seit fünf Jahren. Immer an Biancas Seite: ihr Mann Andreas

„Reisen ist für mich das Allergrößte“

Bianca Reißmann ist von einem Beatmungsgerät abhängig – und reist dennoch um die Welt. Dr. Martin Bachmann, Chefarzt des Beatmungszentrums des ASKLEPIOS Klinikums Harburg, sorgt dafür, dass sie auch unterwegs gut Luft bekommt



Sie liebt Fernreisen und Abenteuer. Gerade sammelt Bianca Reißmann Spendengelder für eine Expedition in die Antarktis. Das Besondere: Die 42-Jährige leidet an Muskelschwund (progressive Muskeldystrophie), sitzt im Rollstuhl und ist rund um die Uhr auf ein Beatmungsgerät angewiesen.

Betreut wird sie seit fünf Jahren von Dr. Martin Bachmann, Chefarzt des Beatmungszentrums der ASKLEPIOS Klinik Harburg. Er unterstützt die Pläne seiner Patientin: „Auch Krankheit muss Lebensfreude nicht bremsen.“

Am Puls: Frau Reißmann, Sie planen derzeit eine Reise in die Antarktis – im Rollstuhl mit Beatmungsgerät. Geht das überhaupt?

BIANCA REISSMANN: Wir haben alles getestet. Ich war sogar bei minus 22 Grad Celsius in der Kältekammer. Die Kamera ist ausgefallen, aber mein Beatmungsgerät hat funktioniert. Es sollte also gehen. Wir bereiten die Reise jetzt seit Monaten vor – und wissen immer noch nicht, wann es losgehen kann. Es war so schwierig, ein Reisebüro und einen Reiseanbieter zu finden, die mich unterstützen! Jetzt warten wir auf den Anruf des Reisebüros. Dann geht es sofort los mit der Planung. →



Jede Reise ist eine wertvolle Erinnerung
„Die Welt ist so wunderbar. Ich bin unendlich glücklich, wenn ich sie entdecken darf“

FOTOS: ENVER HIRSCH, PRIVAT; TEXT/INTERVIEW: CAROLA KLEINSCHMIDT

Ein eingespieltes Team: Bianca Reißmann findet es wichtig, mit dem Arzt ein Team in Sachen Gesundheit zu werden. „Doch die Verantwortung für ein glückliches Leben und seine Träume“, sagt sie, „die trägt man selbst“



DR. MARTIN BACHMANN: Auch unabhängig von ihrer Erkrankung ist Frau Reißmann eine beeindruckende Person. Sie hat so viel Mut, Erfindungsreichtum und Entschlusskraft. **BIANCA REISSMANN:** Dass Sie mich als mein Arzt bei den Reisen unterstützen, ist für mich unschätzbar wertvoll. Seit meine Schwester 2014 nicht an unserer Grunderkrankung, der Muskeldystrophie, sondern an Brustkrebs gestorben ist, ist das Reisen für mich das Allergrößte. Wenn ich die Welt entdecke, fühle ich mich frei von meinen Gedanken. Und auch meine Neugier macht mich unheimlich glücklich.

DR. MARTIN BACHMANN: Ich habe Ihre Schwester über Jahre begleitet und nun unterstütze ich Sie sehr gern. Ich habe mich mit Ihnen über die Afrika-Reise und den Paragliding-Flug gefreut. Die Antarktis-Pläne sind dennoch besonders. Ich habe hier noch ein zwar altes, aber besonders robustes Ersatzgerät mit spezieller Transportbox, die enorm stabil ist. Das gebe ich Ihnen mit. Es ist ein manuell zu bedienendes Gerät ohne viel Elektronik, das heute aus der Mode ist, weil es schwerer und größer ist. Aber dafür ist es unzerstörbar. Als Backup könnte es gut sein.

Colourful Adventures

„Ich möchte Menschen mit Behinderungen Mut machen, sich zuerst auf ihre Stärken zu konzentrieren, diese zu fördern und ihre Träume zu leben, statt sich von ihren Einschränkungen das Leben bestimmen zu lassen“, sagt Bianca Reißmann. Ihre Erfahrungen mit den Formalitäten und Hürden, die man dabei meistern muss, gibt die Abenteuerin auf ihrer Website und auf Facebook weiter und macht so Menschen Mut, die trotz körperlicher Einschränkung reisen möchten. www.colourful-adventures.com

„Du brauchst kein Talent, um Ziele zu erreichen, sondern einen starken Willen“

Am Puls: Das klingt nach mehr als medizinischer Beratung...

DR. MARTIN BACHMANN: Als Beatmungsspezialist begleite ich Patienten in der Regel über viele Jahre hinweg – oft von Kindesbeinen an bis ins Erwachsenenleben. Wir sprechen über viele Dinge, die nicht direkt mit der Beatmung zu tun haben. Meine Patienten machen ja so wie alle anderen Menschen auch Schulabschlüsse und Ausbildungen, sie haben Pläne, heiraten, verwirklichen Träume. Dafür interessiere ich mich auch und freue mich, wenn so viel im Leben der Patienten vor allem an Lebensqualität erreicht werden kann.

BIANCA REISSMANN: Das schätze ich so! Ich bin hier in erster Linie Mensch – und erst dann Patientin. Dr. Bachmann reduziert niemanden auf den Patientenstatus.

DR. MARTIN BACHMANN: Meiner Ansicht nach geht es nur so. Nur wenn ich meine Patienten als Menschen kenne, kann ich mit ihnen gemeinsam die beste Art der Beatmung auswählen. Wie überall in der Medizin gibt es schließlich auch hier verschiedene Wege.

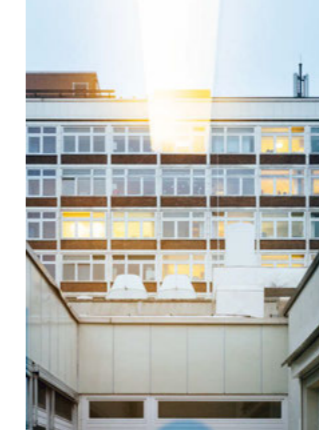
BIANCA REISSMANN: Ich kenne einige Leute mit meiner Erkrankung, die über die Luftröhre beatmet werden. Sie haben zwar keine Maske im Gesicht, dafür greift die Nasenbeatmung viel weniger ein, die Versorgung ist unkomplizierter und die Infektionsgefahr geht gegen null. Das ist auf Reisen wichtig.

DR. MARTIN BACHMANN: Die Vorteile der nicht invasiven Beatmung hat Frau Reißmann gerade schon beschrieben. Dennoch gibt es viele Kollegen, die sofort zum Tracheostoma raten, also einer Beatmung über die Luftröhre. Es ist in ihren Augen die medizinisch optimale Lösung. Jedoch setzt dies einen operativen Eingriff voraus und hat für den Patienten eben auch entscheidende Nachteile. Manche können nicht mehr sprechen, anderen fällt das Essen schwer ...

BIANCA REISSMANN: Das wäre für mich neben der Infektionsgefahr eine Einschränkung, die ich nicht akzeptieren könnte. Gesunde Ernährung ist mir total wichtig.

DR. MARTIN BACHMANN: Da sind Sie ein gutes Vorbild! Viele Patienten essen zu wenig, weil es ihnen zu lange dauert und das Völlegefühl danach das Atmen erschwert. Das führt zu gesundheitlichen Problemen.

BIANCA REISSMANN: Deswegen habe ich mir auch angewöhnt, mit dem Beatmungsgerät meine Mahlzeiten einzunehmen, wodurch ich deutlich mehr essen kann. Ich habe auch die



Das ASKLEPIOS Klinikum Harburg bietet neben dem stationären Beatmungszentrum auch die erste Tagesklinik für Beatmungspatienten

Idee, eine Kochgruppe zu gründen, ein Kochbuch zu entwickeln. Jeder Mensch hat ein Recht auf ein gutes Leben, ganz egal, ob er eine Einschränkung hat oder nicht. Und ich wünsche mir, dass die Menschen mehr an ihre Stärken statt an ihre Einschränkung denken und umsetzen, was sie machen möchten. Deshalb habe ich auch das Projekt „Colourful Adventures“ ins Leben gerufen. Es soll dazu motivieren, seine Träume zu verwirklichen (siehe Kasten links).

DR. MARTIN BACHMANN: Frau Reißmanns Mut baut Vorbehalte ab. Nach 25 Jahren Behandlung von neuromuskulär erkrankten Menschen kann ich sagen: Sogar Kinder, die aufgrund einer Erkrankung Beatmung benötigen, sind super drauf, wenn sie gut versorgt sind. Und sie entwickeln sich, arbeiten heute als Schriftsteller, IT-Spezialist oder Büroangestellte.

Am Puls: Die Grenzen setzt also der Kopf, nicht der Körper.

BIANCA REISSMANN: Das stimmt. Vergangenes Jahr habe ich mich entschlossen, nach zwölf Jahren meinen Job als Bürokauffrau aufzugeben und meine Kraft für die Dinge zu nutzen, die mir wichtig sind. Ich betreue die Kasse des Hockeyvereins, in dem ich seit 20 Jahren spiele, bringe mein Projekt „Colourful Adventures“ voran.

DR. MARTIN BACHMANN: Sie machen mit Ihrem Lebensmut auch anderen Mut! Eine andere Patientin sagte kürzlich zu mir: Ich will reisen! Viele Menschen mit Einschränkungen wagen Abenteuer. Letztlich ist es nur ein Vorurteil, dass Menschen mit Einschränkung am besten zu Hause sitzen und sich schonen. —

Lungenexperte

Dr. Bachmann erklärt am Modell detailliert, worauf es bei der künstlichen Beatmung ankommt



DR. MARTIN BACHMANN, 56, ist Internist, Intensivmediziner, Lungenfacharzt und Schlafmediziner. Er hat am ASKLEPIOS Klinikum Harburg das Beatmungszentrum mit 24 Intensivbetten und 26 Betten auf der Beatmungsstation aufgebaut. Außerdem gibt es hier die erste Tagesklinik für Beatmungspatienten mit fünf Betten. Dr. Bachmann ist verheiratet und hat drei Kinder.

Fit im Kopf bleiben

Demenz durch Prävention verzögern oder gar vermeiden? Studien legen nahe, dass dies möglich ist. Wer sich jeden Tag ein wenig fordert, ist auf dem richtigen Weg



FOTO: ISTOCK

1.

Den Körper auf Trab halten ...

Wer sich im Alter ausgiebig und regelmäßig bewegt, ist nur halb so häufig von geistigen Leistungseinschränkungen betroffen. **Bereits dreimal wöchentlich je eine halbe Stunde** moderat zu walken, zu schwimmen oder zu radeln hat enorme positive Effekte.

2.

... und auch den Geist

Beschäftigungen wie Sudokus, Kreuzwort- und Zahlenrätsel sind Treibstoff für unser Gehirn. Das Stichwort lautet: **Neurogenese**, die Bildung von neuen Nervenzellen. Denn die können nur entstehen, wenn der Kopf ordentlich zu tun hat. Aber: Wichtig ist, regelmäßig neue Denkmuster und Aufgaben einzuführen, damit keine Routine entsteht. Probieren Sie doch mal die Rechenpyramide auf Seite 32.

3.

Details im Alltag ändern

Um aktiv zu bleiben, braucht das Gehirn immer wieder **neue Impulse**. Geben Sie ihm diese! Zum Beispiel, indem Sie sich die Zähne jeden zweiten Tag mit der linken Hand putzen, die Zeitung ab und zu von hinten nach vorn lesen oder mal einen anderen Weg zum Supermarkt gehen. Es sind solche Kleinigkeiten, mit denen wir unser Gedächtnis ganz nebenbei dazu herausfordern können, aktiv zu bleiben.

6.

Musizieren und tanzen

Eins, zwei, drei und Wechselschritt: Indem Sie im Chor singen, ein Instrument spielen oder sich einem Tanztreff anschließen, stärken Sie Körper und Geist gleichermaßen. **Das Erlernen von Melodien und Schrittfolgen**, indem man sie hört bzw. sieht und dann ausführt, ist eine wunderbare Möglichkeit, rundum fit zu bleiben.

4.

Du bist, was du isst

Um das **Gehirn optimal zu versorgen**, benötigt der Körper gute Fette wie Omega-3-Fettsäuren, die z. B. in Fisch, Nüssen und Avocado stecken. Eisen (in rotem Fleisch) fördert die Blutbildung, Kalzium (in Milchprodukten) das Nervenwachstum. Glukose (Traubenzucker) liefert permanent Energie, kann allerdings nicht vom Körper gespeichert werden und sollte deshalb regelmäßig im Nährstoffmix enthalten sein – in gesunder Form liegt viel davon in Hülsenfrüchten vor.

5.

Kennen Sie „Brain Gym“?

Es gibt einfache Übungen, die nachweislich dazu beitragen, dass sich die **Nervenzellen der rechten und linken Gehirnhälfte miteinander verknüpfen**. Das ist wichtig für eine gute Koordination und Motorik. Ein gutes Gehirntraining ist „Diagonales Trommeln“: Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, die Füße stehen auf dem Boden, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Nun heben Sie abwechselnd jeweils einen Fuß an und gleichzeitig die Hand der anderen Seite, also z. B. den linken Fuß und die rechte Hand. Etwa eine Minute beibehalten und dabei immer schneller werden.



Wie sage ich es bloß?

Inkontinenz, Erektionsstörungen, Körpergeräusche und -gerüche: Über vieles mögen wir nicht reden. Die Hautärztin Yael Adler sagt, wie es leichterfällt. Und warum es so wichtig ist, nicht aus Scham zu schweigen

Fällt es Männern oder Frauen schwerer, über Dinge zu sprechen, die ihnen peinlich sind?

Kommt auf das Problem an. Für Frauen sind Blähungen, Stuhlgang und Körpergeruch sehr häufig ein Tabuthema. Mädchen und Frauen sollen immer elfenhaft duftig, sauber und verführerisch sein. Und da gehört halt so etwas Stinkendes wie Kacke und Pupsen nicht dazu. Für viele Männer ist interessanterweise das Thema Schnarchen total peinlich.

Ach, wirklich?

Männer gehen auf die Jagd, sind Siegetypen, die alles im Griff haben. So ist das Selbstbild vieler Männer. Wenn im Schlaf diese uncharmanten Geräusche aus ihnen herauskommen, ist das ein extremer Kontrollverlust. Das ist Männern peinlich. Zudem erinnern uns solche Dinge auch an unsere Vergänglichkeit, an den Tod. Das ist eine riesige Kränkung für uns Menschen, die wir gern verdrängen.

Sind Erektionsstörungen nicht das Schlimmste für Männer?

Das ist ein ganz großes Tabu. Dabei kann man sehr oft helfen. Und es ist auch wichtig, darüber zu sprechen, weil es eben nicht nur ein „Performance-Ding“ ist. Erektionsstörungen können psychische Ursachen haben. Häufig ist das bei jungen Männern der Fall. Ab etwa 40 Jahren ist es oft aber auch ein Warnsignal. Man sagt ja, dass die Erektion die Wünschelrute des Herzens ist. Wenn hier etwas nicht funktioniert, kann das ein Hinweis auf Durchblutungsstörungen sein, Vorbote eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls. Oder es ist ein Zeichen für Diabetes oder eine Nervenerkrankung.

Aus Scham zu schweigen schadet letztlich der Gesundheit.

Genau. Wenn man früh beginnt zu behandeln, können Leiden oft ohne Folgen ausgeheilt werden. Wartet man zu lange, kann es chronifizieren und nicht mehr umkehrbar sein. Da gab es zum Beispiel diesen Fall eines jungen Familienvaters, der Schmerzen am Po hatte und sich nicht traute, das seiner Frau zu zeigen. Aber irgendwann konnte er nicht mehr sitzen. Dann durfte sie doch gucken und sah schon auf der Pobacke eine dicke lila Schwellung. Der Mann musste notfallmäßig operiert werden. Er hatte eine Analfistel, die sich vom Enddarmkanal durch die Gewebeschichten bis zum Po gefressen hatte. Es hätte nicht mehr

„Seien Sie sich gewiss: Uns Ärzten ist nichts Menschliches fremd“

Yael Adler

ist Ärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten in Berlin. In ihrem neuen Buch erzählt sie unverkrampft, humor- und verständnisvoll von allen Tabuzonen und Tabuthemen des menschlichen Körpers. „Darüber spricht man nicht“ ist im Droemer Verlag erschienen.



lange gedauert, dann wäre er wahrscheinlich dauerhaft inkontinent geblieben, weil sein Schließmuskel zerstört gewesen wäre.

Peinliches lässt Menschen offensichtlich eine Menge Schmerzen aushalten.

Und dabei verlieren sie unnötigerweise ganz viel Lebensqualität. Frauen in der Menopause berichten häufig von Schweißattacken und Schlafstörungen. Das ist heute kein Tabu mehr. Aber Sex schon. Erst wenn ich direkt frage: „Haben Sie überhaupt noch Lust? Tut die Scheide weh? Ist sie trocken?“, erzählen sie, wie schrecklich das sei. Sie könnten gar nicht mehr mit ihrem Partner schlafen, weil es sich anfühle wie Sandpapier. Das muss nicht sein. Sie können Gleitmittel benutzen. Auch eine Hormontherapie, nur örtlich angewendet in der Vagina, hilft vielen. Zudem gibt es inzwischen Lasermethoden, mit denen man die Vulva und die Vagina, meist in einer Sitzung, lasert. Das ist kaum schmerzhaft. Danach ist das trockene, dünne, brüchige Gewebe wieder dick, rosig und saftig.

Welche Risiken hat Schweigen noch?

Fußpilz, Warzen, Geschlechtskrankheiten – es geht ja auch darum, dass man andere anstecken könnte. Man trägt nicht nur für sich selbst und die eigene Gesundheit, sondern auch für seine Mitmenschen Verantwortung.

Welche Strategien helfen denn, Scham zu überwinden?

Machen Sie sich klar, dass es sich fast immer um bekannte, anerkannte und häufige Probleme handelt. Sie sind nicht allein. Das ist entspannend. Humor hilft natürlich auch. Und seien Sie sich gewiss: Ärzten ist nichts Menschliches fremd. Wir haben von unseren Patienten schon ganz viel gehört, vielleicht einiges selbst erlebt.

Versuchen Patienten gelegentlich, peinliche Symptome zu verschleiern? Oder dem Kind einen anderen Namen zu geben?

Ja, sehr oft. Ein Beispiel: Wenn einer plötzlich überall Genitalwarzen entwickelt hat, dann heißt es oft, die habe er oder sie sich auf dem Klo eingefangen, in der Sauna oder im öffentlichen Schwimmbad. Das ist zwar theoretisch möglich, aber eher die Ausnahme. Geschlechtsverkehr oder sehr enger Körperkontakt sind sehr viel wahrscheinlicher. —>

Aber möglicherweise ist jemand fremdgegangen und möchte das mir gegenüber nicht zu geben. Das ist ja auch menschlich. Bei Sexunfällen wird auch viel gelogen. Aber auch hier ist es natürlich zuträglicher, schnell zu sagen, wie es passiert ist. Dann kann man schneller helfen. Aber es gibt auch den umgekehrten Fall. Die Leute gehen vom Schlimmen aus, dabei ist es viel harmloser.

Zum Beispiel?

Manchmal kommen Menschen in die Praxis, weil sie glauben, eine Geschlechtskrankheit zu haben. Dabei ist es nur zu viel Hygiene. Sie waschen sich zu viel im Intimbereich. Dadurch wird die Scheide immer trockener, der Po immer juckiger. Der Säureschutz geht kaputt. Es entsteht ein toxisches Ekzem.

Auch Unwissenheit kann also peinliche Momente hervorrufen?

Absolut. Viele Menschen schämen sich, wenn sie eine Krätze, Würmer oder Läuse haben, weil sie glauben, mangelnde Hygiene sei die Ursache. Dabei verläuft die Übertragung im Grunde wie bei einem Schnupfen – man kann nichts dafür.

Als Patient denkt man manchmal: „Oh je, was denkt er oder sie jetzt bloß von mir?“

Was geht im Kopf eines Mediziners vor sich?

Wir haben ein sehr großes Interesse am Körper und auch an Krankheiten. Wir haben das ja studiert und finden das interessant. Es ist unser Alltag. Ich werde oft gefragt, ob ich Hautkrankheiten eklig finde. Nein, finde ich nicht! Ich trage ja Handschuhe. Ich denke

„Früh
erkannt
und
behandelt,
lassen sich
ernste
Krankheiten
vermeiden“

höchstens manchmal: „Warum hat dieser arme Mensch jetzt so lange gebraucht, um mit dieser Banalität herauszurücken?“

Ist Ihnen nichts unangenehm?

Doch. Deswegen kann ich über Peinliches auch empathisch denken und reden. Als junge Frau habe ich einmal eine Liebesreise mit einem tollen Mann unternommen. Wir waren im Hotelzimmer. Und ich konnte einfach nicht auf das Klo gehen. Fast vier Tage habe ich es ausgehalten und furchtbare Bauch- und Kopfschmerzen bekommen. Ich war damals so neidisch auf den Mann, der sich mit entspannter Regelmäßigkeit nach dem Frühstück auf den Lokus gesetzt, locker Geräusche gemacht hat und dann zufrieden und erleichtert in den Tag ging. Das habe ich anderen Frauen erzählt. Die kannten das alle und hatten entsprechende Tipps: „Mach den Fernseher an, damit man nichts hört! Schick den Typen joggen! Zünde ein Streichholz an gegen Gerüche! Geh ins Restaurantklo neben dem Frühstückssaal!“ Es ist erleichternd, sich mit anderen Menschen über Peinlichkeiten auszutauschen. Man sieht die Sache mit mehr Abstand – und kann oft darüber lachen.

Andere Menschen auf Mundgeruch anzusprechen fällt aber schwer.

Schrecklich, ja. Man merkt Mundgeruch ja ganz oft selber nicht. Genau deswegen ist es wichtig, dass man darauf hingewiesen wird. Und auch hier gilt: Früh erkannt und behandelt, lassen sich ernste Krankheiten vermeiden. Etwa 90 Prozent der Mundgerüche kommen aus dem Mund. Und manche Menschen haben wirklich eine schlechte Bakterienbesiedlung in den Zahnfleischtaschen. Das beeinträchtigt die Gesundheit. Das Risiko für Frühgeburten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Darmkrebs und Demenz steigt. Und nicht zuletzt bewahrt man Menschen vor sozialer Isolation, wenn man sie behutsam auf ihren schlechten Atem anspricht.

Schweigen ist also nicht immer Gold.

Genau. Und wer sich überwindet, andere auf peinliche Themen anzusprechen, gibt ihnen ja auch das Gefühl, dass da jemand ist, der sich um sie sorgt. Mein Mann und ich haben uns zum Beispiel geschworen, dass wir uns immer darauf hinweisen, wenn uns ein Stück Petersilie zwischen den Zähnen hängt. —



Beine in Form

Frühzeitig handeln

Typische Anzeichen für eine Venenschwäche sind schwere und müde Beine, geschwollene Knöchel, Spannungsgefühle, Wadenkrämpfe und kalte Füße. Im Anfangsstadium werden Venenerkrankungen häufig als rein kosmetisches Problem betrachtet. Gefäßleiden verschlimmern sich jedoch mit der Zeit und können zu ernstesten Problemen führen. Eine frühzeitige Abklärung beim Facharzt ist wichtig.

Risiken kennen

Venen leiten sauerstoffarmes Blut zurück zum Herzen. Besonders die Beinvenen leisten dabei harte Arbeit: Gegen die Schwerkraft transportieren sie das Blut aufwärts. Ihre Helfer sind die Beinmuskeln, die die Venen wie ein Schwamm zusammendrücken, und die Venenklappen, die verhindern, dass das Blut zurückfließt, wenn die Muskeln sich entspannen. Sind die Venen

*Harmlose
Besenreiser,
störende
Krampfadern und
gefährliche
Thrombosen:
Venenerkrankungen
betreffen sehr
viele Menschen.
So beugen Sie vor*

nicht mehr leistungsfähig genug, staut sich Blut und weitet die Gefäße so, dass die Venenklappen nicht mehr dicht schließen. Blut sackt in die falsche Richtung. Eine genetisch bedingte Venenwandschwäche spielt fast immer eine Rolle. Aber Risikofaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel, häufiges Stehen oder langes Sitzen befördern die Entwicklung zusätzlich.

Fit im Alltag

Der Grundsatz des venengesunden Lebensstils lautet: „Liegen und laufen ist besser als sitzen und stehen!“ Ob im Büro oder unterwegs mit Bahn oder Flugzeug: Stehen Sie regelmäßig auf, wippen Sie auf den Zehen, gehen Sie ein paar Schritte. Das unterstützt die Blutzirkulation. Nutzen Sie jede Gelegenheit zum Treppensteigen als willkommene Venengymnastik. Auch hilfreich: die Beine nach langem Stehen oder Sitzen hochlegen. Das Blut fließt so leichter zum Herzen. Und: Hohe Absätze begünstigen Stauungen in den Beinen.

Kneipen tut gut

Wohlthuende Wasseranwendungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Drei Beispiele: 1. Duschen Sie Ihre Waden regelmäßig morgens und abends in kreisenden Bewegungen mit kaltem Wasser ab. 2. Im nassen Gras oder frischem Schnee barfuß spazieren. Die Kälte darf ruhig ein wenig schmerzen. 3. Badewanne wadenhoch mit kaltem Wasser füllen und wassertreten.

Sanft, aber viel trainieren

Schwimmen, wandern, tanzen und Rad fahren: Venen mögen Aktivitäten, bei denen wir uns gleichmäßig und ausdauernd bewegen. Kraftsport und abrupte Bewegungen bei Ballsportarten wie Squash oder Tennis belasten die Gefäße hingegen.

Unterstützung

Kompressionsstrümpfe sind heute aus weichem, atmungsaktivem Material gefertigt, angenehm zu tragen, unterstützen die Durchblutung und lindern nachweislich Beschwerden. Wichtig ist, dass der Strumpf gut angepasst ist, Bein oder Wade nicht einschnürt und den Druck gleichmäßig verteilt. Mit einer ärztlichen Verordnung trägt die Krankenkasse den Großteil der Kosten.

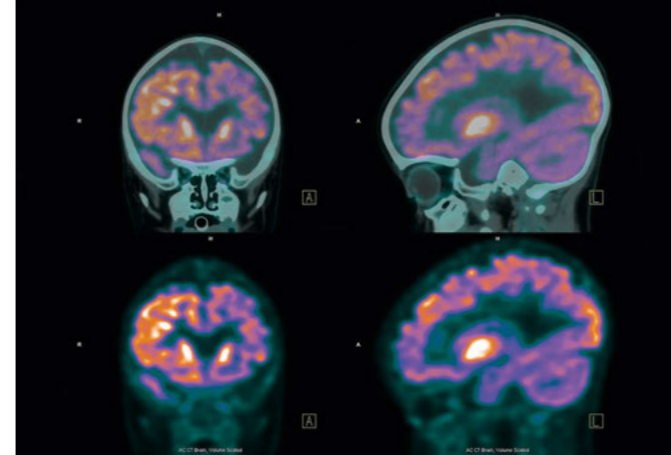
Sehen, um zu verstehen

Ohne bildgebende diagnostische Verfahren ist moderne Medizin nicht denkbar. Doch welche Methode ist zum Erkennen welcher Arten von Erkrankungen und Verletzungen geeignet? Und birgt die Untersuchung auch Risiken?
Radiologische Verfahren im Überblick



Strahlungsfreie Schnittbilder: Magnetresonanztomografie (MRT)

Ein Untersuchungsverfahren, welches anhand von starken Magnetfeldern und elektromagnetischen Wellen hochauflösende Schnittbilder erstellen kann – und dies in beliebigen Ebenen. MRT-Untersuchungen (auch: Kernspintomografie) eignen sich besonders gut für Darstellungen von weichen Gewebestrukturen, z. B. Gehirn und Rückenmark. Das Verfahren ist strahlungsfrei.



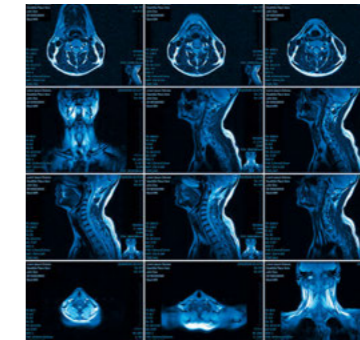
Tumoren auf der Spur: PET/CT

PET/CT ist eine kombinierte Untersuchung aus der Positronen-Emissions-Tomografie, welche mit radioaktiv markierten Zuckermolekülen (siehe Szintigrafie, u. r.) funktioniert, und der Computertomografie. Man hat festgestellt, dass die Kombination beider Verfahren bei einigen Tumoren, wie dem Bronchialkarzinom, auf andere Weise schwer erkennbare Läsionen im Organismus deutlich erkennbar macht.

Das Röntgenbild zeigt den exakten Verlauf des Knochenbruchs, bei der Mammografie werden nicht tastbare Brusttumoren sichtbar und im MRT feinste Verletzungen am Meniskus: Bildgebende Verfahren sind die Basis für viele Diagnosen. Je genauer sie den Körper abbilden, desto effizienter kann die entsprechende Behandlung durchgeführt werden. Der medizinische Fachbereich, der sich damit auseinandersetzt, ist die Radiologie. Radiologen sind perfekt geschult darin, bildgebende Verfahren korrekt anzuwenden und die daraus resultierenden Diagnosen herzuleiten. Damit ist ihre Arbeit unerlässlich für die der weiterbehandelnden Kollegen. Außerdem im Fokus: die therapeutische Radiologie, die z. B. die interventionelle Therapie der Leber umfasst, welche eine minimalinvasive und damit vergleichsweise schonende Strahlenbehandlung von Tumoren ermöglicht.

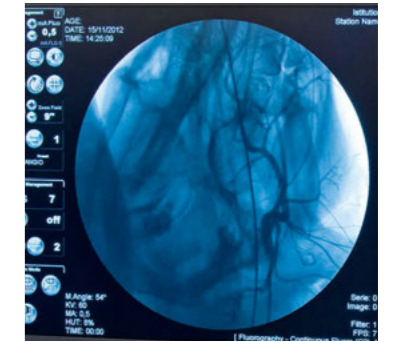
Die Radiologie ist ein vielfältiger und relevanter Fachbereich, der einer großen Expertise bedarf. So besteht etwa das Team der Radiologie und Neuroradiologie an der ASKLEPIOS Klinik Barmbek aus mehr als 40 Mitarbeitern. Die von Chefarzt Prof. Dr. Roland Brüning (siehe Seite 18) geleitete Abteilung bietet die gesamte Bandbreite radiologischer Untersuchungen an. Das am besten geeignete radiologische Verfahren wird im engen Austausch mit den behandelnden Ärzten ausgewählt.

TEXT: SARAH EHRRICH, FOTOS: ISTOCK, FOTOLIA



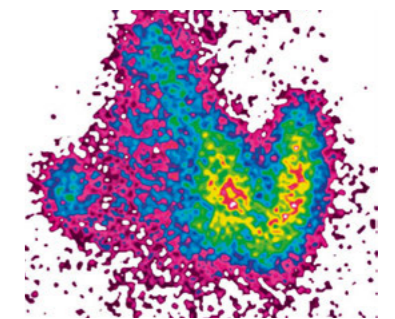
Durchblick von allen Seiten: Computertomografie (CT)

Im Gegensatz zum MRT funktioniert das CT mit einer fein fokussierten Röntgenstrahlung und stellt somit eine Strahlenbelastung für den Patienten dar. Vorteil der CT ist die sehr schnelle und genaue Untersuchung: Während der Untersuchung bewegt sich die Röhre im Gerät um den Patienten herum (Spiral-CT), sodass hochaufgelöste Querschnittsbilder in allen drei Dimensionen berechnet werden können. Das CT ist unerlässlich bei der Abtastung des gesamten Körperstamms zum Beispiel bei der Ausbreitungsdiagnostik eines Tumors, aber es werden zum Beispiel auch Knochenbrüche zuverlässig dargestellt.



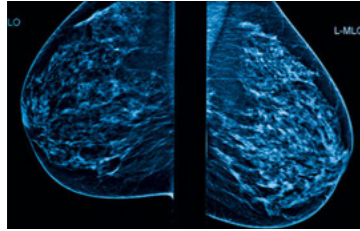
Fokus Gefäße: Angiografie

Für die Diagnose vieler arterieller und venöser Erkrankungen benötigt man die Angiografie, welche per MRT oder CT (nach Einspritzung eines Kontrastmittels) auch ohne Eingriff durchgeführt werden kann. Es werden auch minimalinvasive Behandlungen durch Angiografien durchgeführt: So lassen sich z. B. Verengungen von Nierenarterien bei Bluthochdruck oder Verengungen der Halsschlagadern beim drohenden Schlaganfall ohne offene Operation behandeln.



Gewebe-Scan: Szintigrafie

Mit diesem nuklearmedizinischen Verfahren können z. B. Knoten in der Schilddrüse oder Tumoren im Skelett diagnostiziert werden. Dem Patienten wird ein Radiopharmaka gespritzt, welches sich zeitlich begrenzt an den betroffenen Bereichen anhaftet. Die ausgesandte Strahlung wird in Bilder übertragen, welche Aufschluss über krankhafte Gewebeeränderungen geben.



Brustkrebs früh erkennen: Mammografie

Ein Röntgenverfahren, welches speziell zur Untersuchung der weiblichen Brust entwickelt wurde, um früh nicht tastbare Tumoren zu entdecken. Bei der Mammografie wird die Brust von zwei Seiten untersucht – von oben und schräg von der Seite –, was einen aussagekräftigen Gesamteindruck des Brustgewebes ergibt. Die Mammografie wird in der ASKLEPIOS Klinik Barmbek zusammen mit der Ultraschalluntersuchung und dem Mamma-MRT eingesetzt und bewertet.



Guter Einblick: Ultraschall (Sonografie)

Per Ultraschallgerät lassen sich Gewebestrukturen unkompliziert und frei von Nebenwirkungen untersuchen. Die Untersuchung erfolgt anhand von Schallwellen, ist deshalb strahlungs-, schmerz- und geräuschfrei und somit auch für Säuglinge und Schwangere (Bild oben: Zwillingsschwangerschaft) geeignet. Die Sonografie ist das Mittel der Wahl bei der Erstbeurteilung von Beschwerden und u. a. in gynäkologischen Routineuntersuchungen Standard.

INTERVIEW



„Wir werden vielen Patienten in Zukunft früher helfen können“

Welche Entwicklungen und Innovationen gibt es in der Radiologie momentan?

Derzeit werden die bestehenden Systeme weiter perfektioniert. So wird die Röntgen-dosis beim CT durch moderne Detektoren etwas geringer bei immer besserer Ortsauflösung. MRT-Untersuchungen werden in Zukunft zügiger und lärmfreier durchführbar sein. Eine wirkliche Innovation findet derweil in der Krebsbehandlung statt. In vielen Fällen sind z. B. Lebertumoren mithilfe radiologischer Verfahren mittels eines Katheters gezielter und höher konzentriert behandelbar als mit einer intravenösen Chemotherapie – zum Beispiel beim nicht operablen Hepatozellulären Karzinom oder auch bei Metastasen.

Hierbei setzen Sie sich für eine enge Zusammenarbeit mit Kollegen aus der Onkologie und Chirurgie ein.

Moderne Medizin bedeutet interdisziplinäres Arbeiten. Durch die enge Verzahnung von Experten aus verschiedenen Fachrichtungen sind wir

PROF. DR. ROLAND BRÜNING
ist Chefarzt der Radiologie und Neuro-radiologie an der ASKLEPIOS Klinik Barmbek

in der Lage, gemeinsam zu beurteilen, welche Herde wo in welcher Phase sind, ob der Patient operiert werden kann und eine zwischenzeitliche Bestrahlung sinnvoll ist.

Um solche Synergien zu fördern, haben wir gerade ein Symposium zur interventionellen Therapie der Leber durchgeführt. Durch eine gute und regelmäßige Zusammenarbeit werden wir in Zukunft vielen Patienten noch früher und noch individueller helfen können.

Sind weitere standardmäßige radiologische Vorsorgeuntersuchungen wie bei der Mammografie wünschenswert?

Ich denke, die Radiologie muss Teil einer Vorsorgeuntersuchung sein. Egal, ob es dabei um die frühzeitige Erkennung von Darmtumoren, Brustkrebs oder Lungenkarzinomen geht – für vieles gibt es bereits technische in der Vorsorge durchführbare Lösungsmöglichkeiten, die auf radiologischen Verfahren basieren. Ich wünsche mir eine Diskussion darüber, wie diese in die Vorsorgeprogramme integriert werden können.

INTERVIEWS: SARAH EHRRICH, FOTOS: ISTOCK, FOTOLIA, C. TRUMANN, E. HIRSCH

ASKLEPIOS Harzklinik Bad Harzburg, Orthopädie und gelenkerhaltende Chirurgie

Was macht Ihr Haus zum Center of Excellence?

Eine Exzellenzkllinik ergibt sich aus einer hohen Ergebnisqualität. Diese wiederum erreicht man mit einer enormen Fachkompetenz in allen Bereichen. Wir betrachten den Patienten grundsätzlich im Ganzen, nie nur als Hüft- oder Kniegelenk. Eine hohe Patientenzufriedenheit ist außerdem nur mit einer hohen Mitarbeiterzufriedenheit möglich. Die Kolleginnen und Kollegen kommen gern zur Arbeit. Wir sind hier eine Familie, tauschen uns ständig aus und lernen voneinander.

Das schließt auch das interdisziplinäre Arbeiten ein. Für Ihren Fachbereich ist z. B. die Physiotherapie extrem wichtig.

Unbedingt. Durch eine gute Physiotherapie kann das prothesenfreie Intervall, also die Zeit, in der das Gelenk zwar defekt ist, aber noch nicht zwanghaft ersetzt werden muss, enorm verlängert werden. Und: Ich kann als Operateur noch so gut arbeiten – wenn die Physiotherapie und auch die Pflege nicht stimmen, ist die beste OP nichts wert.

Sie führen in Ihrer Abteilung zahlreiche interessante Verfahren durch, z. B. die Knorpeltransplantation.

Ja, diese Technik – Knorpelzellen werden entnommen, durch Züchtung vermehrt und wieder transplantiert – ist für uns mittlerweile Routine. Wir kombinieren auch gern verschiedene Verfahren, bringen z. B. zusätzlich eine Collagenmembran in das operierte Gelenk ein,



ASKLEPIOS Centers of Excellence

Um den Patienten die bestmögliche Ergebnisqualität anbieten zu können, wurden bundesweit medizinische Hochleistungszentren (sogenannte Centers of Excellence) definiert. Die medizinische Behandlung erfolgt nach neuesten Leitlinien, die von den jeweiligen Fachgesellschaften verabschiedet und stets auf dem aktuellsten Wissensstand gehalten werden.

an der sich Regenerationsknorpel bilden kann.

Eine weitere sehr spezielle von Ihnen praktizierte Methode ist die „Retrograde Tunneltransplantation“.

Damit können Knorpeldefekte an der schwer erreichbaren Unterschenkelseite des Kniegelenks behoben werden. Dafür bohre ich von außen ein Loch durch den Schienbeinkopf und schiebe dann einen Knorpel-Knochen-Zylinder hoch bis an die defekte Stelle. Das ist wirklich sehr speziell, weil der unten entnommene Teil schräg hochgeschoben werden und sich dann wieder gerade in den Zielort einfügen muss. So etwas ist nur mit sehr viel Erfahrung und speziellen Instrumenten machbar.

Was zeichnet die moderne Endoprothetik aus, die Sie praktizieren?

Eine höchst individualisierte Herangehensweise. Jeder Patient ist anders, hat eine andere Biomechanik, also einen ganz eigenen Muskel-, Sehnen- und Bänderapparat. Sehr erfolgreiche Endoprothetik bezieht auch den Bereich um das betroffene Gelenk mit ein. Damit habe ich mich in den vergangenen zehn Jahren sehr intensiv in Kooperation mit der Sporthochschule Köln befasst. Es reicht nicht, einfach nur das Gelenk an der richtigen Stelle einzusetzen. Wir gehen da äußerst akribisch vor. Die hohe Zufriedenheit unserer Patienten spricht für unsere Methode. In Zukunft möchte ich die Individualisierung der Eingriffe noch weiter steigern, besonders in der Knieendoprothetik.



PD DR. CHRISTIAN LIEBAU, 55

Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie ist Chefarzt der Klinik für Orthopädie und gelenkerhaltende Chirurgie. PD Dr. Liebau ist Mitglied des internationalen Facharztnetzwerks Primo Medico.

Raffinierte Kommandozentrale

Das Gehirn ist das komplexeste aller menschlichen Organe. 100 Milliarden Neuronen steuern jeden Tag all unser Denken, Handeln und Fühlen

Dicker Kopf

Das Gehirn eines Erwachsenen wiegt etwa zwischen 1300 und 1500 Gramm. Bei Babys ist der Kopf der schwerste Körperteil – deshalb dauert es auch eine Weile, bis Säuglinge ihren Kopf alleine halten können. Der Rest des Körpers muss erst mal „aufholen“.

Lange Leitung

Unser Denkorgan besteht aus ungefähr 100 Milliarden Nervenzellen, die durch 100 Billionen Synapsen eng verbunden sind.

Energiefresser

Obwohl das Gehirn nur zwei Prozent der gesamten Körpermasse ausmacht, verbraucht es 20 Prozent des Sauerstoffes und 25 Prozent der Glukose im Körper. Deshalb werden wir auch oftmals extrem hungrig, wenn wir ein schwieriges Konzept erstellt haben oder uns über lange Zeit extrem konzentriert haben.

WENN ES PROBLEME GIBT

Ist das schon Demenz?

Unter Demenz versteht man die „nachlassende Verstandeskraft“. Bei Betroffenen lässt zu Beginn das Kurzzeitgedächtnis gravierend nach, später auch alle anderen Gedächtnisfunktionen. Allerdings können auch Stress oder manche Medikamente die Hirnfunktion beeinträchtigen. Eine genaue Diagnose durch einen Facharzt ist hier unumgänglich.

Geschickte Arbeitsteilung

Man unterteilt das Gehirn in vier Bereiche: Das Großhirn ist der größte und am weitesten entwickelte Teil. Hier liegen die Nervenetze für das Sehen und Sprechen, auch das logische Denken ist hier angesiedelt. Das Kleinhirn ist für die Koordination des Körpers zuständig. Im Stammhirn ist die Steuerung der Reflexe verankert, vom Gähnen bis zur Atmung. Das Zwischenhirn filtert, welche Sinneseindrücke ins Bewusstsein kommen und welche nicht.

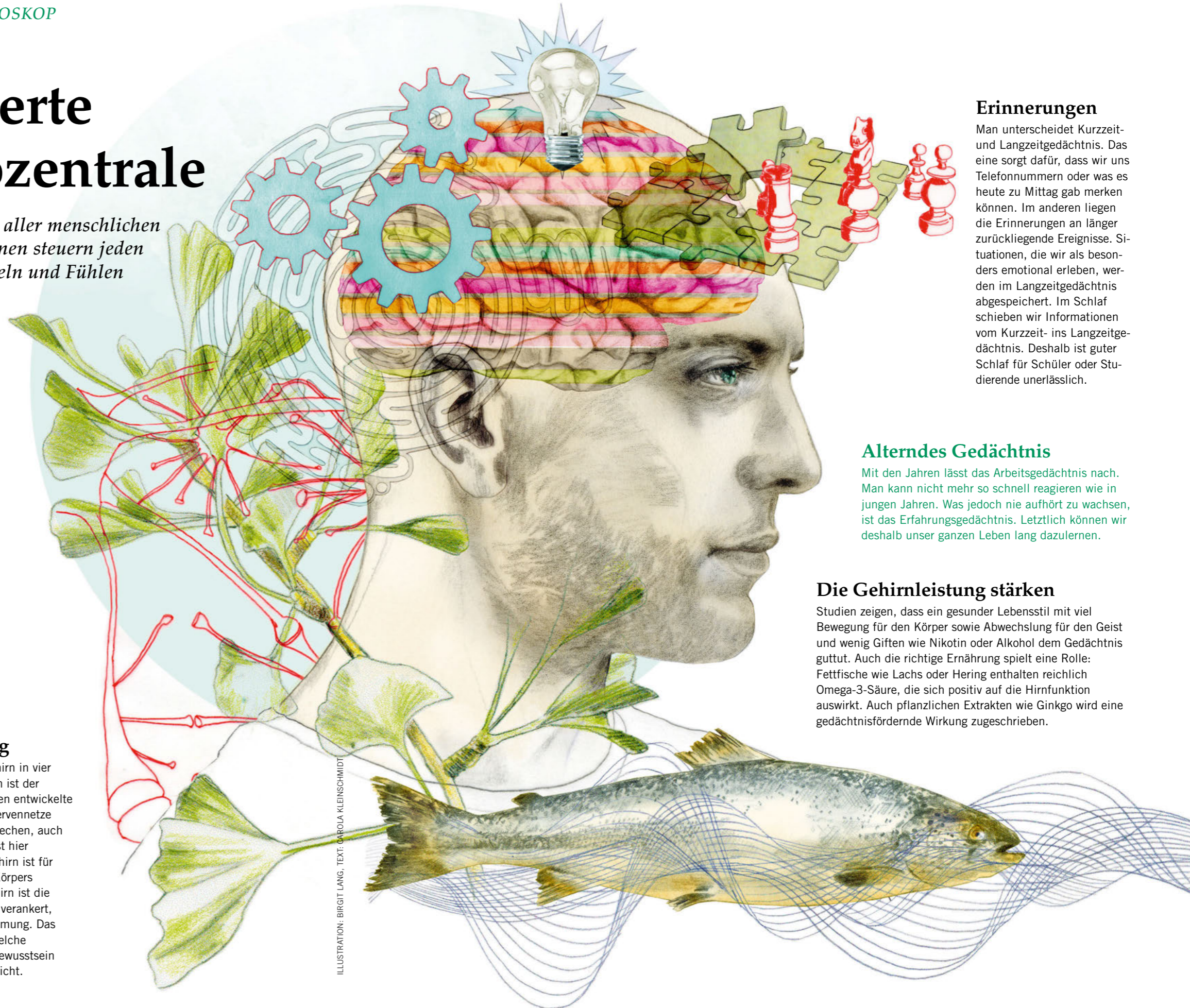


ILLUSTRATION: BIRGIT LANG, TEXT: CAROLA KLEINSCHMIDT

Erinnerungen

Man unterscheidet Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis. Das eine sorgt dafür, dass wir uns Telefonnummern oder was es heute zu Mittag gab merken können. Im anderen liegen die Erinnerungen an länger zurückliegende Ereignisse. Situationen, die wir als besonders emotional erleben, werden im Langzeitgedächtnis abgespeichert. Im Schlaf schieben wir Informationen vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis. Deshalb ist guter Schlaf für Schüler oder Studierende unerlässlich.

Alterndes Gedächtnis

Mit den Jahren lässt das Arbeitsgedächtnis nach. Man kann nicht mehr so schnell reagieren wie in jungen Jahren. Was jedoch nie aufhört zu wachsen, ist das Erfahrungsgedächtnis. Letztlich können wir deshalb unser ganzen Leben lang dazulernen.

Die Gehirnleistung stärken

Studien zeigen, dass ein gesunder Lebensstil mit viel Bewegung für den Körper sowie Abwechslung für den Geist und wenig Giften wie Nikotin oder Alkohol dem Gedächtnis guttut. Auch die richtige Ernährung spielt eine Rolle: Fettfische wie Lachs oder Hering enthalten reichlich Omega-3-Säure, die sich positiv auf die Hirnfunktion auswirkt. Auch pflanzlichen Extrakten wie Ginkgo wird eine gedächtnisfördernde Wirkung zugeschrieben.

Hier steckt viel drin

Sie liefern wertvolle Eiweiße und Vitamine und enthalten dabei kaum Fett und Kohlenhydrate. Getrocknet, frisch und als Tiefkühlware sorgen **Hülsenfrüchte** für bunte Abwechslung auf dem Speiseplan

Grüne Erbsen

Süße Kugel

Am leckersten sind sie knackfrisch und roh, direkt aus der Schale gepult. Da sie aber nicht lange halten, werden grüne Erbsen meist als TK-Ware, Konserve oder getrocknet verkauft. Sie sind reich an Vitamin A und C sowie an Folsäure. Ihre Süße haben sie ihrem für Hülsenfrüchte recht hohen Zuckeranteil zu verdanken – bei gerade mal 80 Kalorien pro 100 Gramm geht das aber völlig in Ordnung.

Küchentipp: Viel leichter und gesünder als mit Speck und Wursteinlage ist eine Erbsensuppe mit Lauch und frischer Minze.



Kidneybohnen

Herzhafter Genuss

Mit 70 Prozent Kohlenhydraten, bis zu 25 Prozent Proteinen und nur 5 Prozent Fett sind Kidneybohnen wahre Kraftpakete. Die mehlig, fast fleischige Konsistenz macht sie zu einer schmackhaften Zutat für gehaltvolle Eintöpfe. Im Vergleich zu anderen Bohnen enthalten Kidneybohnen einen eher hohen Anteil der Stärke Amylose. Die spaltet sich erst im Darm auf und kann so vermehrt zu Blähungen führen. Dagegen hilft: Vor dem Kochen mindestens 12 Stunden einweichen und Anis, Fenchel oder Kümmel zugeben.

Küchentipp: Es muss nicht immer „Chili con Carne“ sein: Wie wäre es mit Kidneybohnen-Frikadellen mit Joghurt-dip oder einem bekömmlichen Kidneybohnen-Fenchel-Salat?



Grüne Bohnen

Frisch und vielseitig

Als „grüne Bohnen“ bezeichnet man die unreif geernteten fleischigen Hüllen der Bohne. Sie sind ärmer an Proteinen als die reifen Bohnensamen, bringen aber dafür reichlich Vitamine sowie die Mineralstoffe Magnesium und Kalzium auf den Tisch. Grüne Bohnen sind im ungekochten Zustand ungenießbar, da sie ein giftiges Glykoprotein namens Phasin enthalten. Dieses kann Übelkeit und Durchfall hervorrufen, wird aber durch Hitze unschädlich.

Küchentipp: Je knackiger, desto leckerer: Frische Bohnen erkennt man daran, dass sie beim Biegen glatt durchbrechen.

Linzen

Bunte Vielfalt

Ob schwarz, grün, gelb oder rot: Mit einem wertbaren Proteinanteil von bis zu 25 Prozent sind Linzen eine perfekte Eiweißquelle und damit ein wertvoller Fleischersatz für Vegetarier. Sie haben so gut wie kein Fett, dafür aber viele Ballast- und Mineralstoffe. Durch den niedrigen glykämischen Index machen sie lange satt und helfen außerdem, den Cholesterinspiegel in Schach zu halten. Bereits eine Portion Linzen pro Tag (130 g) senkt ihn dauerhaft um etwa fünf Prozent.

Küchentipp: Aufgrund des hohen Anteils an unverdaulichen Kohlenhydraten können Linzen blähend wirken. Bekömmlicher werden sie, wenn sie vor dem Kochen eine halbe Stunde in Wasser eingeweicht werden.



Lupine

Interessante Alternative

In voller Blüte sind sie hübsch anzusehen. Was hierzulande bisher allenfalls unter Veganern bekannt ist: Die Samen der Süßlupine sind ein wertvoller und schmackhafter Eiweißlieferant, der sich wunderbar zu Eiscreme, Brotaufstrichen und Fleischersatzprodukten verarbeiten lässt. Mit bis zu 40 Prozent Proteinanteil sind sie sogar noch eiweißhaltiger als viele andere Hülsenfrüchte.

Küchentipp: Lupinenmehl lässt sich wunderbar verarbeiten und ist somit eine tolle Weizenalternative bei Glutenunverträglichkeit.





Kichererbsen Mediterrane Köstlichkeit

Mit 80 Kalorien pro 100 Gramm in der verzehrfertigen Variante ist Cicer arietinum (daher der Name) ein wunderbares Lebensmittel für die bewusste, leichte Ernährung. Außerdem sind sie mit 50 Milligramm pro Kilo Spitzenreiter unter den Hülsenfrüchten, was den Saponingehalt angeht. Saponine sind sekundäre Pflanzenstoffe, die als antibiologisch und immunstimulierend gelten. Einige Studien weisen gar auf eine Reduktion von krebsfördernden Stoffen im Darm hin.

Küchentipp: Wem Hummus, das beliebte Kichererbsen-Püree, zu fettig ist, kann die Hälfte des Öls im Rezept durch fettarmen Joghurt ersetzen.



Sojabohne (Edamame) Grüne Knabberei

Von Tofu bis Tierfutter: Die aus der Sojabohne hergestellten Produkte sind vielfältig. Auch bei uns immer beliebter wird die japanische Zubereitungsart: Die grün gerentete Sojabohne wird in der Schale gekocht und mit Meersalz bestreut als Snack serviert. Mit 120 Kalorien pro 100 Gramm, 5 Gramm Fett und 11 Gramm Proteinen sind sie so viel gesünder als etwa Chips, aber mindestens genauso lecker. Und: Die zahlreich enthaltenen Phytosterine unterbinden die Aufnahme von Cholesterin im Darm.

Küchentipp: Edamame-Bohnen gibt es als preiswerte TK-Ware im Asia-Laden.

DAS GESUNDE REZEPT

Linsensalat mit Mozzarella und Tomate



Die Zutaten (für 4 Personen)

400 g braune Linsen, nach Packungsanleitung gegart
2–3 kleine rote Zwiebeln
150 g Kirschtomaten
3 EL schwarze Oliven, ohne Stein
150 g Mini-Mozzarellakugeln
4–5 Salami-Sticks, luftgetrocknet
3–4 Stängel Petersilie
75 ml Olivenöl
4 EL Aceto balsamico
Salz
Pfeffer

Linsen in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen und je nach Größe in Scheiben schneiden oder halbieren. Die Oliven in feine Ringe schneiden. Alles zusammen mit den Mozzarellakugeln zu den Linsen geben. Die Salami-Sticks schräg in Stücke schneiden und zum Rest geben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese fein hacken. Die Petersilie über den Salat streuen, das Olivenöl, den Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ergänzen und alles miteinander vermengen. Abschmecken und in Schüsseln verteilt servieren.

Mein Ausgleich SO ENTSPANNEN ASKLEPIOS MITARBEITER



Das Göttinger Symphonie Orchester Mit über 100 Konzerten pro Jahr eine feste kulturelle Größe der Stadt

„Ein schönes Konzert, ein langer Spaziergang. Das stärkt die Ressourcen“

Für meine Aufgabe bei ASKLEPIOS bin ich vor einem Jahr von Düsseldorf in Richtung Göttingen gezogen. Ein Neuanfang. Ich bin bewusst in das ländliche Umfeld der Stadt gezogen. In meinem Wohnort entspringt die Weser. Und wenn morgens die Sonne über den Baumwipfeln aufgeht, ist das wunderschön.

Es sind Naturmomente wie dieser, die mir helfen, die Arbeit nicht mit nach Hause zu nehmen. Viele meiner Patienten sind noch vom Krieg geprägt. In den Gesprächen geht es oft um Gewalt, Missbrauch, Flucht und Vertreibung. Das geht mir schon nahe. Ich habe immer ein paar Wanderschuhe im Auto. Manchmal fahre ich auf dem Heimweg einfach rechts ran und mache einen ausgedehnten Spaziergang, bevor ich in den Abend starte.

Mein Schwerpunkt ist die Behandlung von Depressionen und Angststörungen im Alter. Wenn das Berufsleben abgeschlossen ist, die Kinder aus dem Haus sind und man vielleicht verwitwet ist, dann ist Zeit für Reflexion und Rückblick. Die eigene Endlichkeit wird plötzlich greifbar. Dazu kommt die nachlassende

körperliche Integrität im Alter. Das alles sind depressionsfördernde Faktoren. Wir ermutigen die Patienten, eine positive Bilanz zu ziehen und sich an jedem schönen Moment des Lebens zu erfreuen.

Das versuche ich auch zu tun: im Hier und Jetzt sein. Eine Radtour, ein ausgedehntes Frühstück, ein Abendessen mit Freunden, ein Konzert – das alles genieße ich sehr. Gerade freue ich mich darüber, dass ich von meinen ehemaligen Kollegen ein Mini-Abo für das Göttinger Symphonie Orchester geschenkt bekommen habe.

Generell würde ich sagen, dass, wer im Beruf mit der Endlichkeit des Leben zu tun hat, achtsamer mit sich selbst umgeht. Als Katholikin pflege ich außerdem Kontakt zu der sehr aktiven Kirchengemeinde in meinem Wohnort. Der Grundgedanke dort ist der gleiche wie bei meiner Arbeit: Jeder Mensch ist gleich viel wert, egal wie jung, alt, begabt oder beeinträchtigt er ist. Jeder ist willkommen. Gemeinsam suchen wir den passenden Schuh für ihn, damit er wieder laufen kann.



DR. CHRISTIANE
WALTER, 55,

leitet seit März 2018 die Abteilung Gerontopsychiatrie mit Neuro-psychiatrie des ASKLEPIOS Fachklinikums Göttingen. Sie ist Spezialistin für die Behandlung von Depressionen und Angststörungen im Alter.



Malen mit Kreiden, Farben und Pinseln ist für die meisten Menschen der leichteste Einstieg in kreatives Gestalten. Ganz wichtig: Hier geht es um Ausdruck, nicht um Malunterricht

Annette Rauer ist Diplom-Kunsttherapeutin von ganzem Herzen. In ihrer privaten Zeit arbeitet sie selbst auch künstlerisch – mit Druckgrafik



Kunsttherapie: viel mehr als Malen

*In der ASKLEPIOS Klinik für Psychische Gesundheit Langen hat die Kunsttherapie einen festen Platz in der Behandlung. Die Diplom-Kunsttherapeutin **Annette Rauer** leitet seit zehn Jahren die Gruppenangebote für Patienten*



Alles ist erlaubt
Auch die schlichsten Farbspiele können tiefe Bedeutung für denjenigen haben, der sie aufs Papier bringt

Rot, gelb oder doch die schwarze Pastellkreide? Manche Patienten überlegen lange, welche Farbe sie für den nächsten Strich auf ihrem Bild wählen. Andere greifen beherzt zu, malen großflächig und expressiv. So entstehen zarte Farbgebilde ebenso wie realistische Bilder oder wilde Farbexplosionen. „Alles ist richtig“, sagt Diplom-Kunsttherapeutin Annette Rauer. In ihren Kunststunden geht es nicht darum, das perfekte Bild oder die idealen Farbverläufe aufs Papier zu bringen. Es geht noch nicht einmal darum, sich eine Maltechnik zu erschließen. Es geht um die Kraft des kreativen Gestaltens. „Im gestalterischen Ausdruck können viele Menschen Gefühle oder Situationen zum Ausdruck bringen, die sie mit Worten nicht umschreiben können“, erklärt Rauer. Die Regale im Atelierraum sind dementsprechend prall gefüllt mit Stiften, Farbtöpfen und Pinseln. Es gibt Papier in allen Größen. „Der Umgang mit Farben ist für die meisten Patienten der leichteste Zugang zum gestalterischen Ar-

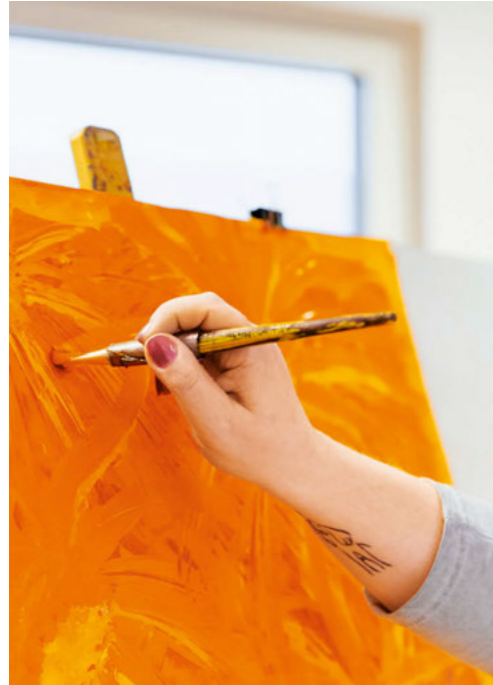
Jeder gestaltet, was und wie er möchte. Wer mag, darf erzählen, was er mit seinem Werk ausdrücken möchte

beiten. Wenn wir gestalterisch tätig sind, stellen wir automatisch einen Kontakt zu uns selbst und unseren Gefühlen her.“ Menschen mit psychischen Erkrankungen können davon in besonderem Maße profitieren: „Gerade bei Menschen mit psychischen Erkrankungen sind Gefühle häufig blockiert, es fehlen die Worte, um sich auszudrücken, oder man hat schon so oft über sich gesprochen“, so die Therapeutin. Im Malen bringt man nun ganz andere Facetten von sich selbst aufs Papier. Und manchmal erschließen sich dadurch auch neue Gefühle und Gedanken. Die kreative Arbeit öffnet den Patienten sozusagen eine neue Tür zu sich selbst.

Häufig wird dieser Effekt erst am Ende der Stunde deutlich, wenn Rauer mit den Patienten die Bilder betrachtet und darüber spricht. Was wir auf einem Bild sehen, weckt in uns bewusste Assoziationen. So kann durch die Maltherapie etwas ins Bewusstsein rücken, was vorher nur im Unbewussten wirkte. Manchmal erkennen Patienten deshalb beim Anblick ihres Bildes, dass es Übergänge gibt – wo sie zuvor, bedingt durch ihre Erkrankung, die Welt nur in schwarz und weiß, in gut oder schlecht einteilen konnten. „Das kreative Arbeiten kann neue Tore zur Seele öffnen“, weiß Rauer. Manchmal gibt sie dem Künstler auch zusätzliche Anregungen. „Es kann beispielsweise interessant sein zu fragen, ob zwei Teile im Bild sich etwas zu sagen hätten – ein Ansatz aus der systemischen Therapie“, erklärt sie.

Mit den komplexen Hintergründen der Kunsttherapie müssen sich die Patienten jedoch nicht beschäftigen. Sie malen oder werken einfach, was ihnen in den Sinn kommt, was guttut. Rauer hat vier Jahre lang Kunsttherapie studiert und weiß daher um die tiefe Wirkung des therapeutischen kreativen Arbeitens. Sie erzählt: „Neben der Kunst interessierte mich schon immer die Frage, was Menschen bewegt, wie sie werden, wie sie sind.“ Ihr Studium verband beides. Sie kann die Patienten im Prozess optimal begleiten und bietet dabei einen Rahmen an, in dem sich die Menschen sicher und wohl fühlen. „Für viele ist Kunst ja ein rotes Tuch“, sagt die Diplom-Kunsttherapeutin. In den Vorgesprächen mit den Patienten klärt sie deshalb auf: Kunsttherapie hat nichts mit Kunstunterricht zu tun. Jeder gestaltet, was und wie er möchte. →

FOTOS: ENVER HIRSCH, TEXT: CAROLA KLEINSCHMIDT



Etwas Eigenes erschaffen
Das Besondere in der Kunsttherapie ist auch, dass die Teilnehmer nach der Stunde ein persönliches Werk in Händen halten



Sanfte Begleitung
Annette Rauer gibt keine Themen vor und bewertet nicht. Sie unterstützt die Teilnehmer vielmehr darin, im Gestalten auszudrücken, was in ihnen vorgeht. Dadurch zeigen sich Gefühle, Gedanken und sogar Lösungen

ANNETTE RAUER, 49, ist Diplom-Kunsttherapeutin, hat Weiterbildungen in systemischer Therapie und narrativer Expositionstherapie absolviert. Seit elf Jahren arbeitet sie in der ASKLEPIOS Klinik für Psychische Gesundheit Langen. Pro Woche begleitet sie etwa 30 Patienten in den kunsttherapeutischen Gruppen.

Rauer gibt Unterstützung, aber kein Thema vor. Sie steht zur Seite, aber beurteilt nicht. Auch die Mitpatienten kommentieren nicht – außer der Malende wünscht dies. Jeder, der möchte, stellt am Ende der Stunde sein Bild vor, erzählt, was er sieht, was ihn bewegt hat: „Dieser geschützte Rahmen ist enorm wichtig. Denn nur dann kann Kreativität ihre Kraft entfalten und neue Freiheiten schenken.“

So wie bei der Patientin, die wegen einer Depression in der Klinik war. Sie malte ein Bild mit grellem Gelb, Schwarz und Weiß. Beim Betrachten am Ende der Stunde wurde ihr bewusst: Das Weiß bringt das Gelb nicht so zum Leuchten wie das Schwarz. „Wenn man vorher sehr mit der Tatsache gehandelt hat, dass man eine Depression hat, kann diese Beobachtung sehr inspirierend sein“, weiß die Kunsttherapeutin. Die Betroffene erkannte beispielsweise für sich, dass tiefes Schwarz eben auch das Leuchtende stärker zur Geltung bringt. Ein gewisser Trost in der Krankheit. „Akzeptanz ist oftmals ein großes Thema. Da kann Kunsttherapie viel bringen.“ Schließlich ist die Akzeptanz der Krise der allererste Schritt, um sich auf weitere therapeutische Schritte einzulassen. Rauer: „Erst wenn ich Krankheit akzeptiere, kann Behandlung fruchten.“ So kann Kunst auf dem Weg zur Genesung ein wertvoller Schrittmacher sein.

Kunsttherapie

Entwicklung und Wirkung

1.

Eine recht junge Disziplin

Die Kunsttherapie ist eine relativ neue therapeutische Richtung. Vor etwa 100 Jahren entstand in Europa ebenso wie in den USA die Idee, dass es Kindern und Erwachsenen mit psychischen Problemen helfen kann, wenn sie ihre Gedanken und Gefühle gestalterisch und kreativ ausdrücken. Davor hatte man vor allem über die Probleme gesprochen. Mitte des 20. Jahrhunderts wurden daraus dann konkrete Therapieansätze entwickelt.

2.

Handlungskompetenz vermitteln

Es ist schwierig, die Wirkung von künstlerischen Prozessen wissenschaftlich zu untersuchen. Doch einige Studien zeigen, dass Kunsttherapie Menschen hilft, wieder ihre eigene Stärke zu entdecken. Das künstlerische Arbeiten vermittelt den Menschen ein Gefühl von Handlungsfähigkeit und Lösungskompetenz. Das kann für bestimmte Krankheitsbilder heilsam sein.

3.

Methoden und Techniken

In der Kunsttherapie wird häufig gemalt. Auch das Zeichnen und das plastische Arbeiten mit Holz oder Ton können Teil der Therapie sein. Einige Kunsttherapeuten ermuntern ihre Patienten auch, fotografisch zu arbeiten.



4.

Die sinnliche Wahrnehmung stärken

Die Patienten können unter therapeutischer Begleitung ihre inneren und äußeren Bilder und Empfindungen ausdrücken. Aber sie entwickeln auch ihre kreativen Fähigkeiten und die sinnliche Wahrnehmung. All dies stärkt Psyche und Wohlbefinden. Manchmal zeigen sich auch Wendepunkte auf dem Weg der Genesung als Erstes im künstlerischen Arbeiten. Diplom-Kunsttherapeutin Annette Rauer erklärt: „In den Bildern zeigen sich häufig erste Lösungsideen oder auch Veränderung.“

5.

Anwendung

Kunsttherapie wird in Deutschland in psychiatrischen Kliniken angeboten, aber auch in der pädagogischen Arbeit mit Kindern, Behinderten und alten Menschen immer häufiger eingesetzt. Es gibt auch Kunsttherapeuten, die eine freie Praxis betreiben. Der Begriff Kunsttherapeut ist nicht geschützt. Fachliche Qualifikation haben vor allem Diplom-Kunsttherapeuten, die – wie Annette Rauer – ein vierjähriges Studium absolviert haben.

6.

Nicht für jeden geeignet

Die Kunsttherapeutin Annette Rauer arbeitet eng mit ihren Kollegen aus der Psychiatrie zusammen. Die Teilnehmer kommen letztlich auf Empfehlung der Behandler in die Gruppe. Nicht jeder Patient macht Kunsttherapie. Wer beispielsweise eine große Abneigung gegen gestalterisches Arbeiten hat, muss nicht gestalten. Es gibt auch einige psychische Erkrankungen, wie Psychose, akute Süchte oder Patienten mit Manie, bei denen die Kunsttherapie nicht immer geeignet ist.

Wellnesstrends und -mythen
UNTER
DER
LUPE

**Ewige
Sommerzeit**

Es ist eines der großen Debattenthemen in der EU-Politik: Soll man in Mitteleuropa dauerhaft einheitlich die ewige Sommerzeit einführen oder nicht?

☞ Man wird es nie allen recht machen können. Allerdings: Bis 1986 hat es bei uns auch wunderbar ohne Zeitumstellung geklappt.

Niksen Der Begriff kommt aus dem Niederländischen und bedeutet so viel wie „etwas ohne Zweck tun“. Die Idee dahinter: nicht immer irgendein Ziel verfolgen, sondern die Dinge um ihrer selbst willen tun. Einfach weil es Spaß macht.

☞ In unserer effizienzgetriebenen Welt öfter mal einen Gang zurückschalten. Eine gute Sache!



Heilen mit VR

In der Rehabilitation von neurologischen und auch Suchterkrankungen werden immer öfter VR-Brillen und -Geräte eingesetzt, um das Gehirn um- bzw. an neue Abläufe zu gewöhnen – mit erstaunlichem Erfolg.

☞ Toll, wenn technische Innovationen der Gesundheit zugutekommen!

Darm im Fokus

Das Darmmikrobiom, also die im Darm angesiedelten Bakterien, rückt immer mehr in den Fokus der Forschung. Weltweit beschäftigen sich Mediziner mit der Auswirkung der Darmgesundheit auf unseren gesamten Organismus sowie auf unsere Psyche.

☞ Die bisherigen Ergebnisse sind überwältigend. Es kann durchaus sein, dass wir Erkrankungen wie Diabetes oder Arteriosklerose in Zukunft anhand einer gesunden Darmflora behandeln können anstatt mit den bisher gängigen Medikamenten.

**Algen
essen**

Sie enthalten Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente: Im Handel sieht man immer mehr Algenprodukte.

☞ In Maßen können Algen den Speiseplan bereichern. Allerdings enthalten sie extrem viel Jod, was sich negativ auf die Schilddrüse auswirken kann. Und: Auf teure Präparate können Sie verzichten. Eine positive Wirkung ist nicht bewiesen.



FOTOS: STOCKSY, FOTOLIA, ILLUSTRATION: THE NOUN PROJECT

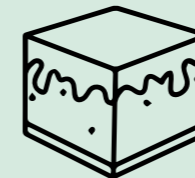
LOSUNG WISSENS-QUIZ: 1.(B) 2.(C) 3.(B) 4.(C) 5.(A); RECHENPYRAMIDE (VON OBEN NACH UNTEN: 88, 36, 52, 13, 23, 29, 5, 8, 15, 14, 3, 2, 6, 9, 5, 2, 1, 1, 5, 4, 1; PFADFINDER: MAGEN, ZWERCHFELL, DARMS, BLASE, LUNGE, NIEREN, GEHIRN, LEBER, MILZ



Testen Sie Ihr Medizin-Wissen!
Quiz in 5 Fragen: **die Haut**

1. Schätzen Sie mal: Wie viel wiegt die Haut eines Erwachsenen etwa insgesamt?

- (A) 2–3 kg
- (B) 10–14 kg
- (C) 30–35 kg



2. Ihre Schichten heißen ...

- (A) Mono-, Duo- und Tridermis
- (B) Außen-, Mittel- und Innenhaut
- (C) Ober-, Leder- und Unterhaut

3. Was ist keine krankhafte Veränderung der Haut?

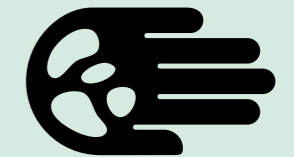
- (A) Karbunkel
- (B) Garfunkel
- (C) Furunkel

4. Was bewirkt der Stoff Eumelanin in der Haut?

- (A) Schmerzresistenz
- (B) Temperaturnausgleich
- (C) Bräunung

5. Verhornte Hautzellen werden abgestoßen, neue bilden sich. Dadurch erneuert sich die Haut regelmäßig komplett. Wie oft?

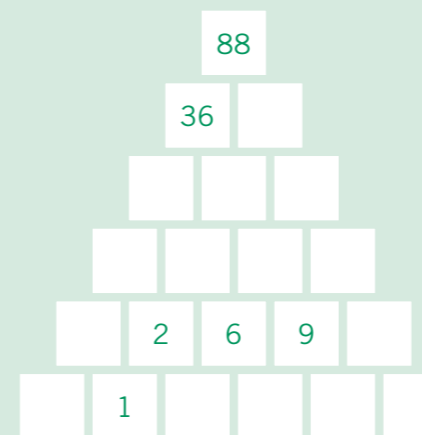
- (A) Etwa monatlich
- (B) Etwa jährlich
- (C) Etwa alle 14 Tage



Denksport

Rechenpyramide

Die Summe zweier Zahlen ergibt die darüber stehende



Zwei nebeneinanderstehende Zahlen werden zusammengezählt und ergeben so die darüber stehende Zahl. Füllen Sie jedes freie Kästchen aus.

Pfadfinder

Acht Begriffe werden gesucht

Z	E	I	N	E	G	N
L	R	Z	W	E	R	U
I	E	N	E	G	C	L
M	G	E	M	A	H	E
R	E	H	D	L	F	S
E	B	I	A	L	E	A
L	N	R	R	M	B	L

Der richtige Weg nennt acht Wörter rund um das Thema Gesundheit. Begonnen wird mit dem markierten Buchstaben, um den Weg durch das Gitter zu finden. Man kann waagrecht und senkrecht, aber nicht diagonal gehen. Kein Feld bleibt frei.



**ICH WILL
DABEI SEIN,
WENN
ICH BALD
DIE STATION
GEGEN
MEIN WOHN-
ZIMMER
EINTAUSCHE.**

MIT DIESEM WUNSCH SIND SIE BEI ASKLEPIOS GUT AUFGEHOBen. Viele Patienten freuen sich, nicht länger als nötig in der Klinik bleiben zu müssen. Dabei unterstützen wir Ihre Entlassung gerne durch Sozialdienst, Angehörigenschulung oder auch Reha-Kooperationen, sodass Sie auch über die Klinikgrenzen hinaus gut versorgt sind. Denn unser größtes Anliegen ist es, dass Sie nicht nur gesund werden, sondern auch gesund bleiben.

Mehr erfahren unter gesundleben.asklepios.com

 **ASKLEPIOS**

Gesund werden. Gesund leben.