

STRESS, LASS NACH!

In der Burn-out-Klinik Blumenburg  
lernen, besser auf sich zu achten

Seite 6

IM ROLLSTUHL IN DEN OP

Prof. Dr. Thomas Grundmann  
meistert Arztberuf und Leben

Seite 16

ENTWEDER – ODER

Fleisch auf Pflanzenbasis – gut  
für Gaumen und Gesundheit?

Seite 18

November 2019

# AMPULS

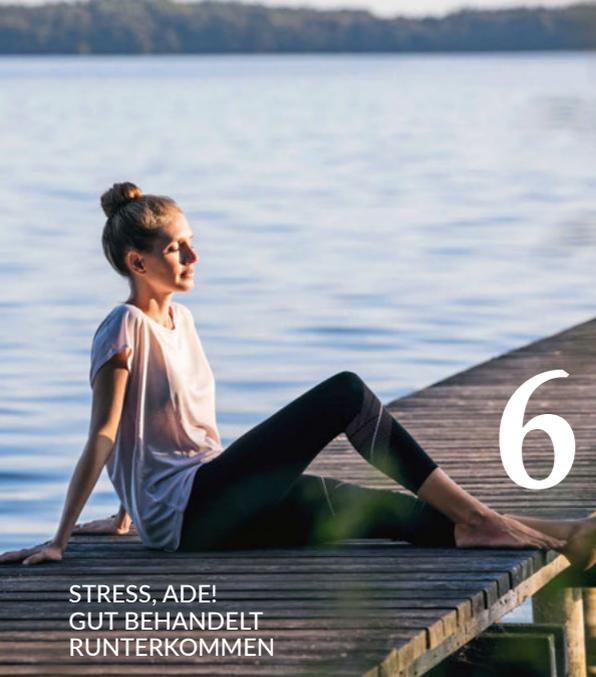
Ihr Asklepios Gesundheitsmagazin

Inklusive  
TV-Programm –  
Magazin bitte  
wenden



*Das gesunde Herz –  
eine Frage der Vorsorge*

Viele Herz-Erkrankungen ließen sich durch **PRÄVENTION** verhindern.  
Was dem Kraftwerk unseres Körpers wirklich hilft.

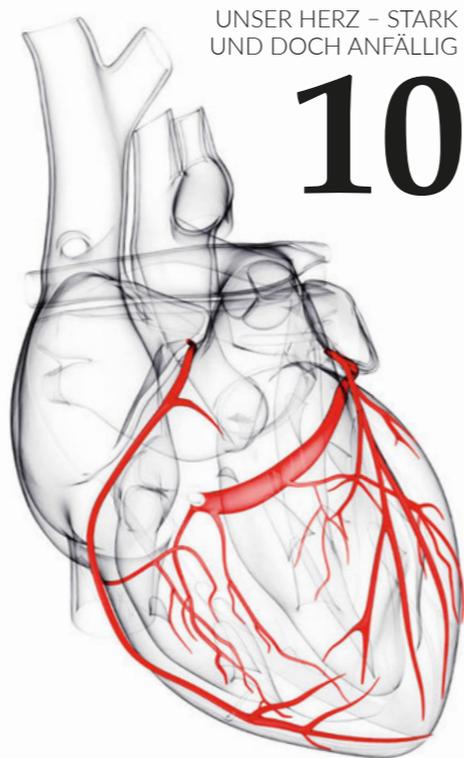


6

STRESS, ADE!  
GUT BEHANDELT  
RUNTERKOMMEN



Schon ausprobiert?  
Einfach das Magazin  
„Am Puls“ wenden und im  
Fernsehprogramm von  
„TV GESUND“ stöbern.  
Mit allen TV-Sendungen  
im Monat November!



AUF AUGENHÖHE MIT DEN PATIENTEN:  
PROF. DR. THOMAS GRUNDMANN

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,  
liebe ASKLEPIOS Besucherinnen und Besucher!

Das Herz im menschlichen Körper ist nicht überdimensional groß, und doch hält es uns am Leben. Es in seiner Funktion als Kraftwerk zu unterstützen scheint machbar: Ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung ist die halbe Miete.

In unserer Titelgeschichte gibt Prof. Dr. Boris Hoffmann Tipps, wie man sein Herz gesund hält. Der neue Chefarzt der Kardiologie im Herzzentrum am Hamburger Asklepios Klinikum Harburg ist es auch, zu dem Patienten kommen, deren Herz aus dem Takt geraten ist. Zwei wichtige Erkenntnisse: Das häufig verharmlaste Vorhofflimmern ist ernst zu nehmen. Und durch eine medikamentöse oder moderne minimalinvasive Behandlung lassen sich oft schwerwiegende Folgen wie ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall verhindern.

Viel Freude bei der Lektüre von „Am Puls“ – Ihrem Gesundheitsmagazin von Asklepios wünscht Ihnen Ihr

KAI HANKELN  
KONZERNGESCHÄFTSFÜHRUNG



18

GLÜCKLICH MIT FLEISCHERSATZ?



## Inhalt

- 4 **Meldungen**  
Neues von den Asklepios Kliniken und aus dem Gesundheitskosmos
- 6 **VITAL: Burn-out behandeln**  
Auf einer Anhöhe am Selenter Ortsrand widmen sich die Experten der Blumenburg der seelischen Gesundheit ihrer Patienten

- 10 **TITELTHEMA: Herz**  
Eine Herzschwäche frühzeitig zu erkennen, kann schwerwiegende Folgen verhindern. Was dem Herzen guttut, weiß Asklepios-Mediziner Prof. Dr. Boris Hoffmann.
- 16 **KLINIKREPORT: Gehandicapt?**  
Prof. Dr. Thomas Grundmann ist querschnittgelähmt und macht vor, wie man glücklich arbeitet und lebt
- 18 **WISSEN: Fleisch aus Pflanzen**  
„Beyond Meat“ – schmeckt der Trend, und ist er überhaupt gesund?
- 20 **WISSEN: Wahres Bollwerk**  
Unser Immunsystem erfüllt viele wichtige Aufgaben im Körper
- 22 **PROFIL: Lebensretterin**  
Krankenpflegehelferin Yvonne Pietrek ist es ein Herzensanliegen, zu helfen. In der Klinik – und auch in der Freizeit

© Titelbild: Gregory Reid / Gallery Stock; Seite 2 / 3: Getty Images, Stocksy, Katrin Schöning, Bertram Solcher, Asklepios

### IMPRESSUM

**HERAUSGEBER** Asklepios Kliniken Hamburg GmbH, Rübenkamp 226, 22307 Hamburg, www.asklepios.com  
**KONZERNBEREICHSLIETTER UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION & MARKETING** Rune Hoffmann | **OBJEKTLEITUNG** Dörte Janßen  
**UMSETZUNG** TEMPUS CORPORATE GmbH – Ein Unternehmen des Zeitverlags, Helmut-Schmidt-Haus, Speersort 1, 20095 Hamburg  
**GESCHÄFTSFÜHRER** Jan Hawerkamp | **PROJEKTLEITUNG** Miriam Richter | **REDAKTION** Natasa Ivakovic (Leitung), Cornelia Heim, Susan Junghans-Knoll, Peter Knoll | **ART DIRECTION** Dagmar Nothjung | **BILDREDAKTION** Katrin Dugaro Carrena  
**LEKTORAT** Frauke Franckenstein | **HERSTELLUNG** Torsten Bastian (verantwortl.), Dirk Woschei | **DRUCK** PerCom Druck und Vertriebsgesellschaft, Am Busbahnhof 1, 24784 Westerröndfeld. Nachdruck sowie Vervielfältigung nur nach vorheriger Genehmigung.  
**DIE NÄCHSTE AUSGABE ERSCHEINT IM DEZEMBER.**

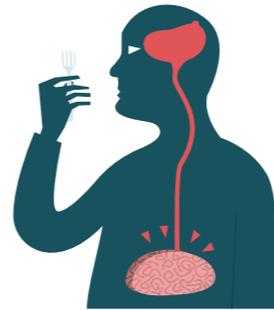


### SÜSSE LIMONADE MEIDEN

Mehr als 25 Gramm Zucker täglich sind schädlich, sagt die Weltgesundheitsorganisation. Wobei natürlicher, zum Beispiel in Obst vorkommender Zucker nicht mitgerechnet wird. Meist wird diese Menge schon mit einem Glas Energydrink oder Cola erreicht. Wer mehr davon trinkt, riskiert Übergewicht.

### WERDEN SIE FACEBOOK-FAN

Bleiben Sie am Puls der Zeit, und werden Sie Fan unserer Facebook-Seite. Wir informieren Sie regelmäßig über alle Neuigkeiten aus den Asklepios Kliniken und über spannende Themen rund um Ihre Gesundheit.



## SÄUREBLOCKER NICHT LEICHTFERTIG EINNEHMEN

Magensäureblocker, sogenannte Protonenpumpeninhibitoren (PPI), helfen gegen Sodbrennen, und auch Magengeschwüre sprechen gut darauf an. Doch viel zu viele Menschen nehmen diese Arznei unnötigerweise ein, warnt der Gastroenterologe Prof. Dr. Stefan Christl vom Hamburger Asklepios Klinikum Harburg. Er kritisiert, dass Säureblocker oft schon bei unspezifischem Bauchweh verschrieben werden. Und häufig würden sie auch über einen zu langen Zeitraum eingenommen. Gegen eine vorübergehende Verwendung zur Linderung akuter Reflux-Beschwerden sei aber nichts einzuwenden.

Eine Alternative zu Säureblockern bei Sodbrennen sind sogenannte Antazida. Sie sind basisch und puffern die Magensäure. Prof. Dr. Christl rät: „Sodbrennen wird häufig durch opulente Mahlzeiten am späten Abend sowie durch Alkohol ausgelöst. Wer sich da zurückhält, kann präventiv schon viel erreichen.“

© Getty Images (4), iStockphoto (2)



## Tierliebe

Ein Hoch auf alle Haustiere! Ob Hund, Katze oder Schildkröte – vierbeinige Mitbewohner machen glücklich, sind gesund für Körper, Geist und Seele. Sie entschleunigen das Leben und verwöhnen uns mit Liebe. Hunde treiben uns bei Wind und Wetter vor die Tür und tragen deshalb in großem Maße zu unserem Wohlbefinden bei, hat die American Heart Association in einer Studie ermittelt. Denn Risikofaktor Nummer eins für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist nun mal Bewegungsmangel.

### ZWEI LINKS, ZWEI RECHTS



Tolle Masche: Im Begegnungstreff der Arbeiterwohlfahrt in Schwedt klappern die Nadeln. Dort stricken Senioren Socken für den „Verein Uckermark gegen Leukämie“. Die sollen nicht nur die oft kalten Füße von Krebspatienten während der Chemotherapie wärmen, sondern auch deren Seele. 120 Paar sind schon fertig. Und die „Strick-Omis“ sind nicht zu bremsen, übertrumpfen sich mit immer kreativeren Exemplaren.

### GIFTIGE DÄMPFE

Immer mehr Raucher greifen zur E-Zigarette. Ein gefährlicher Trend, wie zahlreiche Studien jetzt belegen. Demnach sind die Alternativ-Zigaretten gesundheitsschädlicher als angenommen. Belgische Radiologen der Uniklinik Brüssel etwa haben Bilder veröffentlicht, die zeigen, was die Dampfgeräte anrichten können: Zu sehen sind entzündete Bronchien, Blutungen und diverse Formen von Lungenentzündungen. Grund seien die giftigen Chemikalien in den Verdampferflüssigkeiten.



## ... UND NACH DER OP EIN EIS

Ein Eis nach der Operation? Tatsächlich ist ein Wassereis – kein Milcheis! – nach einer Narkose mehr als nur eine kleine Belohnung. Das Wassereis beruhigt die vom Beatmungsschlauch gereizten Schleimhäute im Hals und lässt sie schneller abschwellen. Außerdem haben die Narkose und der seit dem Morgen leere Magen meist einen schlechten Geschmack im Mund hinterlassen, der mit dem Wassereis neutralisiert wird. Die kühle Flüssigkeit hilft zudem gegen eventuell auftretende Übelkeit.



# Regeneration auf höchstem Niveau

Was hilft bei **STRESSBEDINGTEN ERKRANKUNGEN**? Ein individuell zugeschnittenes Behandlungskonzept mit Erkenntnissen der modernen Medizin. Ein Ansatz, der in der Blumenburg erfolgreich zum Zuge kommt.

Therapie ist das eine, Entspannung ein weiteres wesentliches Element der Behandlung in der Privatklinik Blumenburg

© Katrin Schöning

**W**ie ein Fels in der Meeresbrandung steht das prächtige weiße Herrenhaus auf einer Anhöhe am Selenter See in der Holsteinischen Schweiz. Bis zum Ostseestrand bei Hohwacht sind es 20 Minuten Autofahrt, die Landeshauptstadt Kiel ist etwa 30 Kilometer entfernt. Das ehemalige Jagdschloss einer alten Adelsfamilie mit dem modernen Anbau ist ein perfekter Rückzugsort für Menschen, die therapeutische Unterstützung in einer Krisenphase ihres Lebens suchen.

**Die Klinik Blumenburg ist auf die Behandlung von Erkrankungen wie Burn-out, Ängsten und Depressionen spezialisiert.**

Zur Regeneration setzen Psychologen und Therapeuten dort auf neueste Erkenntnisse in Medizin und Technik – und das in einem Umfeld zum absoluten Wohlfühlen: In der Blumenburg stehen den „Gästen“, wie die Patienten hier genannt werden, 69 hochwertig ausgestattete, geräumige Einzelzimmer und Suiten zur Verfügung.

Zur feierlichen Inbetriebnahme des Gebäudekomplexes mit geladenen Gästen waren auch Ex-Skispringer Sven Hannawald und Schauspielerinnen Nova Meierhenrich gekommen. Die beiden Prominenten haben selbst Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen und sprachen darüber bei der Einweihung im Talk mit der Blumenburg-Chefärztin Dr. Stephanie Grabhorn. „Wir müssen lernen, über die Krankheit zu reden“, betonte Nova Meierhenrich, die selbst eine Co-Depression erlebt hat, als sie

sich über Jahre für ihren schwer erkrankten Vater verantwortlich fühlte. Der ehemalige Hochleistungssportler Hannawald sagte über sein Burn-out: „Ich musste meinem Verstand beibringen, dass der Körper Nein sagt.“

**So ist eine psychische Erkrankung immer ein individuelles Thema. Das sich zudem bei Mann und Frau unterscheiden kann.**

„Wir wollen genau hinschauen und beispielsweise auch neue Erkenntnisse der Gendermedizin berücksichtigen“, sagt Dr. Stephanie Grabhorn, die beklagt, dass die medizinische Forschung sich lange viel zu sehr auf den Mann als Norm gestützt und Frauen vernachlässigt habe. Es sei jedoch erwiesen, dass Frauen deutlich häufiger an Depression erkrankten als Männer, unter anderem auch, weil sie durch



**MEHR INFORMATIONEN** zur Blumenburg finden Sie unter: [www.blumenburg.com](http://www.blumenburg.com)

hormonelle Umstellungsphasen eventuell ein weiteres Risiko für depressive Störungen haben.

Fragen wie „Ist der Hormonhaushalt eines Patienten, einer Patientin auffällig? Was macht er mit der Psyche?“ seien deshalb zu beantworten. Es gebe manchmal geschlechtsspezifische Unterschiede, wie man mit psychischer Belastung umgeht.

Der Vielfalt der Krankheitsbilder will Dr. Grabhorn, die sich im Gespräch schmunzelnd „als schulmedizinische Hardlinerin“ bezeichnet, mit einem interdisziplinären und auch ganzheitlichen Therapieansatz gerecht werden. Fachärzte anderer Gebiete wie Neurologen und Endokrinologen zu Rate zu ziehen sei doch selbstverständlich: „Auch Bluthochdruck kann Depressionen fördern und umgekehrt. Warum sollen wir uns bei Bedarf nicht mit einem Kardiologen besprechen?“

Ihr besonderes Augenmerk gilt auch den Medikamenten – „Nicht jeder verträgt alles!“ – und möglichen Mangelerscheinungen: „Depressive Menschen leiden zum Beispiel häufig an einem



↑ Die Blumenburg: einst Jagdschloss, heute ein modernes Therapiezentrum

Mangel an Serotonin. Für die Bildung von Serotonin benötigt der Körper aber Vitamine.“ Solche Mängel würden bei klinischen Therapien häufig außer Acht gelassen. In der Blumenburg aber sollen alle Facetten der individuellen Vorgeschichte, der körperlichen Symptome, des sozialen Umfelds eines Patienten oder einer Patientin gewürdigt werden. Und das an einem neutralen Ort, der Abgeschlossenheit verspricht.

**Die Blumenburg erfüllt die Ansprüche ruhebedürftiger Menschen, die zu sich selbst finden wollen.**

Sport und Meditation unterstützen die Regeneration. Neben Gymnastik, Yoga-, und Pilateskursen werden Sportarten wie therapeutisches Boxen oder Radtouren angeboten. Auch nach dem Aufenthalt, der in der Regel vier Wochen dauert, werden die Gäste nicht allein gelassen.

Wer mag, hat in seiner persönlichen Auszeit gelernt, eine Smartphone-App namens „Minddistrict“ zu nutzen. Sie bietet, etwa mit einem Patiententagebuch, Möglichkeiten für die Verhaltensanalyse, gibt aber auch Anleitungen für eine „Nachsorge“, bei der Patient und Therapeut sich austauschen können. „Was ‚Minddistrict‘ so wertvoll macht, ist die Vielfalt seiner Module, die ständige Verfügbarkeit und die Möglichkeit, die Applikation individuell an die jeweiligen Bedürfnisse anzupassen“, betont Dr. Grabhorn. Perfekte Wissensvermittlung und Selbstbefähigung für ein aktives und gesundes Leben. ▲

## INTERVIEW



**DR. STEPHANIE GRABHORN** liegt das Thema Prävention sehr am Herzen. Seit 20 Jahren ist sie als Referentin und Autorin für medizinische Themen in den Medien präsent. Vor ihrem Antritt als Chefarztin in der Klinik Blumenburg hatte Dr. Grabhorn in der

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im hessischen Friedberg die Position als Oberärztin inne, wo sie die Depressionsstation und die Suchtstation leitete. Im Interview mit „Am Puls“ gibt die Expertin Tipps für ein Leben mit einer gesunden Psyche.

**Frau Dr. Grabhorn, woran erkenne ich in einer psychisch schwierigen Lebensphase, dass ich therapeutische Unterstützung benötige?**

Wenn über einen längeren Zeitraum von etwa drei bis vier Wochen Symptome auftreten, die man vorher nicht kannte, sollte man zum Arzt gehen. Eine schlaflose Nacht hat jeder Mensch mal, stetige Schaflosigkeit dagegen ist ein Alarmsignal. Außerdem sollte jeder darauf hören, wenn andere Menschen Hinweise auf seine Verhaltensänderungen geben. Oft nehmen Angehörige so etwas wahr.

**Eine „bewusste Lebensführung“ kann psychischen Erkrankungen vorbeugen, aber auch Regeneration unterstützen. Was ist dabei hilfreich?**

Es gibt dazu eine Vielzahl von Faktoren – die Menschen sind ja nicht alle gleich ausgestattet. Letztlich geht es darum, die eigene Widerstandsfähigkeit zu steigern. Dabei helfen ein stabiles Leben und ein stabiles Umfeld. Jeder sollte sich Zeit für sich selbst nehmen, fragen: Was tut mir gut? Was brauche ich? Wie fühle ich mich? Hobbys sind wichtig, auch Sport – aber nur, wenn man ihn gern betreibt! Wer statt Rad zu fahren lieber basteln mag, sollte basteln. Wichtig sind auch gute Beziehungen zu anderen Menschen – und ein zurückhaltender Konsum von Alkohol.

**Welche Rolle spielt die Ernährung dabei?**

Sie sollte ausgewogen und vielseitig sein, ohne jetzt den ausgestreckten Zeigefinger bemühen zu wollen. Dazu gehören Obst, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte, auch mal Fisch statt Fleisch. Regelmäßiges Essen ist wichtig, und man sollte sich Zeit dafür nehmen. Der Besuch der Kantine mittags zum Beispiel sollte kein Sprint sein.

© Katrin Schöning

# ICH WILL DABEI SEIN, WENN MEINE NACHBEHANDLUNG OHNE ORGANISATIONSSTRESS BEGINNT.

MIT DEM WUNSCH NACH EINER STRESSFREIEN, REIBUNGSLOSEN NACHBEHANDLUNG SIND SIE BEI ASKLEPIOS GUT AUFGEHOSEN. Durch die Einführung unseres Entlassmanagements wird es möglich sein, dass sich die passende Nachsorge nahtlos an Ihre Behandlung anschließt.

Mehr erfahren unter [asklepios.com/digitalisierung](https://asklepios.com/digitalisierung)



Gesund werden. Gesund leben.



# Herzens- Angelegenheit

Das Herz ist ein nur faustgroßer Hohlmuskel. Doch wehe, dieser menschliche **HOCHLEISTUNGSMOTOR** gerät außer Takt! Wie unser Herz tickt, was ihm hilft – und welche hochmodernen Technologien es am Laufen halten.

© iStockphoto

↖ Die Struktur des Herzens und Wechselwirkungen mit umliegenden Gefäßen und Organen sind komplex und kompliziert

**M**arkus K. hatte Glück im Unglück. Als es in seinem Brustkorb

zu stechen begann, war er bei seinem Hausarzt. Der erkannte sofort: Hier stimmt was nicht! Markus K. bekam Blutverdünner und wurde mit Blaulicht in die Klinik transportiert. Im Herzzentrum stellten die Ärzte fest: Es hatte sich ein Blutgerinnsel – im Fachjargon „Thrombos“ – in einer zum Herz führenden Ader gelöst und so einen Infarkt ausgelöst. Dank der schnellen Behandlung hatten weder Herzmuskel noch Kammern Schaden genommen. Vorsorglich wurde Markus K. ein Stent eingesetzt; er kann sein Leben folgenfrei fortführen.

„Dass mit ihrem Herzen etwas nicht stimmt, merken viele Patienten leider meist erst, wenn sich alarmierende Symptome wie Brustschmerzen, Luftnot oder Herzrasen einstellen“, sagt Prof. Dr. Boris Hoffmann, seit September Chefarzt der Kardiologie am Herzzentrum des Hamburger Asklepios Klinikums Harburg. Herzens-Angelegenheiten sind oft Notfälle. Und dann muss es sehr schnell gehen. Im Herzbericht der Deutschen Herzstiftung werden im Jahr 2018 über 338.000 Sterbefälle aufs Herz zurückgeführt. Auffällig ist dabei die hohe Sterblichkeitsrate bei Frauen (siehe „Der Eva-Infarkt“ auf Seite 12).

Wie gut, dass sich die Herzmedizin in Diagnostik und Therapie enorm entwickelt hat. Gegenüber den vergangenen Jahren geht die Mortalitätsrate zurück, doch aufgrund der älter werdenden Gesellschaft und des bisweilen suboptimalen Lebensstils zählen Bluthochdruck, Herzschwäche (Insuffizienz), die Koronare Herz-

krankheit – kurz: KHK –, Herzrhythmusstörungen und Beschädigungen der Herzklappen noch immer zu den meisten Diagnosen.

**Äußerlich ist das menschliche Herz kein Gigant: Es weist die Größe einer Faust auf und wiegt gerade mal 300 Gramm.**

Aber die Leistungskraft des Herzens ist fulminant: 8000 Liter Pumpvolumen am Tag – das entspricht fünf bis sechs Litern pro Minute. Durchschnittlich schlägt ein gesundes Herz 60 bis 80 Mal pro Minute, das bedeutet über 100.000 Schläge binnen 24 Stunden und bei einem 70-jährigen Leben gar 2,5 Milliarden Mal die identische Schlagbewegung.

Wer schnell ermüdet, rasch außer Atem ist und Luftnot sogar beim Liegen auf dem Sofa spürt, leidet womöglich an einer Herzschwäche. Das Herz, eine Pumpe, kann dann nicht mehr genügend Blut über das verästelte Gefäßsystem durch den Körper schicken. Die Organe werden nicht ausreichend mit Sauerstoff und anderen Energieträgern wie Botenstoffen oder Mineralstoffen versorgt. Ursache einer Herzinsuffizienz, mit der sich hierzulande rund 1,8 Millionen Menschen herumplagen, kann zu hoher Blutdruck sein. Dann stehen die Blutgefäße buchstäblich unter Druck, und das Herz muss bei jedem Pumpvorgang mehr Kraft aufwenden – bis hin zur Überlastung.

Aber auch die Koronare Herzkrankheit kann das Herz stressen – sechs Millionen Menschen sind laut Herzbericht hierzulande betroffen. Das Problem liegt in den Arterien rund ums Herz, deren Querschnitt sich durch Ablagerungen an der Gefäßwand verengt. Solche Ablagerungen

Müdigkeit



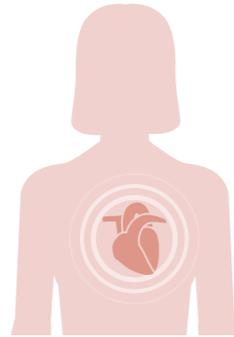
Schlaflosigkeit



Erkältungsähnliche Symptome



Sodbrennen



↑ Frauen leiden bei einem Herzinfarkt an Atemnot und Schmerzen im Oberbauch – aber auch an ganz anderen Symptomen

### Von wegen Männersache!

Mehr Frauen als Männer sterben an Herzversagen: Zunächst sind Frauen durch ihre Hormone gut geschützt vor einer Verengung der Herzkranzgefäße. Herzprobleme tauchen meist erst zehn Jahre nach den Wechseljahren (ab 65) auf. Frauen sind im Schnitt etwa sechs bis zehn Jahre älter als Männer, wenn sie einen Herzinfarkt erleiden – das verschlechtert die Prognose.

Die wenigsten Frauen halten sich selbst für Risikopatientinnen, viele gehen davon aus, dass Krebs die ernstere Bedrohung darstellt. Während unter Herzenge oder Brustbeschwerden eher Männer leiden, äußern Frauen häufig für einen Herzinfarkt bisher „untypische“ Beschwerden wie z. B. Kurzatmigkeit, Müdigkeit, Schlafstörungen, Übelkeit, Oberbauch- und Rückenschmerzen. Das erschwert die Diagnose.

#### 1 von 3

Frauen leidet an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

#### 2 von 5

Frauen sterben an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

#### 2 von 20

Frauen sterben an einem Mammakarzinom.

#### 32.000

mehr Frauen als Männer sterben an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung (insgesamt 188.350 gegenüber 156.180).

#### 24.000

mehr Frauen sterben an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als an bösartigen Tumoren.

#### 2/3

aller Frauen haben vor dem Herztod keine „typischen“ Symptome.

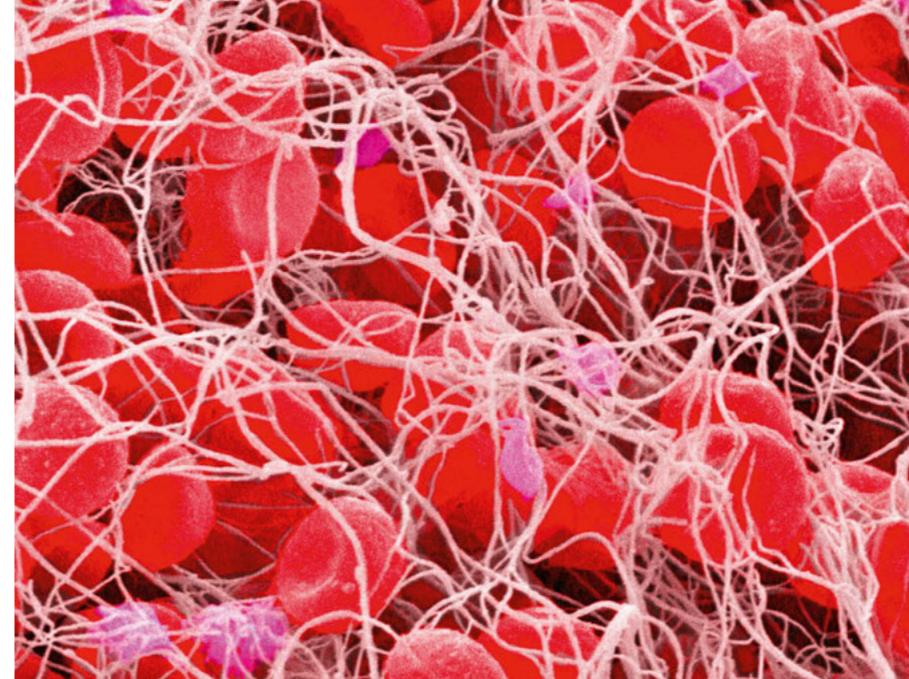
bilden sich infolge von Rauchen, ungünstigen Blutfetten, zu wenig Bewegung, starkem Übergewicht und Bluthochdruck. Das Blut strömt schlechter durch die Adern, es kommt zu Engpässen in den Organen, und das kulminiert womöglich in einem Herzinfarkt. Behandelt wird diese Arteriosklerose („Arterienverkalkung“) oft medikamentös, eingesetzt werden aber auch Bypässe oder Stents, welche die Gefäße künstlich erweitert halten.

**Aber auch neue spezielle Schrittmacher-Verfahren, wie etwa implantierte Mini-Defibrillatoren, können die herkömmlichen Methoden ergänzen oder ersetzen.**

Mit mehr als 32.000 Herzpatienten ist Asklepios in der Metropolregion Hamburg der größte Anbieter von Herzmedizin. Als Zentrum fungiert die Hamburger Asklepios Klinik St. Georg mit Chefarzt Prof. Dr. Stephan Willems (siehe Info ganz rechts) und den Herzkatheter- und hochmodernen elektrophysiologischen Laboren, in denen weltweit die meisten Katheterablationen durchgeführt werden.

Derartige Eingriffe sind die Spezialität des Rhythmologen Prof. Dr. Boris Hoffmann im Hamburger Asklepios Klinikum Harburg, der praktischerweise auch einen Universitätsabschluss als Elektrotechniker vorweisen kann. „Das ist nicht von Nachteil“, merkt er schmunzelnd an, „die moderne Herzmedizin kommt nicht mehr ohne komplizierte Technik aus.“

Den Takt im Herzen gibt übrigens der Sinusknoten im rechten Vorhof vor. Dort entstehen elektrische Impulse, die über Reizleitungsbahnen in die Herzkammern fließen und die starke muskulöse Wand des Herzens zu einer Kontraktion



↑ Ein Blutgerinnsel kann zu Herzschwäche und sogar zum Schlaganfall führen



**PROF. DR. STEPHAN WILLEMS** leitet seit Juli die Kardiologie der Hamburger Asklepios Klinik St. Georg. Er wechselte von der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf hierher und brachte ein 20-köpfiges Spezialistenteam mit, das das bestehende Kollegium in St. Georg ergänzt. Prof. Dr. Willems stellt fest: „Auf allen Gebieten der Herzchirurgie gibt es große Fortschritte.“

auffordern. Dabei öffnen sich die Herzklappen wie Ventile. Bei unregelmäßigem Herzrhythmus aber, so Hoffmann, verlangsamt sich die Fließgeschwindigkeit. Löse sich im linken Vorhof ein Blutgerinnsel, könne ein Vorhofflimmern nicht nur eine Herzschwäche zur Folge haben, sondern zudem einen Schlaganfall auslösen.

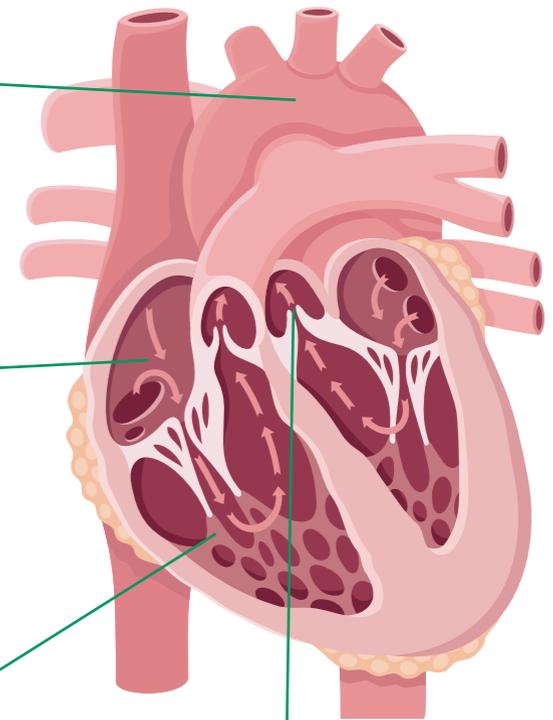
Über eine hochauflösende 3D Map können Kardiologen solche Rhythmusstörungen präzise lokalisieren und minimal-invasiv blockieren. Prof. Dr. Boris Hoffmann praktiziert häufig die Kryoballon-Technik, mittels derer ein Kälteballon das betroffene Gewebe auf minus 40 bis minus 50 Grad hinunterkühlt und so das Flimmern ausschaltet. Die Erfolgsquoten liegen bei rund 85 Prozent. „Abwarten und nur mit Medikamenten therapieren“ sei bei Vorhofflimmern keine gute Option mehr, meint auch der Kollege, Prof. Dr. Stephan Willems: „Eine frühe Intervention ist wichtig, um vor lebensbedrohlichen Folgen zu schützen.“ ▲

**Aorta** Die größte Arterie führt das mit Sauerstoff angereicherte Blut zu den Organen

**Rechter Vorhof** Hier befindet sich der Sinusknoten, der elektrische Taktgeber des Herzens

**Rechte Herzkammer** Sauerstoffarmes Blut landet hier an und fließt nun in den Lungenkreislauf

**Aortenklappe** Kontrolliert die Fließrichtung von der linken Herzkammer in den Körperkreislauf



# INTERVIEW

## FÜR PRÄVENTION IST ES NIE ZU SPÄT

Welche Rolle spielt der Lebensstil? Prof. Dr. Boris Hoffmann, Chefarzt am Herzzentrum im Hamburger Asklepios Klinikum Harburg, beschreibt, wie sich dem Herztod vorbeugen lässt.

### Herr Prof. Dr. Hoffmann, sind Herzerkrankungen immer zivilisationsbedingt?

Es gibt jedenfalls Länder, da sind die Leute nicht so krank wie bei uns: Inuit im nördlichen Polargebiet zum Beispiel, die ernähren sich hauptsächlich von Fisch. Herzprobleme haben viel mit Lifestyle zu tun. Unsere Patienten sind oft stark übergewichtig.

### Den Lebensstil zu ändern macht Sinn?

Dafür ist es nie zu spät! In den Leitlinien wird zu vier Mal moderatem Ausdauersport pro Woche à 30 Minuten geraten.

Viele Patienten kommen durch eine Lifestyle-Modifikation, also mit bewusster Ernährung in Kombination mit Sport, sogar ohne Medikamente ganz gut über die Runden. Die US-amerikanische DASH-Studie belegt, dass allein durch eine diätische Maßnahme der Blutdruck so stark gesenkt werden kann, als ob man eine Tablette Blutdrucksenker nehmen würde.

### Schokolade – vielmehr die enthaltenen Flavonoide – soll gut fürs Herz sein...

Es kursieren in der Tat ominöse Untersuchungen, wie auch die Rotwein-Studie: Da sollen die Antioxidantien aus den Eichenfässern, in denen Rotwein gelagert wird, gut sein für die Herzkranzgefäße... Dabei macht die Dosis das Gift: Wer eine Tafel Schokolade wegfuttert, tut sich nichts Gutes. Grundsätzlich ist die mediterrane Ernährung gut: Ein mageres Hähnchen oder ein Lachssteak mit Grillgemüse – das ist gesund. Die vermeintlich gesunde Wirkung von Wein hört schon bei 100 Milliliter auf.

### Das ist ein halbes Glas!

Übermäßiger Alkoholkonsum kann den Herzrhythmus durcheinanderbringen. Es kann zu Vorhofflimmern und damit schlimmstenfalls auch zu einem Schlaganfall kommen. Einmal habe ich das erlebt:

Da ist ein Gymnasiast nach exzessivem Alkoholkonsum in die Ostsee gesprungen, bekam Herzrasen und musste über eine Elektroschocktherapie wieder in den Rhythmus gebracht werden.

### Welche Rolle spielt Cholesterin?

Zu hohe Cholesterinwerte, vor allem des „schlechten“ LDLs, führen zu einer frühzeitigen Gefäßverkalkung und damit zum Herzinfarkt. Aber selbst ältere Patienten profitieren von einer Cholesterinsenkung.

### Was halten Sie von „Wearables“?

Schrittzähler bringen Menschen verstärkt in die Bewegung, und das ist fürs Herz extrem wichtig. Laut einer australischen Studie bringt moderater Ausdauersport ebenso viel wie Sport in hoher Intensität. Die Apple Watch kann sogar Vorhofflimmern erkennen und so helfen, Schlaganfälle zu vermeiden.

### Anders als bei Krebs ist eine Vorsorgeuntersuchung fürs Herz nicht vorgesehen.

Leider! Die Europäische Gesellschaft für Kardiologie empfiehlt zwar, EKGs zu schreiben, aber in Deutschland gehört so etwas nicht in den Kanon. Dabei wäre das eine gute Prävention – man könnte viele Risiken feststellen.



**PROFESSOR DR. BORIS HOFFMANN**, Chefarzt für Innere Medizin und Kardiologie am Zentrum für Herz- und Gefäßmedizin des Hamburger Asklepios Klinikums Harburg. „Ich verstehe mich als Zuhörer und Lösungsfinder.“

© Asklepios



**BLOMENBURG**  
MENTAL HEALTH CARE

**WENN LEBENSQUALITÄT  
WIEDER MEHR ALS EINE  
WORTHÜLSE FÜR SIE IST.**

**FINDEN SIE ZU IHRER MENTALEN UND  
KÖRPERLICHEN STÄRKE ZURÜCK.**

Die Privatklinik Blomenburg bietet Ihnen eine moderne, individuelle therapeutische Betreuung bei Burnout und stressassoziierten Erkrankungen auf höchstem medizinischem Niveau. Genießen Sie die Ruhe in diskreter, exklusiver Umgebung in einer der schönsten Gegenden Schleswig-Holsteins und schöpfen Sie durch unsere vielseitigen, ganzheitlichen Behandlungskonzepte neue Kraft, die Ihre Lebensqualität nachhaltig steigern.

Mehr Informationen unter [blomenburg.de](https://www.blomenburg.de)

Fotos: © Katrin Schönig

# Packen wir's an!

Seit einem Tauchunfall ist Prof. Dr. Thomas Grundmann querschnittgelähmt. Mit **OPTIMISMUS UND LEBENSFREUDE** begegnet der HNO-Spezialist den Herausforderungen des Alltags – beruflich wie privat.

Tägliche Routine ↗  
Der Chirurg operiert in einem eigens für ihn gefertigten Spezialstuhl



**PROFESSOR DR. THOMAS GRUNDMANN** ist seit 14 Jahren Chefarzt der Abteilung für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie an der Hamburger Asklepios Klinik Altona. Er ist Spezialist für plastische rekonstruktive Chirurgie – wiederherstellende Eingriffe nach Unfällen oder Tumoren sowie bei Fehlbildungen.

**D**er Professor erscheint lautlos. Plötzlich ist er da – vor den Wartestühlen auf dem Chefarztflur im zweiten Stock der Hamburger Asklepios Klinik Altona. Wo sich manch anderer Chefarzt mit lautem Schritt ankündigt, trägt der schwarz-silberne Rollstuhl Thomas Grundmann nahezu geräuschlos über die Flure. Der 61-Jährige ist jedem seiner Patienten und Besucher freundlich zugewandt, sein offenes Lächeln wirkt wie eine herzliche Umarmung. „Ich mag Menschen“, sagt er „und trage mit meiner Arbeit gern dazu bei, dass sie zufrieden und glücklich sind.“ Seit seinem Unfall habe er eine andere Beziehung zu seinen Patienten. Für sie sei er einer von ihnen, und er begegne ihnen „auf Augenhöhe“.

Sein altes Leben endete tragisch vor elf Jahren: In unbekanntem Gewässern an der Côte d'Azur ist er aus großer Tiefe zu schnell wiederaufgetaucht. Unten herrscht hoher Druck, der dazu führt, dass sich Stickstoff im Gewebe sammelt. Beim zu schnellen Auftauchen bilden sich dann kleine Gasperlen, die unter anderem jene Blutgefäße verstopfen können,

die das Rückenmark versorgen. Grundmann konnte nach dem Tauchgang plötzlich weder Arme noch Beine spüren und wurde in eine Spezialklinik geflogen. Drei Wochen später, im Ambulanz-Jet auf dem Flug nach Hamburg, keimte Hoffnung: „Da konnte ich immerhin schon wieder mit einem Zeh wackeln!“

Nach einem halben Jahr Reha in der Hamburger Unfallklinik Boberg ist wieder Gefühl in seinen Armen, ihm gelingen erste wackelige Schritte. Grundmann zieht in eines der kleinen Apartments im „Storchennest“ des Klinikums, wo normalerweise junge Väter tageweise übernachten können. Im Rollstuhl findet er schrittweise zurück in den Beruf, arbeitet stundenweise etwas länger. Dass er heute „genauso intensiv wie jeder andere Chefarzt“ arbeiten kann, verdankt er seinem konsequenten Training: Schwimmübungen, therapeutisches Reiten und einmal wöchentlich Übungen in der Rehaklinik. Doch das zweite Leben wird dennoch nicht wie das erste – das Rückenmark bleibt geschädigt.

„Das neue Leben ist nicht unbedingt schlechter, sondern anders“, sagt er heute. Der ehemalige Judo-ka kann nur stark eingeschränkt an Krücken laufen,

hat seine Füße aber wieder im Griff, und sogar den Führerschein hat er neu gemacht. Er fährt ein Auto mit Automatikgetriebe. Vor Kurzem hat ihn ein Taxifahrer geschnitten, ein alltäglicher Blechschaden. Doch was ihn noch heute wurmt: dass die Polizisten vermuteten, mit seinem Handicap sei er nicht fahrtüchtig, und ihm schnurstracks der Führerschein abnahmen. Eine Woche später bekam er ihn zurück.

**Den Weg vom Parkplatz seines Autos in sein Büro bewältigt der Professor an Krücken. Krankenzimmerbesuche macht er im Rollstuhl, ebenso den Weg in den OP.**

Im OP absolviert der HNO-Chirurg bis zu fünf Operationen täglich – in einem eigens für ihn konstruierten Spezialstuhl. Für mikrochirurgische Eingriffe wie das millimetergenaue Einsetzen eines Trommelfell-Implantats sei das nichts Besonderes, die würden meistens sitzend erledigt. Wichtiger seien dabei ruhige Hände! Grundmann schmunzelt: „Ohren und Kinder operieren wir deshalb vormittags.“ Nachmittags sind „größere Sachen“ dran: Nasen und Nebenhöhlen.

Den Abend lässt Thomas Grundmann ausklingen wie jeder andere auch. Außergewöhnlich ist nur, dass er stehend auf einem zweirädrigen Segway unterwegs ist, wenn er sich „auf ein Glas Wein mit Freunden“ nahe seiner Wohnung in Hamburg-Rotherbaum trifft. Grundmann hat sich eine beachtliche Mobilität erarbeitet: Zum Einkaufen geht's im Rolli, für Touren durch die Heide oder den Harz mit seiner Lebensgefährtin nimmt er ein Liegerad, und im Winter rauscht er nahe dem österreichischen Saalfelden auf einem speziellen Skibob die Hänge hinunter.

In ähnlicher Position, sitzend, hat Thomas Grundmann auch sein neuestes Sport-Hobby erlernt: das Kitesurfen. In Großenbrode an der Ostsee, wo der Lübecker Verein „Sail United“ versucht, Menschen mit Handicap verschiedene Wassersportarten zu ermöglichen. Grundmann liebt Sport draußen, die Geschwindigkeit: „Beim Kitesurfen vergesse ich den Rollstuhl. Es ist ein Gefühl von Befreiung.“ Grundmann will die Arbeit des Inklusions-Vereins unterstützen und anderen Menschen Mut machen, an sich selbst zu glauben: „Man kann viel mehr, als man denkt!“ Optimismus und Lebensfreude erzeugen offenbar Kraft und Energie für mehr als zwei Leben. ▲

# Fleisch 2.0

Fleischersatz auf Pflanzenbasis ist in. Doch wie gesund und schmackhaft sind der US-Import „BEYOND BURGER“ und seine hiesigen Mitstreiter?

**I**mmer mehr Menschen in Deutschland wollen auf Fleisch verzichten – oder zumindest weniger davon essen. Besonders die junge Generation entwickelt seit Jahren ein größeres Ernährungsbewusstsein. Weitere Nahrung geben dem Trend zum Fleischverzicht Massentierhaltung und Klimadebatte.

Als der Discounter Lidl im Sommer erstmals in Deutschland „Beyond Burger“ als Aktionsware anbot, standen die Jünger des Fleischverzichts früh auf. Wer das Glück hatte, eines der wenigen Pakete des US-Imports zu ergattern, war meist begeistert: Biss, Aroma, Geschmack erinnerten auch Fleischliebhaber an das gute alte fleischige Original.

Geschmacklich vielleicht ein Durchbruch – aber ist der vegane Burger aus Kalifornien auch gesünder als eine klassische Frikadelle? Der „Beyond Burger“ enthält kein Cholesterin – ein Vorteil der fleischlosen „Patties“, wie die flachen Bratlinge genannt werden, denn Cholesterin erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und wer viel „rotes Fleisch“ isst, erhöht dem Verband für Ernährung und Diätetik (VFED) zufolge womöglich sein Risiko für Darmkrebs. Zu „rotem Fleisch“ zählen Fleischerzeugnisse von Rind, Schaf, Ziege oder Schwein.

Der Fettanteil des veganen, 113 Gramm schweren Burgers entspricht mit 22 Gramm etwa dem des

Hackfleischbruders gleichen Gewichts. Mit 290 Kilokalorien sind beide nahezu identische Energielieferanten. Vitamine enthält der Fake-Burger nicht, und die Verarbeitung unter Dampf schadet den wenigen wertvollen Inhaltsstoffen. „Wenn dann noch die Zutatenliste so lang ist wie bei Beyond Meat, sollte man hellhörig werden“, sagt Dr. Matthias Riedl, Diabetologe, Ernährungsmediziner und Internist im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) medicum Hamburg. Ihm fielen beim US-Import unter anderem der hohe Fettgehalt, Stabilisatoren und Hefeextrakt als Geschmacksverstärker negativ auf.

Dessenungeachtet hält die gigantische Nachfrage nach den „Beyond Burgern“ und auch den fleischlosen Ersatzwürstchen desselben Herstellers an. In Deutschland sind „Beyond Meat“-Produkte beim Großhändler Metro zu haben, allerdings nur in homöopathischen Dosen, denn die Tiefkühlregale sind oft wie leer gefegt. Beim Discounter Netto gehören die US-Patties zum ständigen Angebot, während sie bei Edeka nur in ausgewählten Filialen und manchmal als Aktionsware zu bekommen sind.

**Für Farbe, Geschmack und das unvergleichlich saftige Gefühl im Mund sorgen Zusatzstoffe.**

Inzwischen gibt's aber eine Reihe von Alternativen: Bei Lidl ersetzt der in Deutschland hergestellte „Next Level Burger“ als preiswerter Standard die teurere Aktionsware aus den USA. Aldi-Süd hat den „Wonder Burger“ im Programm. Hiesige Hersteller setzen als Fleischersatz auf heimische Hülsenfrüchte wie Lupinen, auch auf Champignons oder Soja. Doch weil Sojabohnen zum Beispiel kaum Eigengeschmack haben, muss der Grundstoff umfangreich verarbeitet werden. Der Weg von der Bohne zur Bulette ist lang, beim mehrmaligen Erhitzen, Kühlen oder Trocknen für eine fleischähnliche Konsistenz bleiben Vitamine und Mineralstoffe auf der Strecke.

Für Farbe, Geschmack und das unvergleichlich saftige Gefühl im Mund wiederum sorgen Zusatzstoffe und eine intensive Verarbeitung. „Vegan“ beziehungsweise „vegetarisch“ bedeutet daher nicht „automatisch gesund“. Unter den Ersatzprodukten seien einige Fertigprodukte „mit teilweise hohem Zucker-, Salz- oder auch Fettgehalt“, sagt Antje Gahl, Ernährungswissenschaftlerin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Prinzipiell komme es auf das einzelne Produkt an. Ernährungsexperten empfehlen deshalb einen Blick auf die Zutatenliste. Ein genauer Check lohnt sich. ▲

© Stocksy



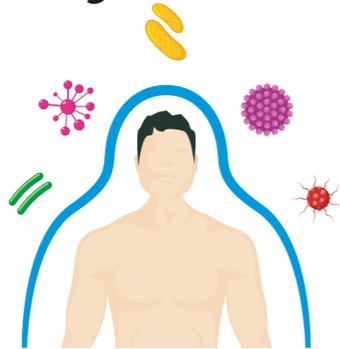
	„BEYOND BURGER“	FLEISCH-BURGER
	▼	▼
Protein	20	19
Eisen	25 %	12 %
Gesättigte Fettsäuren	5	9
Cholesterin	0	80
Fett	22	23
Kalorien	290	287
Pflanzlich	Ja	Nein
Frei von Antibiotika	Ja	?
Hormonfrei	Ja	?
Ohne Gentechnik	Ja	?
Sojafrei	Ja	Ja
Glutenfrei	Ja	Ja



Burger sind beliebt, und auch die ohne Fleisch schmecken gut – wirklich gesund sind beide nicht

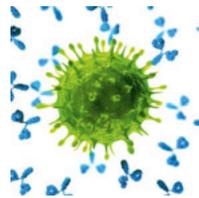
# Unser Immunsystem

Es erkennt, erinnert sich und bekämpft **EINDRINGLINGE**: Die Immunabwehr erbringt Höchstleistungen.



## GUTES GEDÄCHTNIS

Die Immunzellen haben keine Zentrale, kommunizieren aber pausenlos miteinander und sind lernfähig. Kommen sie mit bestimmten Antigenen, etwa Masernviren, in Kontakt, erinnern sie sich daran ein Leben lang. Bei erneutem Zusammentreffen werden die Viren sofort vernichtet.



## ABWEHR MIT SYSTEM

Wie ein Schutzschild bewahrt uns das vier Kilogramm schwere Netzwerk aus Billionen Zellen vor Bakterien und Viren. Es kann sogar bestimmte Krebszellen eliminieren.

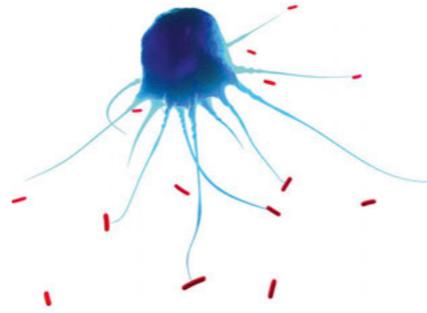
## ERNÄHRUNG MACHT STARK

**Frisches saisonales Gemüse, Obst, fetter Seefisch, Hülsenfrüchte, Olivenöl, Nüsse und Samen sind die Zutaten für eine stabile Abwehr. Fleisch bitte nur selten essen.**



## AUS DEM BAUCH RAUS

Man sieht es nicht, man spürt es nicht, dabei ist es nonstop aktiv. Das Immunsystem ist das einzige mobile Körperorgan. Seine Zellen wandern ständig durch Blut und Gewebe. Wichtigster Partner ist der Darm. In dessen Schleimhaut sind mehr als 70 Prozent der körpereigenen Immunzellen beheimatet – je gesünder der Darm, desto stärker das Immunsystem.



## DIE CREW

Das Bekämpfen von Bakterien, Viren & Co, aber auch krankhaft veränderten körpereigenen Zellen ist Teamarbeit. Dabei arbeiten zwei Systeme zusammen: das angeborene und das erworbene Immunsystem. Die angeborene Immunabwehr wehrt Erreger allgemein ab, indem „Fresszellen“ oder auch „Killerzellen“ durch Blut und Gewebe zirkulieren und vor allem bakterielle Krankheitserreger aufspüren und zersetzen. Die erworbene Immunabwehr richtet sich gegen bestimmte Krankheitserreger, mit denen der Körper bereits vorher Kontakt gehabt hatte. Diese Abwehr-Crew produziert Antikörper, lernt dazu und passt sich immer wieder an, kann daher auch Bakterien oder Viren bekämpfen, die sich verändert haben.

*Unser Immunsystem kann auch Tumorzellen bekämpfen. Doch da diese sich „tarnen“ können, ist es Ziel der Forschung, sie „sichtbar“ zu machen.*

© Getty Images (2), iStockphoto (2)

# ICH WILL DABEI SEIN, WENN ICH HILFE AUCH AUSSERHALB DER THERAPIETERMINE ERHALTE.

MIT DEM WUNSCH NACH ZUSÄTZLICHER PSYCHOTHERAPEUTISCHER BETREUUNG SIND SIE BEI ASKLEPIOS GUT AUFGEHOSEN. In naher Zukunft wird es möglich sein, dass unsere Smartphone-App Sie in der Zeit zwischen den Therapieterminen unterstützt und Ihnen hilft, schneller gesund zu werden.

Mehr erfahren unter [asklepios.com/digitalisierung](https://asklepios.com/digitalisierung)

 **ASKLEPIOS**

Gesund werden. Gesund leben.

# „Ich wollte einfach helfen“

Als ein dreijähriges Mädchen leblos aus einem Badensee gezogen wird, beginnt **YVONNE PIETREK** sofort mit der Reanimation. Sie weiß, was sie tun muss, denn die 55-Jährige ist Krankenpflegehelferin in der hessischen Asklepios Klinik Langen.



**H**offentlich bekomme ich das Kind wieder zurück!“ Als Yvonne Pietrek mit der Reanimation beginnt, schießt ihr immer wieder dieser Satz durch den Kopf. Sie hatte Angst, das Mädchen nicht retten zu können. „Ich habe an meinen Enkel Paul gedacht – der war da genauso alt wie dieses Mädchen“, sagt sie.

Paul war dabei, als Yvonne Pietrek mit ihrer jüngsten Tochter Janina im August bei schönstem Sommerwetter mit dem Wohnmobil für ein paar Tage an den Gederner See nordöstlich von Frankfurt am Main gefahren ist. Plötzlich deutet ihre Tochter aufs Wasser: „Da ist was passiert!“ Eine Gruppe wild gestikulierender Badegäste nähert sich dem Strand. Eine Frau trägt den leblosen Körper eines Kindes. Yvonne Pietrek springt sofort auf: „Ich wollte einfach sehen, ob ich helfen kann!“

Die Krankenpflegehelferin ist seit acht Jahren in der hessischen Asklepios Klinik Langen beschäftigt, hat vier Töchter großgezogen und in der Altenpflege

**IHRE AUSBILDUNG ZUR EXAMINIERTEN KRANKENPFLEGEHELPERIN** hat Yvonne Pietrek 1985 abgeschlossen. Nach 23 Jahren Familienzeit kehrte die vierfache Mutter in der hessischen Asklepios-Klinik Langen in ihren erlernten Beruf zurück, um sich dort „im Stationsteam auf die Pflege der Patienten zu konzentrieren“. Ein Beruf, der Yvonne Pietrek sehr am Herzen liegt.

gearbeitet. Sie packt an, handelt sofort. „Zum Glück erinnerte ich mich daran, dass man Kinder anders reanimiert als Erwachsene“, sagt die 55-Jährige, „man drückt mit den Fingern auf den Brustkorb – nicht mit der ganzen Hand.“ Dreimal schon hatte sie solche Situationen gemeistert: „Auf der Station. Und es waren Erwachsene!“

**Das Mädchen atmet zunächst nicht. Und Yvonne Pietrek weiß heute nicht mehr, wie lange sie es reanimiert hat.**

„Ich hatte kein Zeitgefühl. Einmal kam das Kind kurz zu sich. Dann war’s wieder weg.“ Pietrek macht weiter. Und als der Notarzt eintrifft, ist das Mädchen bereits wieder bei Bewusstsein. Geschafft!

Drei Tage nach dem Vorfall ist sie wieder im Dienst, Station 5B, Unfallchirurgie. Sie assistiert dort Ärzten, organisiert therapeutische Maßnahmen und hilft den Patienten bei Ernährung und Körperhygiene. „Ich mag mit Menschen arbeiten, und ich helfe gern!“ Wegen ihres beherzten Eingreifens am Badensee soll Yvonne Pietrek für die Verleihung der hessischen Lebensrettungsmedaille vorgeschlagen werden. ▲