

AMPULS

„Mein
Leben
fühlt sich
endlich
wieder
leicht an“

Yvonne Loidolt litt unter Adipositas. Mithilfe von Prof. Dr. Dr. Thomas Carus vom ASKLEPIOS Westklinikum Hamburg nahm sie über 50 Kilo ab.

**GESUNDER
RÜCKEN**
Besuch am
Orthopädischen
Wirbelsäulenzentrum
Bodensee

**SOMMER-
KÜCHE**
Wie grünes Saison-
gemüse jetzt den
Speiseplan bereichert

**SCHILD-
DRÜSE**
Verblüffende Fakten
über ein kleines, aber
einflussreiches Organ

26

Wenn modernste Medizintechnik auf Erfahrung trifft: Im Orthopädischen Wirbelsäulenzentrum Bodensee wird Patienten mit Rückenproblemen geholfen

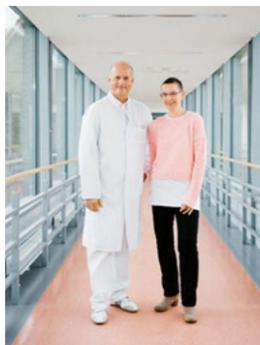


22

Das Beste der Saison: In grünem Gemüse stecken jede Menge Vitamine und Vitalstoffe

Das Titelbild

Yvonne Loidolt hat dank einer Schlauchmagen-OP die Leichtigkeit des Lebens zurückgewonnen. Das Glück darüber sah man ihr an, als sie für unseren Fototermin im ASKLEPIOS Westklinikum Hamburg ihren Operateur Prof. Carus wiedertraf. Mehr darüber ab Seite 6



IN DIESER AUSGABE:

- 4 **AUFNAHME**
195 Jahre Klinikgeschichte: die heutige ASKLEPIOS Klinik St. Georg, Berufsbild Intermediate Care, Reha-Coaching-Car
- 6 **OP-BERICHT**
Nie wieder Übergewicht dank Magenverkleinerung: Am ASKLEPIOS Westklinikum Hamburg in Rissen behandelt Prof. Dr. Dr. Thomas Carus erfolgreich Adipositas-Patienten
- 10 **REZEPTFREI**
So gesund: Warum Sie öfter einmal barfuß laufen sollten
- 12 **SPRECHSTUNDE**
Raus ins Grüne: Autorin und Resilienz-Coach Beate Hofmann über ein gesundes Verhältnis zur Natur
- 15 **PRÄVENTION IM ALLTAG**
Heiß, heißer, Sommer: über den richtigen Umgang mit hohen Temperaturen
- 16 **HINTER DEN KULISSEN**
In Hamburg behandeln Studenten der ASKLEPIOS Medical School anonym und kostenlos Obdachlose
- 19 **SERIE: CENTERS OF EXCELLENCE**
Kardiologie am ASKLEPIOS Klinikum Uckermark
- 20 **UNTERM MIKROSKOP**
Über den Einfluss der Schilddrüse auf unser Wohlbefinden
- 22 **GESUND GENIESSEN**
Grün, grün, grün: alles für die gesunde Saisonküche – mit Rezept zum Nachkochen
- 25 **RUHEZONE**
So entspannt Martina Liese, Chefarztin der Radiologie an der ASKLEPIOS Sächsische Schweiz Klinik Sebnitz
- 26 **BESUCHSZEIT**
Zu Gast bei Dr. Stephan Werle, Chefarzt des Orthopädischen Wirbelsäulenzentrums Bodensee an der ASKLEPIOS Klinik Lindau
- 30 **FIT UND GESUND**
Wellness-Trends unter der Lupe
- 31 **WARTEZEIT**
Medizin-Quiz, Rätsel

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,
liebe ASKLEPIOS Besucher,

hatten Sie auch schon einmal mit Rückenschmerzen zu kämpfen? Wenn ja, dann sind Sie in guter Gesellschaft. Rund 80 Prozent der Deutschen leiden im Laufe ihres Lebens darunter, ein erheblicher Teil davon langfristig. In diesem Fall kann die Ursache dafür in einem angeborenen, krankheits- oder unfallbedingtem Wirbelsäulenschaden liegen. Einen solchen erfolgreich operativ zu behandeln, ist so etwas wie die Königsdisziplin der Orthopädie. Hierfür bedarf es neben sich ständig verbessernden medizintechnischen Möglichkeiten jahrelanger Erfahrung. In dieser Ausgabe berichtet Dr. Stephan Werle, Chefarzt am Orthopädischen Wirbelsäulenzentrum Bodensee an der ASKLEPIOS Klinik Lindau, was alles möglich ist, um Patienten ein Leben ohne Rückenleiden zu ermöglichen.

Exzellente arbeitende Fachabteilungen, ein interdisziplinärer Austausch zwischen Ärzten und Kliniken, das Nutzen eines in Deutschland in dieser Form einzigartigen Wissensnetzwerks: Das macht die ASKLEPIOS Kliniken aus und sorgt dafür, dass Sie sich bei uns stets in besten Händen fühlen dürfen.

Auf die Gesundheit!



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

Dr. Thomas Wolfram
Konzerngeschäftsführung

Kai Hankeln
Konzerngeschäftsführung

FOTOS: ENVER HIRSCH, STOCKSY, FELIX MATTHIES/ASKLEPIOS

Die nächste Ausgabe erscheint
am 25. September 2018.

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
Meike Günther, Carola Kleinschmidt,
Almut Siegert, Esther Bloch

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.



OP-Reinigung anno dazumal
Auch vor über 100 Jahren war Hygiene bereits ein großes Thema

195. JUBILÄUM

ASKLEPIOS Klinik St. Georg: ein Haus mit Geschichte

Am 30. Oktober 1823 wurde die heutige ASKLEPIOS Klinik St. Georg nach zweijähriger Bauzeit als erstes städtisches Krankenhaus Hamburgs eröffnet. Bereits damals wurde Wert auf eine moderne Ausstattung und eine nachhaltige Gesamtkonzeption gelegt. So betonte der an den Planungen beteiligte Arzt Dr. Paul Hermann Grasmeyer, dass der Standort saubere Luft haben und nicht in der Nähe von lärmzeugenden Anlagen liegen solle. Und: „Es ist nicht bloß für die Gegenwart bestimmt; auch unsere Nachkommen werden es erben, daher müssen wir aus allen, schon bestehenden guten Mustern und Vorbildern das Beste wählen [...]“. Auch mit seiner internen Logistik war das Haus Vorreiter: Kurze Wege für das Personal, praktisch eingerichtete Krankensäle und rei-

nungslose Abläufe etwa in der Medikamentenverabreichung wurden bereits in der Bauplanung mit bedacht. Dazu gab es, gemäß den damaligen Wissens- und Versorgungsstandards, unter anderem einen Küchengarten, ein Pockenhaus, ein Eishaus sowie eine strikte Trennung in zwei Klinikbereiche für Männer und Frauen. Somit war das Haus mit seinen damals rund 1.000 Betten größter Vollversorger der Stadt Hamburg, die seinerzeit bereits um die 120.000 Einwohner zählte. Auf dem Foto oben sehen wir ein OP-Reinigungsteam vom Anfang des 20. Jahrhunderts, also vor rund 100 Jahren. Seit sich ab 1850 das Wissen über den Zusammenhang von Patientensterblichkeit und Hygiene verbreitet hatte, hatte Letztere oberste Priorität.

DIGITAL-MEDIZIN



Smarte Technologie gegen Inkontinenz

Als weltweit erster Mediziner hat Priv.-Doz. Dr. Thilo Schwandner, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie an der ASKLEPIOS Klinik Lich, einer unter Inkontinenz leidenden Patientin einen Beckenbodenschrittmacher eingesetzt, der sich per App bedienen lässt. Die Frau kann fortan ihre Blasenaktivität per Smartphone steuern.

FOTOS: ASKLEPIOS, POLIZEI HAMBURG, PHOTOCASE

WAS IST EIGENTLICH INTER-MEDIATE CARE?

„Intermediate Care (IMC, zu Deutsch etwa ‚Zwischenpflege‘) meint eine intensive Überwachungspflege von Patienten. Damit ist die IMC das **Bindeglied zwischen der Intensivpflegestation und der Normalstation**. Konzipiert wurde diese Abteilung für Patienten, die nicht im eigentlichen Sinne intensivmedizinisch betreut werden müssen, aber dennoch einer engmaschigen Versorgung bedürfen – etwa solche, die eventuell eine Atemunterstützung oder eine intensivere Kreislaufüberwachung benötigen. Die von uns angebotene entsprechende Zertifikatsfortbildung ermöglicht es Pflegekräften, in einem multiprofessionellen Behandlungsteam zu arbeiten und in einer IMC-Einheit Verantwortung zu übernehmen. In der theoretischen Ausbildung sind unter anderem die kardiopulmonale Reanimation, Störungen des Herz-Kreislauf-Systems, Atembeobachtung und -förderung und Übernahme der Organfunktion inbegriffen. Die Teilnehmer werden befähigt, lebensbedrohliche Situationen zu erkennen und aktiv zu beherrschen.“



ANNETTE GIESE ist Lehrgangsinstruktorin in der Fachweiterbildung und Intensivpflege am ASKLEPIOS Bildungszentrum für Gesundheitsberufe

UNFALLPRÄVENTION



70 Jahre und kein bisschen leise: Seit 1948 leistet der Verkehrskasper der Polizei Hamburg mit viel Witz und Engagement Aufklärungsarbeit zur Sicherheit von Kindern im Straßenverkehr. Zum Jubiläum findet im September ein mehrtägiges Fest statt, auf dem über 2.000 Kinder mit dem Verkehrskasper lachen und lernen werden. Die Veranstaltung wird von ASKLEPIOS finanziell unterstützt – denn am besten ist es, wenn Unfälle gar nicht erst passieren.

REHA-INNOVATION



Mobil bleiben

Autofahren ist zentraler Bestandteil sozialer Teilhabe. Ein echter Gewinn ist daher das **BMW-Coaching-Car**. Mithilfe einer eigens entwickelten Technik können Patienten der ASKLEPIOS Klinik Schauffing im Rahmen ihrer orthopädischen oder neurologischen Rehabilitation in sicherem Rahmen ihre Fahrfähigkeit prüfen und trainieren. Mit dieser Ausstattung ist das von BMW zur Verfügung gestellte Fahrzeug derzeit einzigartig.

TRAUMA-THERAPIE

Hilfe, die ankommt

Gute Nachrichten aus Niedersachsen: Das ASKLEPIOS Fachklinikum Göttingen bildet zusammen mit dem Psychosozialen Zentrum des Netzwerks für traumatisierte Flüchtlinge ein neues Kompetenzzentrum. Ziel dieser Kooperation ist eine bessere Behandlung von Betroffenen im Landkreis Göttingen und der Region Goslar, Harz, Northeim. Das **Kompetenzzentrum für die Behandlung traumatisierter Flüchtlinge** entsteht im Rahmen des Projekts „refuKey“ als eine von landesweit vier solcher Einrichtungen. Die Zusammenarbeit von Kliniken mit Flüchtlingseinrichtungen wird durch die enge Verzahnung von medizinischer und sozialer Betreuung für eine nachhaltige Therapieverbesserung für psychisch kranke Geflüchtete sorgen. Mit diesem neuen Behandlungsansatz ist Niedersachsen Vorreiter in der Versorgung geflüchteter Patienten. Die Projektbeteiligten bei ASKLEPIOS freuen sich, dazu beitragen zu können.





Von rund 120 Kilogramm auf 67
Yvonne Loidolt hat ihren Lebensstil im Zuge der Schlauchmagen-OP komplett umgestellt

„Ich kann wieder tun, was ich möchte“

Yvonne Loidolt war als Kind schlank – und ist es jetzt wieder. Dazwischen liegen Jahre, in denen sie über 120 Kilogramm wog. Prof. Dr. Dr. Thomas Carus, Chefarzt der Viszeral- und Gefäßchirurgie im ASKLEPIOS Westklinikum Hamburg, begleitete sie auf ihrem Weg

Ist das Ziel erreicht, heißt es dranbleiben
Die BMI-Drehscheibe zeigt auf einen Blick, ob das Gewicht noch im grünen Bereich ist



Heute ist Yvonne Loidolt wieder begeisterte Reiterin. Zwischen ihrem 20. und 37. Lebensjahr konnte sie jedoch kein Pferd besteigen – sie wog zu viel. 120 Kilogramm bei einer Körpergröße von 1,70 Metern. „Das wollte ich keinem Pferd zumuten“, sagt die heute 39-Jährige. Ihre Unbeweglichkeit quälte die Mutter von zwei Töchtern, ebenso verschiedene Krankheiten wie Bluthochdruck und chronische Gelenkschmerzen. Jahrelang versuchte sie, ihr Gewicht zu reduzieren, doch keine Diät half.

Dann lernte Loidolt Prof. Dr. Dr. Thomas Carus, Chefarzt der Viszeral- und Gefäßchirurgie im Hamburger ASKLEPIOS Westklinikum, kennen. Der Experte für minimalinvasive Operationen und Adipositas-Chirurgie riet Loidolt zu einem Eingriff, der ihren Magen verkleinern würde, der sogenannten Schlauchmagen-OP.

PROF. CARUS: Frau Loidolt, ich sehe, Sie sind weiter schlank. Wie viel wiegen Sie jetzt?

YVONNE LOIDOLT: 67 Kilogramm. Ich habe mich halbiert. Zu Beginn waren es gut 120 Kilogramm.

PROF. CARUS: Man freut sich als Arzt wirklich, wenn man sieht, dass die Adipositas-Behandlung so erfolgreich ist. Die Operation macht vielleicht 30 Prozent des Erfolgs aus. Den Rest mussten Sie als Patientin bewältigen.

YVONNE LOIDOLT: Ich halte mich sehr genau an meinen Ernährungsplan. Ich esse kleine Portionen und sehr regelmäßig. Ich nehme auch die Nahrungsergänzungsmittel und mache Sport. Mein BMI liegt stabil bei 23.



„Leider nehmen noch zu wenige Patienten ihre Fettleibigkeit als Gesundheitsproblem ernst“

PROF. CARUS: Damit sind Sie eine Vorzeigepatientin. Leider nehmen noch zu wenige Patienten ihre Fettleibigkeit als Gesundheitsproblem so ernst wie Sie, Frau Loidolt. Das ist wirklich bedauerlich und muss sich unbedingt ändern.

Am Puls: Ihnen liegt offensichtlich viel an der Bekämpfung der Adipositas. Ist das denn so ein Problem?

PROF. CARUS: In Deutschland ist die Unterversorgung dieser Patienten extrem. Sehen Sie: Wir operieren hier im Adipositaszentrum im Jahr 200 Patienten – aber allein aus der Region müsste man eher 2.000 Menschen behandeln. Sehr viele Patienten in den Kliniken haben einen BMI von über 40. Bereits ab 30 fängt die Fettleibigkeit an, ab 40 empfehlen die Leitlinien eine Adipositas-Behandlung. Nach den Krankenhausregistern gibt es zehnmals mehr Menschen mit einem BMI über 40, als derzeit behandelt werden. —>

FOTOS: ENVER HIRSCH; TEXT/INTERVIEW: CAROLA KLEINSCHMIDT

Sie leiden an ihrer Unbeweglichkeit, aber natürlich auch an vielen Begleiterkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck, und ihre Lebenserwartung ist ähnlich verkürzt wie bei Rauchern oder Krebspatienten. Ich finde das alarmierend.

YVONNE LOIDOLT: Es stimmt. Mein Blutdruck ist inzwischen wieder ganz normal. Viele Beschwerden sind verschwunden. Leider sind die Knie immer noch kaputt.

PROF. CARUS: Aufgrund des Übergewichts?

YVONNE LOIDOLT: Ja. Arthrose. In beiden Knien. Eines wurde bereits operiert und mit körpereigenem Knorpel wieder aufgebaut. Jetzt ist das zweite dran.

PROF. CARUS: Dann wünsche ich Ihnen alles Gute für die Operation! Ich erinnere mich, dass Sie als Jugendliche Reiterin waren. Das ist mir im Gedächtnis geblieben, weil ich selbst früher ritt. Reiten Sie wieder?

YVONNE LOIDOLT: Das Reiten war für mich einer der wichtigsten Gründe für die Behandlung. Mein Gewicht konnte ich ja keinem Pferd zumuten. Jetzt reite ich wieder regelmäßig. Das macht mich glücklich. Und seit Sie mir vor ein- einhalb Jahren auch operativ die überschüssige Hautfalte am Bauch entfernt haben, fühle ich mich wieder richtig beweglich.

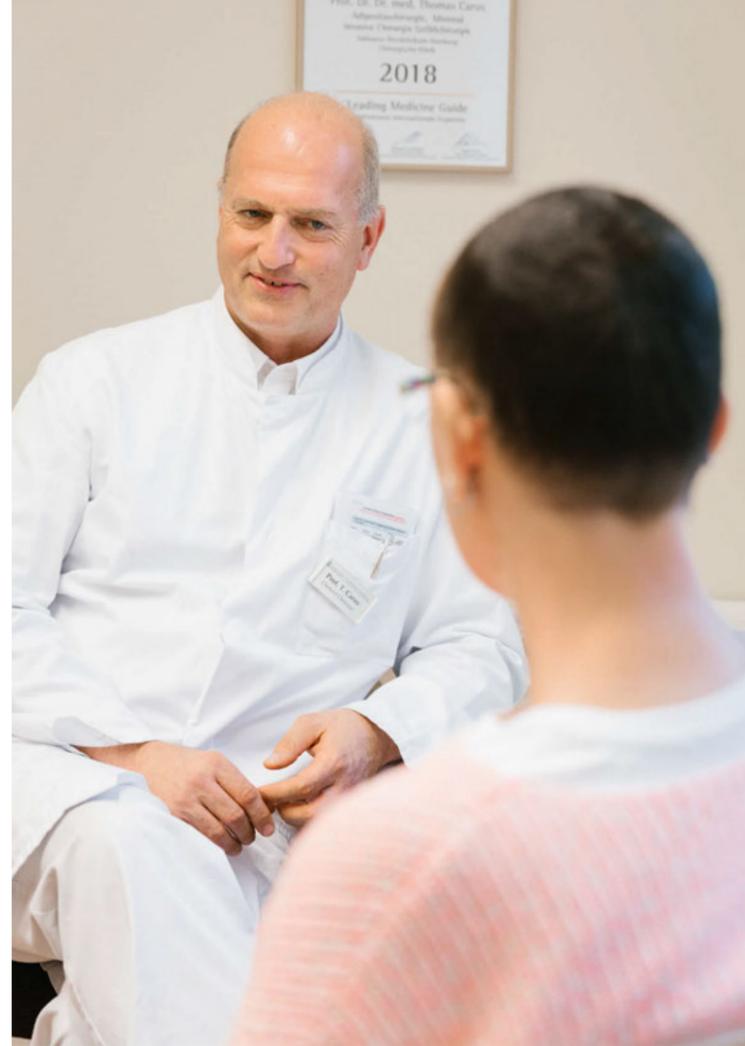
PROF. CARUS: Diese Hautfalten sind eine etwas unangenehme Begleiterscheinung bei starkem Gewichtsverlust. Die Haut kann sich nur bis zu einem gewissen Grad wieder zusammenziehen. Wenn das Fett verschwindet, legt sie Falten – und gerade im Bereich des Rumpfs sind diese Falten ein Problem. Es scheuert, die Haut entzündet sich. Man entfernt diese sogenannten Fettschürzen deshalb operativ.

Am Puls: Die Patienten müssen auch nach der Operation viel Eigenverantwortung übernehmen, sonst klappt die Behandlung nicht, oder?



Die Waage lügt nicht

In Deutschland gibt es viele Menschen, die zu schwer sind. Im Europa-Vergleich sind wir sogar dicker als der Durchschnitt



Abnehmerfolge wertschätzen

Adipositas-Chirurg Prof. Carus freut sich aufrichtig, wenn eine Patientin es schafft, schlank zu werden und zu bleiben. „Die Lebenserwartung profitiert um 10 bis 15 Jahre“, erklärt er

PROF. CARUS: Auch der tollste Schlauchmagen kann das Abnehmen nur unterstützen. Der Patient muss seine Ernährung komplett umstellen, darf nur kleine Portionen essen, keine hochkalorischen Süßigkeiten oder Sahnedinks.

YVONNE LOIDOLT: Man wird ja auch sehr gut vorbereitet und muss vor der Operation ja auch ganz schön viele Tests mitmachen.

PROF. CARUS: Sie meinen die dreistufige Behandlung. Bei uns müssen alle Patienten vor einer Adipositas-Operation Schulungen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Verhalten mitmachen. Nur wenn für die Behandler in allen die Motivation des Patienten klar erkennbar ist und in der Alltagspraxis umgesetzt wird, gibt es grünes Licht für die Operation.

YVONNE LOIDOLT: Das war richtig streng. Ich bin da einmal durchgefallen.

Am Puls: Was sagt eigentlich Ihr Umfeld zu Ihrer Verschlankung?

YVONNE LOIDOLT: Meine Töchter sind richtig stolz auf mich. Ich kann jetzt mit meiner 18-jährigen Tochter Kleider tauschen! Wir haben beide Größe 38. Mein Mann mag mich, ganz gleich, wie mein Gewicht ist. Aber er freut sich,



Schlauchmagen
In der Operation wird der Magen so verändert, dass nur noch kleine Mengen Nahrung Platz haben

„Auch der schönste Schlauchmagen kann das Abnehmen nur unterstützen. Die Ernährung muss komplett umgestellt werden“



Leichtigkeit
Yvonne Loidolt liebt die Natur und Pferde. Jetzt kann sie wieder spazieren und reiten

dass es mir gesundheitlich besser geht. Trotzdem muss ich sagen: Zwischendurch habe ich auch mal gezweifelt, ob die OP die richtige Entscheidung war. Nach dem Eingriff konnte ich gar nichts mehr essen. Schon der Geruch von Essen löste Übelkeit bei mir aus. Ich wusste, dass es eine Umstellungsphase gibt, die schwierig ist, aber damit hatte ich nicht gerechnet. Ich nahm innerhalb von sechs Monaten 70 Kilogramm ab. Das war zu viel. Ich dachte, vielleicht sterbe ich.

PROF. CARUS: Was hat Ihnen in dieser Krise geholfen?

YVONNE LOIDOLT: Meine Ernährungsberaterin. Sie hat herausgefunden, dass ich die falschen Sachen zur falschen Zeit esse, und mir genau gezeigt, welche Nahrungsmittel zu welcher Uhrzeit verträglich für mich sind. Außerdem hat sie mir gesagt, dass ich sehr regelmäßig essen muss und wie ich die Mahlzeiten am besten über den Tag verteile. Ich habe eigentlich morgens keinen Hunger. Aber jetzt esse ich ein Müsli. Mittags esse ich warm. Früher habe ich abends die größte Portion gegessen. Das musste ich umstellen.

PROF. CARUS: Es gibt ein Leben vor der Behandlung und eines danach. Wir arbeiten auch richtiggehend mit diesem Bild. Wir sagen den Patienten: Stellen Sie sich den Abnehmprozess wie eine Zugfahrt vor. Es gibt ein klares Ziel und klare Stationen. Es gibt keine Umwege, auch keine Abkürzungen. Man muss an jeder Station vorbei. Und wenn man eine Station nicht schafft, muss man zurück und noch mal an der vorigen einsteigen. So kommt man Schritt für Schritt voran – und lässt das alte Leben als Fettleibiger dabei hinter sich.



PROF. DR. DR. THOMAS CARUS (54) ist seit 2015 Chefarzt der Viszeral- und Gefäßchirurgie im ASKLEPIOS Westklinikum Hamburg. Sein Spezialgebiet: minimalinvasive Adipositas-Chirurgie.

DAS ADIPOSITASZENTRUM IM ASKLEPIOS WESTKLINIKUM HAMBURG in Rissen ist von der Deutschen Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie (DGAV) als Referenzzentrum zertifiziert und damit eine von insgesamt 50 Einrichtungen mit diesem Zertifikat deutschlandweit.

1.

Die Füße sind ein Wunderwerk

Auch wenn sie oft vernachlässigt werden: Ohne unsere Füße läuft nichts und niemand. Mit der Entwicklung des aufrechten Gangs hat sich ihre Anatomie an das Balancieren auf nur zwei Füßen angepasst. Darum besteht der Fuß aus einem ausgeklügelten System aus rund 26 Knochen, beinahe 30 Gelenken, 60 Muskeln, mehr als 100 Bändern und über 200 Sehnen, das dazu ausgelegt ist, unser Körpergewicht bei jedem Schritt abzufedern.

2.

Für eine starke Haltung

Zwingen wir unsere Füße in einen Schuh – gerade einen, der das Fußgewölbe stützt –, schaden wir ihnen eher, denn wir schonen und schwächen ihre Muskulatur. Das kann zu Fehlhaltungen im restlichen Körper und damit zu muskulärem Ungleichgewicht führen. Verspannungen und Schmerzen sind programmiert. Barfußlaufen hilft also, die vielen kleinen Fußmuskeln und das Fußgewölbe zu trainieren, und verbessert so die Körperhaltung.

3.

Wohltuende Massagewirkung

Mit jedem Schritt über kalte Wiesen, kleine Steinchen und unebene Böden gönnen wir unseren Füßen eine kleine Fußreflexzonenmassage. Das regt die Durchblutung an, stärkt die Venen und macht die Füße unempfindlicher, denn die Fettschicht unter der oberen Haut verdickt sich. Wir nehmen Kanten und Unebenheiten nicht mehr so schmerzhaft wahr. Dass Barfußlaufen Hornhaut verursacht, ist übrigens ein Gerücht. Sie entsteht vor allem durch Reibung und Feuchtigkeit – und diese Kombination ist eher beim Tragen von Schuhen gegeben.

4.

„Natural Running“ schont die Gelenke

Wer barfuß joggt, folgt nicht nur einem Trend, sondern belastet auch seine Gelenke weniger als mit Laufschuhen. Wie eine Studie ergeben hat, ist die Belastung für Hüft- und Kniegelenke gerade bei gut gefederten Schuhen deutlich stärker als beim Laufen ohne Schuhe. Wem Barfußjoggen nicht geheuer ist: Es gibt inzwischen ein großes Angebot an sogenannten Barfußschuhen, die den Füßen einen gewissen Schutz gegen Witterung und Verletzungen bieten.

5.

Nackte Füße sind blasenfrei

Druckstellen, Blasen und Fußpilz haben im Sommer wieder Hochsaison. Da hilft: einfach mal die Schuhe ausziehen und den Füßen eine Auszeit gönnen. Wer auf Sandale & Co. nicht verzichten möchte, greift im Vorwege zu speziellen Anti-Blasen-Gelen. Sie vermindern die Reibung und beugen so Blasenbildung vor. Entsteht doch eine Blase, helfen Blasenpflaster. Die Blase bitte nicht mit Absicht aufstechen. So können Keime hineingelangen und Entzündungen fördern.

6.

Kältereize stärken die Abwehr

Wie jetzt? Kalte Füße sind gesund? Klingt komisch, stimmt aber in gewisser Hinsicht. Wer sich auf matschigem Sand oder nassen Wiesen bewegt, fördert damit die körpereigene Temperaturregulierung. Das wusste schließlich schon Sebastian Kneipp. Also: keine Angst vor Erkältungen beim Barfußlaufen. Einfach in Bewegung bleiben und die Füße im Anschluss gut abtrocknen und warm einpacken. So trainieren Sie langfristig Ihr Immunsystem.

Gute Gründe, öfter mal barfuß zu laufen

Was gibt es Schöneres, als ohne Schuhe und Strümpfe am Strand entlang- oder über eine Wiese zu laufen? Darüber freuen sich nicht nur die Füße. Barfußlaufen hat eine positive Wirkung auf den gesamten Körper



Wie komme ich in den grünen Bereich?

Als Autorin und Resilienz-Coach erkundet Beate Hofmann theoretisch und praktisch, wie Wald und Wiesen auf uns wirken – und wie wir aus der Natur Kraft schöpfen können, indem wir uns gezielt mit ihr umgeben

INTERVIEW: ALMUT SIEBERT; ILLUSTRATION: BIRGIT LANG

Wann waren Sie das letzte Mal in der Natur?

Heute Morgen bin ich eine Stunde durch den Wald und die Weinberge gegangen. Jeden Tag raus, das ist für mich ein festes Ritual. Nicht immer habe ich so viel Zeit dafür. Aber selbst eine Viertelstunde ist wunderbar. Übrigens auch in einem städtischen Park – der Himmel ist überall.

Und wenn ich länger in der Natur bin, vielleicht sogar allein – was passiert da mit mir?

Es kann ein kraftspendender Ausstieg aus dem Alltag sein. In der Natur muss ich mich nicht vergleichen. Es ist ein Freiraum, in dem wir einfach mal sein können, wie wir sind. Die Einflüsse der Konsumwelt, die digitalen Netzwerke, eigene Rollen und die Erwartungen anderer: All das kann man für eine Weile hinter sich lassen.

Einfach sein?

Genau. Die Natur bewertet mich nicht. Ich kann dort verweilen und mich spüren: wie mein Atem geht und das Herz schlägt. Und kann dort sein – mit all dem, was mich gerade bewegt und mir durch den Kopf geht: Schönes und Herausforderndes genauso wie Krankheiten oder Krisen, die ich vielleicht bewältigen muss. Für mich werden in der Natur, besonders im Wald, die berühmten Worte von Albert Schweitzer sinnlich erfahrbar: „Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.“

„Die Natur bewertet mich nicht. Ich kann dort verweilen und mich spüren: wie mein Atem geht und das Herz schlägt“

BEATE HOFMANN und ihr Mann Olaf Hofmann vermitteln auf Vorträgen, wie „grüne Resilienz“ es ermöglicht, gesund zu bleiben, gelassen zu handeln und glücklicher zu leben, und bieten dazu Seminare an. Als Dozenten für Erlebnis- und Naturpädagogik lehren sie an der Evangelischen Hochschule Moritzburg. Ihr Buch „Einfach raus!“ ist im Patmos-Verlag erschienen.



Sie schreiben, dass wir mehr Wildnis in unserem Leben brauchen. Warum?

Wildnis ist das Fremde, eine Gegenwelt zu unserer kulturellen Ordnung. Es muss gar nicht das Yukon-Delta sein. Schon eine verwilderte Brachfläche in der Stadt kann eine Wildnis sein. Wildnis ist ein System, das ohne menschliche Eingriffe lebt, vergeht und sich selbst reguliert. Es kann sehr entlastend sein, dies auf sich wirken zu lassen. Hier ist etwas, das funktioniert ganz allein aus sich heraus – ohne dass ich handeln muss oder Einfluss hätte.

Was können wir noch von der Natur lernen?

Beim Betrachten eines umgefallenen Baums, der nun überwuchert und von Tieren bevölkert ist, kann ich beispielsweise Bezüge zu meinem Leben herstellen. Die Natur ist ein Raum, der nie fertig ist. Sie verändert sich ständig. Alles hat seine Zeit. Genauso wie in unserem Leben, wenn wir uns dem öffnen und bereit dazu sind. Die Natur inspiriert uns, Neues für möglich zu halten, und gibt den Mut, Altes loszulassen. Die Natur ist in vieler Hinsicht ein wunderbarer Ideenpool.

Zum Beispiel?

Bäume, Blumen, Tiere, Gestein: Natürliches war und ist auch immer wieder Vorbild für technische Innovationen oder soziale Kooperationen. Die asiatische Lotuspflanze sprießt etwa nur deshalb blütenrein aus grünen Tempeln, weil ein spezielles Wachs auf der Pflanzenoberfläche dazu führt, dass ein Wassertropfen lediglich 0,6 Prozent der Auflagefläche auf ihren Blättern hat, folglich an ihr abperlt und dabei noch eine Besiedlung der Pflanze mit Mikroorganismen oder Algen verhindert. Forscher schauten sich den selbstreinigenden Lotuseffekt ab und entwickelten eine Fassadenfarbe, die bewirkt, dass der Schmutz mit dem Regen von den Häusern abperlt.

Die Natur macht uns vor, wie es geht.

Das bekannteste Beispiel dafür ist vielleicht der Klettverschluss, den der schweizerische Ingenieur Georges de Mestral entwickelte, nachdem er immer wieder Kletten unter dem Mikroskop betrachtete, die er aus dem Fell seines Hundes klaben musste. Die Natur bietet dem Einzelnen und der Gesellschaft enorm viele Denkanstöße, um Lösungen für gegenwärtige Probleme zu finden. Wobei: Es geht dabei nicht um das Kopieren von natürlichen Prozessen, sondern darum, kreativ anders und weiter zu denken. „Out of the box“ eben.



So geht Waldbaden

Bleiben Sie **MINDESTENS ZWEI STUNDEN** im Waldgebiet und schlendern Sie in dieser Zeit eine Strecke von circa 2,5 Kilometern.

VERAUSGABEN SIE SICH NICHT. Verweilen Sie und bauen Sie Pausen ein. Ein Sitzkissen und ein Buch zum Aufschreiben Ihrer Gedanken oder zum Lesen können dabei hilfreich sein. Das Telefon am besten auf Flugmodus stellen.

Trinken Sie währenddessen **TEE ODER WASSER.**

Nutzen Sie die Konzentration der **GESUNDHEITSFÖRDERNDEN TERPENE.** Sie ist am höchsten im Sommer, nach Regen oder bei Nebel und im Inneren eines Waldgebiets.

Planen Sie für eine langfristige Wirkung **PRO MONAT ZWEI BIS DREI TAGE IM WALD** mit durchschnittlich drei Stunden Aufenthaltsdauer ein.

Ich spaziere zwischen den Bäumen. Was passiert da in meinem Körper?

Der Aufenthalt im Wald führt nachweisbar dazu, dass die Stresshormone Cortisol und Adrenalin abgebaut werden und das Immunsystem gestärkt wird. Regenerationsprozesse werden angestoßen. Wohlgemerkt, Waldbaden ist weder Allheilmittel noch eine Wundermedizin. Es ist eine Form der Gesundheitsvorsorge. Und wer akut krank ist, der kann sich zusätzlich zu seinen Therapien und Medikamenten im Wald oder im Park stärken. Auch die Psyche profitiert enorm davon. Allein die grünen Schattierungen wahrzunehmen oder auf das immerwährende Strömen und Glitzern eines Bachs zu hören und zu schauen, ist enorm entspannend. Wir können die Natur als Co-Psychotherapeuten nutzen, Kraft gewinnen und manche Stressspirale dadurch selbstständig wieder verlassen.

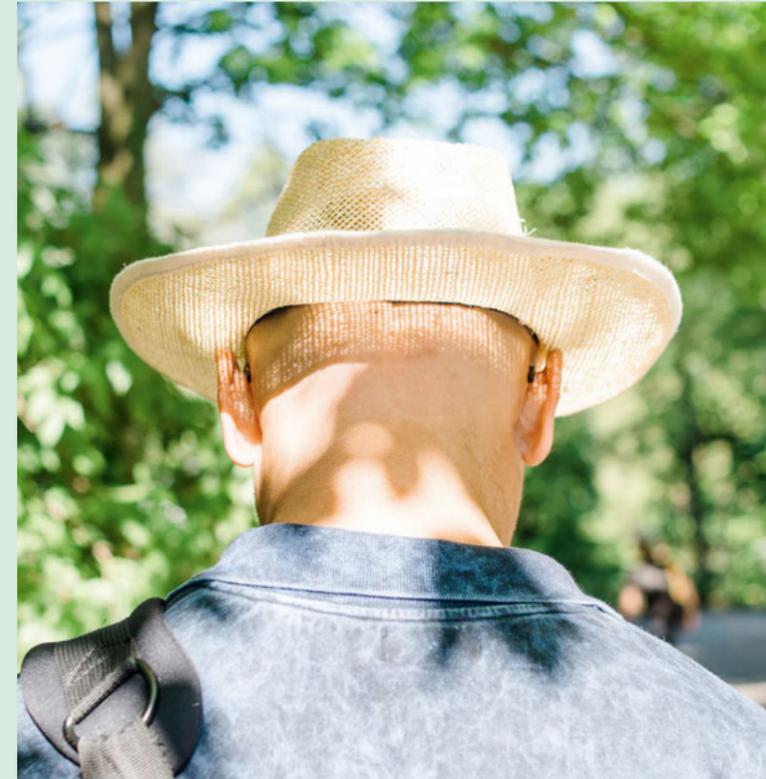
„Waldbaden ist eine Form der Gesundheitsvorsorge. Stresshormone werden abgebaut, Regenerationsprozesse angestoßen“

Was ist damit genau gemeint?

Es beschreibt die Fähigkeit, über das bisher Gedachte hinaus weiterzudenken. Zum Beispiel eine Klette nicht ärgerlich, sondern interessiert zu betrachten. Wer es lernt, Dinge in einem neuen Zusammenhang zu sehen, der wird es schaffen, auch komplexe Probleme der Zukunft gemeinsam mit anderen zu bewältigen. Genau diesen Lernprozess kann die Natur anstoßen, wenn wir hinschauen. Sie ist eine Inspiration für den Geist.

Und sie wirkt auf unsere Gesundheit.

Die Heilwirkung von Pflanzen in Form von Salben, Tees oder ätherischen Ölen ist schon lange bekannt. Erst seit einigen Jahren versteht man genauer, warum Waldspaziergänge so wohltuend wirken: Pflanzen geben Kommunikationsmoleküle ab, sogenannte Terpene. Diese sekundären Pflanzenstoffe treten in eine Art Kommunikation mit unserem Immunsystem. In Japan ist Shinrin-Yoku, das könnte man mit „Waldbaden“ übersetzen, bereits eine anerkannte Methode der Gesundheitsprävention, die derzeit intensiv wissenschaftlich erforscht wird.



Den Sommer gesund genießen

Kreislauf anregen

Bei hohen Temperaturen kann der Blutdruck absacken. Typische Symptome: Übelkeit, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Schwindel und Schwarzwerden vor Augen. Bei akuten Beschwerden sofort in den Schatten, Beine hochlegen und viel trinken (Mineralwasser, Schorlen oder Brühe). Kaltes Wasser über Handgelenke und Unterarme laufen zu lassen, hilft ebenfalls.

Wassertreten und Spaziergehen

Bei Hitze dehnen sich die Blutgefäße aus – die Beine schwellen an. Das hilft sofort: Beine hoch und mit einem feuchten Tuch kühlen. Wassertreten oder Schwimmen lindert ebenfalls die Beschwerden. Das Wasser erzeugt hier zusätzlich einen natürlichen Kompressionsdruck auf die Venen. Spaziergänge, in den frühen Morgenstunden oder am Abend, beugen vor, denn Bewegung aktiviert die Wadenmuskelpumpe und regt die Blutzirkulation an.

Heiße Tage im Freibad und T-Shirt-Temperaturen bis Mitternacht: herrlich! Gleichzeitig belasten Hitze und viel Sonnenlicht den Körper. So schützen und stärken Sie den Organismus in der warmen Jahreszeit

Konsequenter Hautschutz

Ob im Urlaub oder auf dem Weg zur Arbeit: Im Sommer gilt es, die Haut vor Sonne zu schützen. Den besten Sonnenschutz erreicht man nicht mit Creme, sondern mit Kleidung, so das Bundesamt für Strahlenschutz. Je dichter gewebt, desto besser. In den Mittagsstunden sollte man Sonnenschein möglichst ganz meiden. Bei Sonnencreme gilt: dick auftragen und über den Tag wiederholen. Ein höherer Lichtschutzfaktor als 50 bringt wahrscheinlich keinen zusätzlichen Nutzen.

Luftige Kleidung

Hitzepickel treten vor allem im Gesicht, am Hals, in den Armbeugen sowie an Brust und Schultern auf. Der juckende Ausschlag entsteht, wenn es beim Schwitzen zu einer Verstopfung der Schweißdrüsen kommt. Luftige Outfits aus Naturstoffen wie Leinen oder Baumwolle verhindern, dass es zu einer solchen Überhitzung kommt. Günstig sind helle Töne; Schwarz oder Dunkelblau absorbiert die Hitze viel stärker.

Klug trinken und essen

Wir schwitzen, damit die Haut durch die Oberflächenverdunstung gekühlt wird. Um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, müssen wir viel trinken. Optimal sind Getränke, die in etwa Körpertemperatur haben. Ebenfalls wohltuend sind pflanzliche Lebensmittel, die viel Flüssigkeit enthalten, etwa Melone oder Gurke.

Siesta halten

No Sports! Wenn man sich in der Hitze stark verausgibt, kann der Organismus unter Umständen die Körpertemperatur nicht mehr angemessen regulieren. Der Blutdruck sinkt, das Herz wird übermäßig gefordert. Im schlimmsten Fall kann es zu einem Anstrengungshitzschlag oder Hitzekollaps kommen.

Sonnenbrille tragen

Ohne schützende Gläser würde das ultraviolette Sonnenlicht Binde- und Hornhaut schädigen sowie grauen Star (Katarakt) und eine altersbedingte Makuladegeneration (AMD) befördern. Viele Kontaktlinsen verfügen inzwischen über einen UV-Filter. Schutz für die gesamte Augenpartie bieten jedoch nur Brillen. Der Tönungsgrad der Gläser sollte auf die jeweilige Nutzung abgestimmt sein. 1 ist für bewölkten Himmel, 2 für den deutschen Sommer geeignet. Die dunklen 4er-Gläser schützen bei blendender Sonne am Meer oder im Hochgebirge. Aber auch mit Brille niemals direkt in die Sonne schauen!

Einfach helfen, ohne Wenn und Aber

In Hamburg haben Studierende der ASKLEPIOS Medical School eine offene Sprechstunde gestartet, um Obdachlose hausärztlich zu versorgen. Das Projekt ist eine Bereicherung für alle Beteiligten



Gutes tun und dabei lernen

Jara Janzen studiert im zehnten Semester an der ASKLEPIOS Medical School. Sie gehört zum Team der Studentischen Poliklinik



Unbürokratische Hilfe

In der Studentischen Poliklinik untersuchen die Medizinstudentinnen Besucher, die wie Dennis Reimann (links) nicht krankenversichert sind

Der Patient mit der Nummer drei bitte!“ Dennis Reimann* schaut noch einmal auf das Kärtchen in seiner Hand. Nummer drei, er ist dran. Seit Tagen quält den 38-Jährigen eine Entzündung im Mundraum, die Schmerzen werden schlimmer. Dennis Reimann hat keinen festen Wohnsitz und ist aktuell nicht krankenversichert. Deswegen kann er nicht einfach eine beliebige Arztpraxis aufsuchen, sondern ist auf unbürokratische und vor allem kostenlose Behandlung wie die der Studentischen Poliklinik Hamburg (StuPoli) angewiesen.

Im Behandlungsraum erwarten ihn Jara Janzen, Anna Klapproth und Julia Hundertpfund.

* NAME GEÄNDERT

TEXT: SARAH EHRRICH; FOTOS: ACHIM MULTHAUP

Außerdem der Internist Dr. Wolfhard Warneke, der heute ehrenamtlich als fachlicher Berater vor Ort ist. Die drei Frauen sind Medizinstudentinnen der ASKLEPIOS Medical School und gehören zu rund 20 Studierenden, die gemeinsam das Projekt StuPoli in Hamburg aufgebaut haben. Jeden Freitag von 14 bis 16 Uhr bieten sie eine offene Sprechstunde für die Besucher des Cafés mit Herz an. Diese Einrichtung bietet Wohnungslosen in Hamburg kostenlose Mahlzeiten, Duschen und eine Kleiderkammer an. Darüber hinaus gibt es soziale und medizinische Beratung.

Als die Studierenden Ende 2017 hörten, dass der Arzt, der die Sprechstunde seit Jahren geleitet hatte, in den Ruhestand geht, war schnell klar: Hier werden wir gebraucht. Auch Margot Glunz,

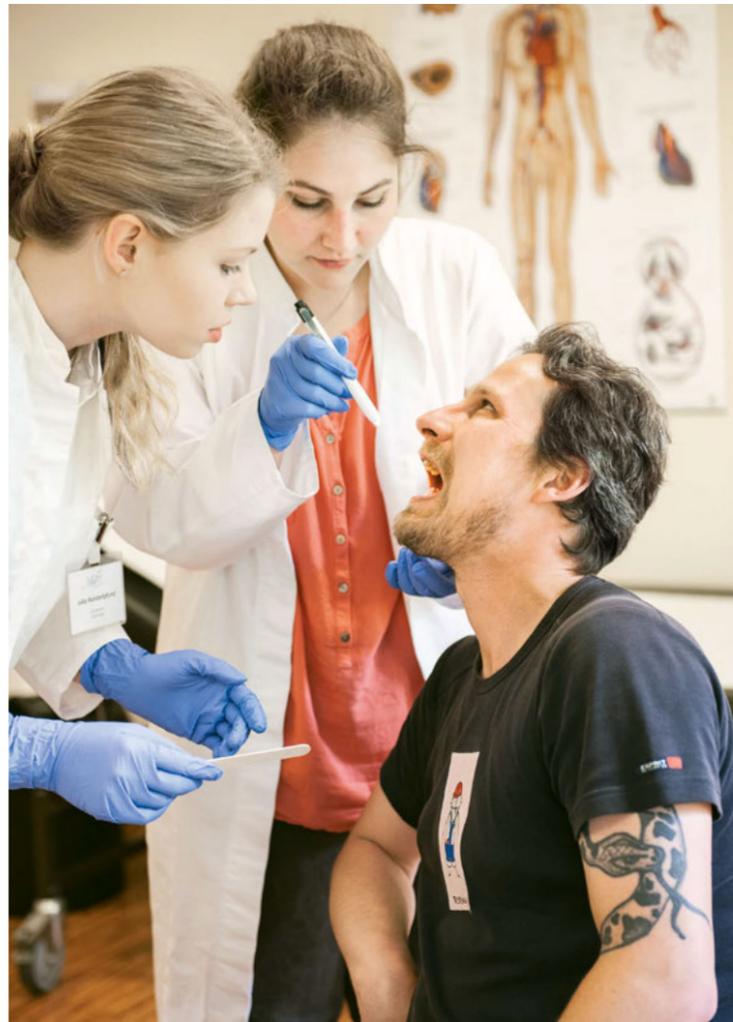
die Leiterin des Obdachlosencafés, ist glücklich über die Kooperation mit ASKLEPIOS und sagt: „Medizinische Grundversorgung ist für unsere Gäste sehr wichtig. Es ist von unschätzbarem Wert, dass wir die StuPoli in unseren Räumen haben.“

„Was können wir für Sie tun, Herr Reimann?“, fragt Anna Klapproth (achtes Semester) den Patienten, während ihre Kommilitonin Jara Janzen (zehntes Semester) das Gespräch protokolliert und Julia Hundertpfund (sechstes Semester) aufmerksam zuhört. Reimann, der seit vielen Jahren auf der Straße lebt, schildert sein Problem. Unter einem Backenzahn hat sich eine Schwellung gebildet, die nicht abklingen will. Er kann nicht einordnen, ob das am Zahn →

Pro Sprechstunde werden zehn bis zwölf Patienten untersucht und versorgt

Häufig auftretende Probleme: Grippe, Rückenschmerzen, entzündete Wundnähte

Mit Kieferschmerzen hat sich Dennis Reimann an die Studentinnen gewandt



liegt oder an einer alten Kieferverletzung.

Das schauen wir uns gern mal an.“ Anna Klapproth und Julia Hundertpfund ziehen Handschuhe an und bitten Reimann, den Mund zu öffnen. Die Entzündung ist deutlich erkennbar und auch beim Abtasten des Kiefers von außen spürbar. Die angehenden Ärztinnen beraten sich. Schnell ist klar: Das hier ist ein dentalmedizinisches Problem. „Herr Reimann, Sie müssen dringend einen Zahnarzt aufsuchen“, sagt Anna Klapproth. Und Jara Janzen erklärt ihm, wann und wo der zahnärztliche Notdienst für Bedürftige zur Verfügung steht. Um den Schmerz und die Entzündung einzudämmen, empfehlen die Frauen Ibuprofen. Dr. Warneke bestätigt diese Entscheidung. Dennis Reimann ist glücklich. Nun weiß er, was er tun kann, um seine Schmerzen in den Griff zu bekommen. „Es ist gut zu wissen, dass ich herkommen kann, wenn ich Rat und

Hilfe brauche“, sagt er. „Mein Ziel ist es natürlich, wieder krankenversichert zu sein und einen festen Wohnsitz zu haben.“

Bis es so weit ist, ist er auf Einrichtungen wie das CaFée mit Herz und die StuPoli angewiesen. So wie die anderen Personen, die im Wartebereich Platz genommen haben. Senioren, Geflüchtete, Menschen allen Alters und jeglicher Herkunft: Hier wird ihnen geholfen. Im vergangenen Winter gab es viele Influenzafälle. Auch Rückenschmerzen, entzündete Wundnähte und psychische Erkrankungen wie Depressionen sind häufig auftretende Probleme. Das StuPoli-Team kann Erste Hilfe leisten, die Betroffenen beraten und an Fachärzte verweisen. Und manchmal genügen auch schon ein paar freundliche Worte und praktische Ratschläge, damit die Patienten sich umgehend besser fühlen.



DIE STUDENTISCHE POLIKLINIK HAMBURG (StuPoli) ist eine Anlaufstelle für kostenlose, anonyme hausärztliche Versorgung. Die Initiative von rund 20 Studierenden der ASKLEPIOS Medical School wird gemeinnützig in den Räumlichkeiten des CaFées mit Herz im Gesundheitszentrum St. Pauli betrieben. Dabei supervidiert immer ein erfahrener Facharzt, der die diagnostischen und therapeutischen Entscheidungen trifft. stupoli-hamburg.de

FOTOS: ACHIM MÜLTHAUP



Margot Glunz leitet das CaFée mit Herz in der Hamburger Seewartenstraße. Dank ASKLEPIOS kann sie ihren Gästen eine medizinische Grundversorgung anbieten

ASKLEPIOS Klinikum Uckermark, Fachabteilung Kardiologie

Was macht Ihre Abteilung zum Center of Excellence?

Wir haben über die letzten Jahre die herzmedizinische Versorgung und die Versorgung der angrenzenden Fachbereiche auf ein Komplettangebot mit exzellent ausgebildeten Mitarbeitern ausweiten können. Um ein Beispiel von vielen zu nennen: Die EKGs von Herznotfallpatienten werden bereits aus dem Rettungswagen in unser Haus übertragen. So ist die kardiologische Mannschaft bereits optimal vorbereitet, wenn der Patient eintrifft.

In der Herzmedizin spielt die technische Ausstattung eine entscheidende Rolle.

Wir sind apparativ exzellent ausgestattet, unter anderem mit einem topmodernen Kernspintomografen mit einzigartiger Bildbearbeitungssoftware. Wir betreiben zwei moderne Herzkatheter- und Angiografielabore und einen sogenannten Hybrid-OP, in dem sowohl Operationen als auch Katheteruntersuchungen durchgeführt werden. Zur Diagnostik erreichen uns mittlerweile auch schon Patienten aus Berlin, Neubrandenburg oder Rostock.

Wie wichtig ist Ihnen ein interdisziplinäres, abteilungsübergreifendes Arbeiten?

Ohne geht es nicht! Unsere Patienten werden vom Rettungsdienst über die Notaufnahme, die Chest-Pain-Unit und die Intermediate-Care-Station über das Monitoring und die Telemetrie auf der Normalstation bis hin zur Behandlung in den Katheterlaboren und der Intensivstation aus einer Hand betreut. Alle Fachabteilungen arbei-



ten dafür sehr eng zusammen. Die Vernetzung der verschiedenen Fachbereichen findet ganz selbstverständlich jeden Tag statt. So ist etwa die enge Zusammenarbeit mit der Angiologie und Gefäßchirurgie für alle Beteiligten – zuerst natürlich auch für die Patienten – von großem Vorteil.

Welche Erfolge der letzten Jahre sind hervorzuheben?

Unser Haus ist in der Herzbildung und in der Therapie der Herzschwäche auf einem Top-Niveau angelangt. Besonders die Kernspintomografie des Herzens ist eine immer weiter an Bedeutung gewinnende Untersuchung. Wir haben diese Möglichkeit zur richtigen Zeit aufgebaut. In einigen Untersuchungs- und Therapieformen waren und sind wir „ganz vorne mit dabei“.

Zum Beispiel in der optischen Kohärenztomografie (infrarotlichtartigen Bildern aus dem Inneren der Koronararterien), in der Versorgung mit selbstauflösenden Gefäßstützen oder bei der Verödung von Vorhofflimmern mit Vereisungstherapie.

Gibt es eine Entwicklung in Ihrem Haus, auf die Sie besonders stolz sind?

Wir sind hier auf dem Land in der Lage, zu sagen: Jeder kardiologische Patient bekommt eine Diagnostik und Therapie, die er genau so auch in einer Hauptstadtlinik bekäme. Außerdem bin ich sehr glücklich darüber, dass wir in den letzten Jahren unser ärztliches Personal fast verdoppelt haben und über die Hälfte unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Fachärzte sind.

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.



PROF. DR. MED. GUIDO A. MATSCHUCK (45),

Chefarzt der Kardiologie am ASKLEPIOS Klinikum Uckermark in Schwedt. Er ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Notfallmedizin und besitzt darüber hinaus verschiedene kardiologische Zusatzqualifikationen.

FOTOS: ASKLEPIOS

Klein, aber oho

Die Schilddrüse ist nur ein paar Zentimeter groß und wiegt 20 bis 30 Gramm – als wichtige Hormondrüse beeinflusst sie unser Wohlbefinden grundlegend

Schmetterling im Hals

Die Schilddrüse hat beim Menschen die Form eines Schmetterlings und sitzt im Hals unterhalb des Kehlkopfs und vor der Luftröhre. Ihre Hauptfunktion: Sie speichert Jod und bildet vor allem die jodhaltigen Hormone Triiodthyronin und Thyroxin.

Wenn es Probleme gibt

Erkrankungen der Schilddrüse

Die häufigsten Erkrankungen der Schilddrüse sind der Kropf (Struma), Autoimmunerkrankungen sowie Schilddrüsenkrebs. Zudem kann es zu Über- und Unterfunktionen kommen.

Die Therapie: Heutzutage können Ärzte viele Schilddrüsenprobleme sehr gut behandeln. Bei Unterfunktion verschreiben sie in der Regel ein synthetisches Schilddrüsenhormon. Bei Überfunktion bremst ein Medikament die weitere Produktion von Schilddrüsenhormonen. Gelegentlich müssen die Mediziner operieren – wenn sich die Schilddrüse durch Knotenbildung vergrößert oder bei Schilddrüsenkrebs. Erkrankungen der Schilddrüse fallen häufig in die Bereiche unterschiedlicher Fachärzte.

Die ASKLEPIOS Kliniken haben aus diesem Grund interdisziplinäre Schilddrüsenzentren in verschiedenen Städten etabliert.

Jod Der Organismus kann Jod nicht selbst herstellen, deshalb müssen wir es mit der Nahrung zu uns nehmen. Nur so kann die Schilddrüse optimal arbeiten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für gesunde Erwachsene 150 Mikrogramm pro Tag. Schwangere und Stillende brauchen mehr, Kinder weniger Jod.

Tausendsassa Die Schilddrüsenhormone beeinflussen viele Abläufe im Körper: Stoffwechsel, Wachstum, Kreislauf und sogar die Psyche. Eine gestörte Funktion kann viele Beschwerden und Krankheitsbilder verursachen. Das Miniorgan ist sensibel. Etwa jeder dritte Deutsche hat Probleme mit seiner Schilddrüse. Häufigster Grund: Jodmangel.

Unterfunktion Wem es an Schilddrüsenhormon mangelt, der friert mehr, fühlt sich schlapp und ist antriebslos oder sogar depressiv. Häufigste Ursache für die Mangelproduktion ist eine Schilddrüsenentzündung, die durch den Angriff des Immunsystems gegen körpereigenes Schilddrüsen Gewebe verursacht wird. Häufigste Form: die Hashimoto-Thyreoiditis.

Überfunktion Die Schilddrüse produziert zu viele Hormone. Betroffene sind häufig nervös, können sich schlecht konzentrieren, leiden unter Schlafstörungen und schwitzen stark. Auch bei der Überfunktion ist die Ursache oft eine Autoimmunerkrankung, die sogenannte Basedowsche Krankheit.

Kropf Wenn die Schilddrüse nicht genug Jod bekommt, wächst sie und versucht so, den Mangel auszugleichen. Ein Kropf beziehungsweise eine Struma entsteht. Ernährungsbedingter Jodmangel ist dafür die häufigste Ursache.

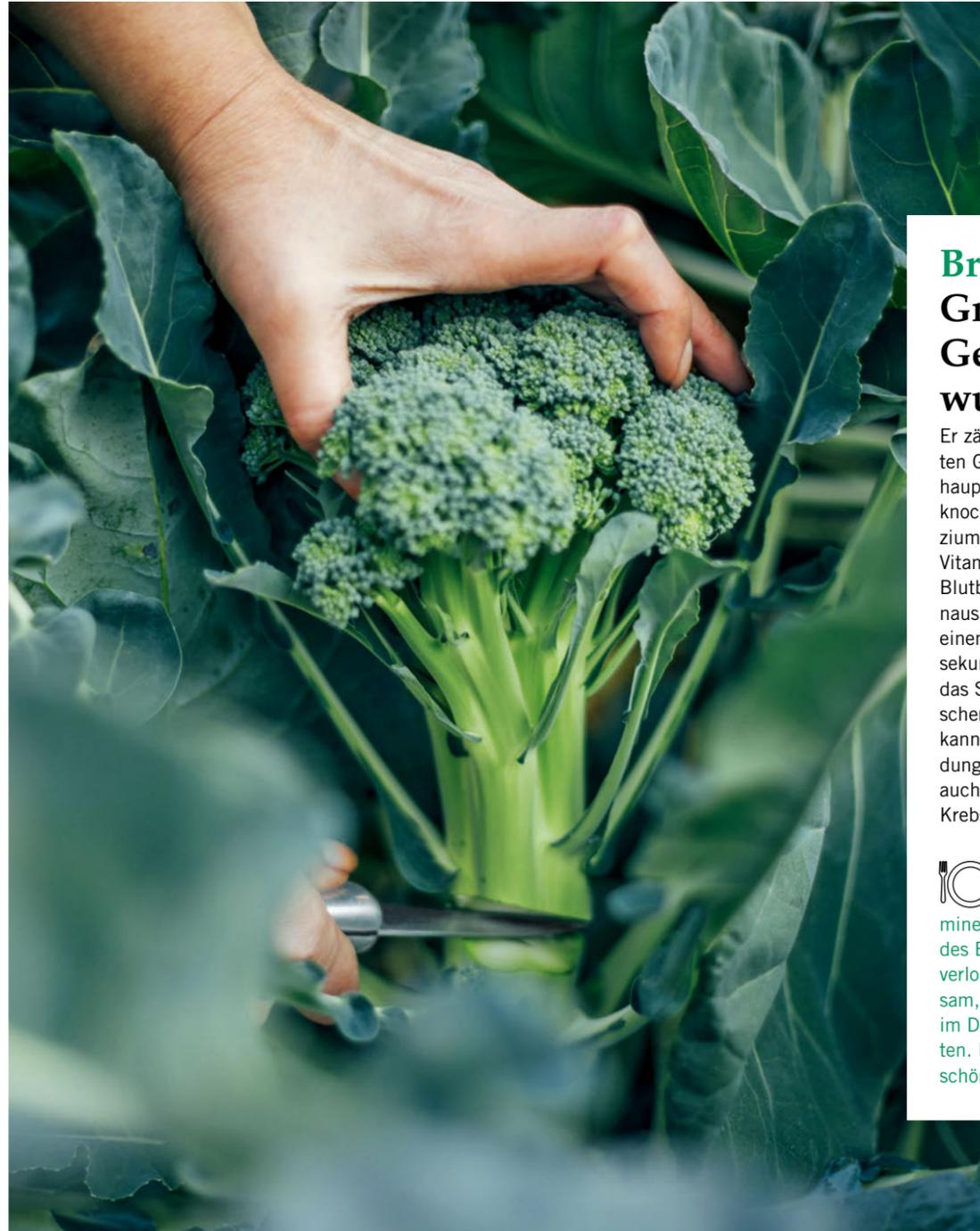
Oft unerkant Häufig erkennen Betroffene nicht, dass sie ein Schilddrüsenproblem haben – viele Anzeichen von Über- oder Unterfunktion passen auch zu anderen Krankheiten. Wer die genannten Beschwerden bei sich beobachtet und nicht weiß, woher sie kommen, sollte seinen Hausarzt um einen Schilddrüsen-Check bitten.

Gut ernährt Viel Jod enthalten vor allem Brot, Milch und Milchprodukte sowie Fisch und Meeresfrüchte – Dinge, die wir teilweise täglich essen. Trotzdem gelten Deutschland, Österreich und die Schweiz als Jodmangelgebiete. Wer hier lebt, sollte zusätzlich jodiertes Speisesalz zum Kochen verwenden. Und: Rauchen verhindert, dass die Schilddrüse ausreichend Jod aufnimmt.

ILLUSTRATION: BIRGIT LANG, TEXT: CAROLA KLEINSCHMIDT

Grün, grün, grün

Der Frühlings bringt jetzt jede Menge Vitamine auf den Tisch. Von diesen gesunden Leckerbissen können wir gar nicht genug bekommen



Brokkoli Grünes Gesund- wunder

Er zählt zu den gesündesten Gemüsesorten überhaupt: Brokkoli ist reich an knochenstärkendem Kalzium, abwehrförderndem Vitamin C und Eisen für die Blutbildung. Darüber hinaus enthält er aber auch einen besonders wertvollen sekundären Pflanzenstoff: das Sulforaphan. Wie Forscher inzwischen wissen, kann es nicht nur Entzündungen stoppen, sondern auch das Wachstum von Krebszellen.

Küchentipp: Da die wertvollen Vitamine und Pflanzenstoffe des Brokkolis beim Kochen verloren gehen, ist es ratsam, ihn zu dünsten oder im Dampfgarer zuzubereiten. Das erhält auch seine schöne Farbe.



Zucchini Unscheinbarer Allrounder

Ob in der Pfanne, im Salat, gegrillt oder gefüllt: Die Zucchini eignet sich für unzählige Gerichte und bringt ebenso viele gesunde Inhaltsstoffe mit. Neben den Vitaminen A, B1, B2, C und E enthält das Kürbisgemüse auch Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Phosphor oder Kalium und das Spurenelement Eisen.

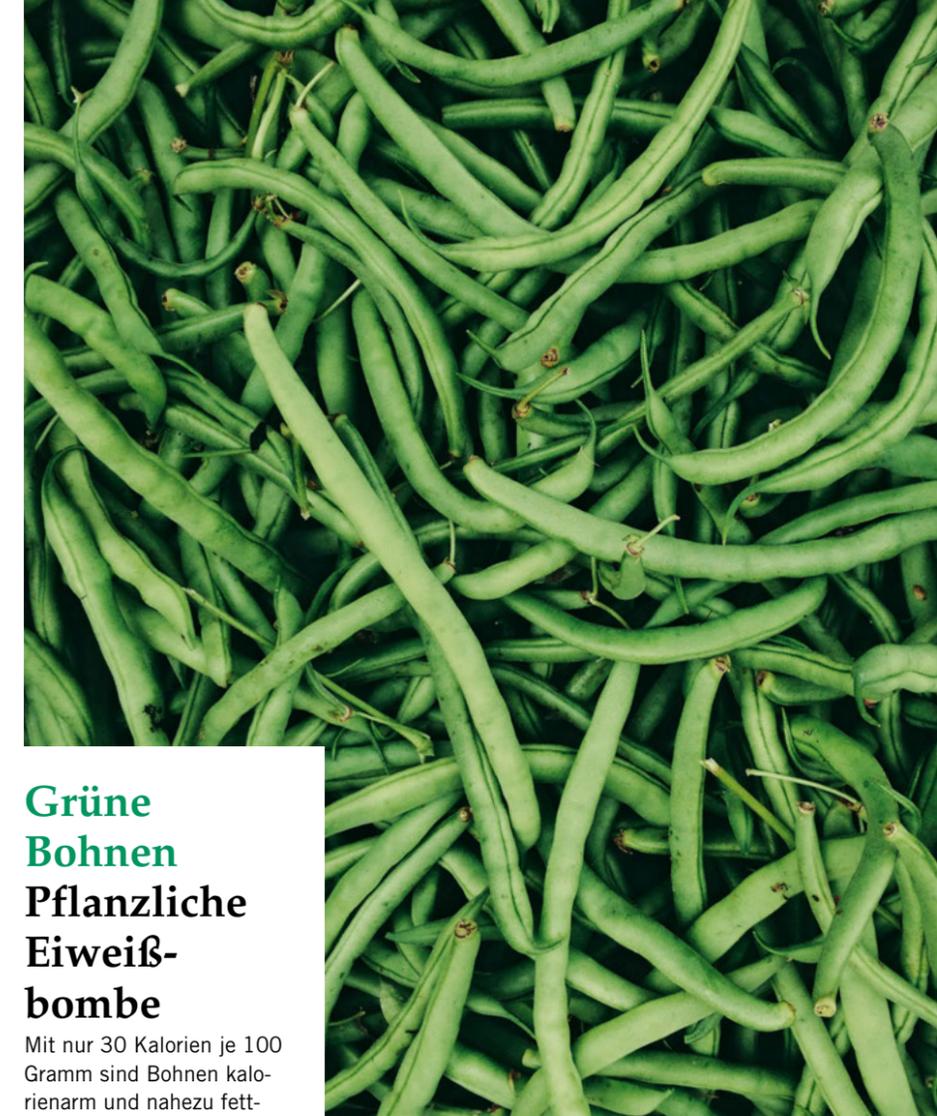
Küchentipp: Eine tolle Low-Carb-Alternative zu Pasta sind Zucchini-Spaghetti. Ein Rezept dazu gibt es auf der nächsten Seite.



Fenchel Süßer Bauch- schmeichler

Die Heil- und Würzpflanze mit dem süßlichen Aroma wird aufgrund ihrer wirkungsvollen ätherischen Öle vor allem bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Krämpfen eingesetzt. Doch auch der hohe Ballaststoffanteil von Fenchel ist eine Freude für den Bauch. Die unverdaulichen Faserbestandteile bringen unsere Verdauung ordentlich auf Trab, ohne zu belasten.

Küchentipp: Beim Einkauf sollte das Blattkraut leuchtend grün und die Schnittstellen nicht angetrocknet sein. Dann ist der Fenchel schön frisch.



Grüne Bohnen Pflanzliche Eiweiß- bombe

Mit nur 30 Kalorien je 100 Gramm sind Bohnen kalorienarm und nahezu fett- und cholesterinfrei. Durch ihren hohen Anteil an Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß halten sie besonders lange satt und den Blutzucker stabil. So ist das grüne Gemüse ein echter Schlankmacher und eine nützliche Proteinquelle für Vegetarier und Veganer.

Küchentipp: Rohe Bohnen enthalten das giftige Phasin. Da es durch Hitze zerstört wird, sollten sie nur gegart verzehrt werden. Ein Teelöffel Natron im Kochwasser erhält die frische grüne Farbe.



Gurke Helfer für Hirn und Herz

Eigentlich bestehen Gurken nur aus Wasser? Ja, aber nicht ganz. Denn neben ihrem hohen Wasseranteil, der gerade in den Sommermonaten dabei hilft, den Flüssigkeitsbedarf zusätzlich zu decken, enthalten sie auch eine große Bandbreite an Vitalstoffen. Dazu zählen zum Beispiel das entzündungshemmende Fisetin, das unsere Gedächtnisleistung verbessert, und Kalium, das als natürlicher Blutdrucksenker das Herz schützt.

Küchentipp: Da die wertvollen Inhaltsstoffe der Gurke vor allem in der Schale sitzen, lohnt es sich, sie ungeschält zu verzehren.



Erbsen

Eine runde Sache

Mit Erbsen kommt richtig Power auf den Tisch. Das darin enthaltene Eiweiß ist aufgrund seiner speziellen Kombination aus Aminosäuren besonders wertvoll für den Muskelaufbau, ein starkes Bindegewebe und kräftige Haare. Und nicht zu vergessen: Ihr hoher Anteil an Folsäure ist wichtig für die Zellteilung – besonders für werdende Mütter.

Küchentipp: Die Erbsenhülse sollte beim Kauf glänzen, die inneren Samen sollten nicht erkennbar sein – das deutet auf Frische hin. Übrigens sind die Erbsen umso zarter, je kleiner die Hülsen sind.



Mangold

Liebling der Leber

Mangold ist eine tolle Alternative zu Blattspinat. Er ist reich an Vitamin K, das für die Blutgerinnung und die Knochenbildung benötigt wird. Die in dem grünen Gemüse enthaltene Aminosäure Betain wirkt zusätzlich antibakteriell, stärkt die Abwehrkräfte und regt die Fettverdauung durch Leber und Galle an. Darum ist Mangold auch super geeignet als Begleiter zu etwas fetteren Gerichten.

Küchentipp: Mangold sollte in ein feuchtes Tuch eingeschlagen im Gemüsefach des Kühlschranks lagern und binnen ein bis zwei Tagen verzehrt werden.

Das gesunde Rezept

Vegane Zucchini-Spaghetti mit Avocadopesto und Erbsen



Die Zutaten
(für 4 Personen)

2 große Zucchini
400 g Erbsen
Salz
1 Handvoll Basilikum
1 Avocado
2 EL Cashewkerne
½ Zitrone
Pfeffer aus der Mühle

Die Zucchini waschen, putzen und mit dem Spiralschneider in dünne Spaghetti schneiden. Alternativ mit einem Schäler dünne Scheiben abziehen und in Streifen schneiden. Mit den Erbsen in kochendem Salzwasser circa zwei Minuten blanchieren. Währenddessen das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen. Die Avocado schälen, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit dem Basilikum, den Cashewkernen, dem Saft der halben Zitrone, Salz, Pfeffer und etwas Kochwasser fein pürieren. Nach Bedarf noch etwas Wasser ergänzen und abschmecken. Das abgetropfte Gemüse unter das Pesto mengen und mit Basilikumblättern garniert servieren.

FOTOS: ADOBE STOCK, STOCKSY, STOCKFOOD

Mein
Ausgleich
SO ENTSPANNEN
ASKLEPIOS
MITARBEITER



„Jeden Mittwoch geht es von der Klinik direkt in den Stall“

Geritten bin ich schon als Kind. Ich bin im Grünen aufgewachsen, am Rande des Ruhrgebiets. Der Umgang mit Pferden hat mir auch damals immer schon Spaß gemacht, aber dann habe ich 25 Jahre pausiert.

Mit Anfang 40 bin ich durch meine beiden Töchter wieder zum Reiten gekommen, weil ich sie regelmäßig zum Stall gefahren habe – und mich irgendwann auch mal wieder auf ein Pferd gesetzt habe. Das ist nun mehr als 15 Jahre her. Meine Kinder studieren mittlerweile und haben, so wie ich damals, keine Zeit mehr dazu. Aber ich kann mir ein Leben ohne das Reiten und die Natur nicht mehr vorstellen.

Unsere Klinik hat ein großes Einzugsgebiet, wir sind ein Vollversorger mit modernster Technik. Als Chefärztin der Radiologie kann es da durchaus auch mal stressig werden. Mein Arbeitstag beginnt um sieben Uhr morgens und geht bis in die Abendstunden. Außer am Mittwochnachmittag. Den habe ich als feste Zäsur in meiner Woche etabliert. Mittwochs verlasse ich die Klinik um 17 Uhr und fahre von dort direkt



MARTINA LIESE (56)
kam 2010 als Oberärztin der Radiologie an die ASKLEPIOS Sächsische Schweiz Klinik Sebnitz. Seit 2014 ist sie Chefärztin.
Die Klinik ist einer der größten Grundversorger der Region Sächsische Schweiz-Osterzgebirge.

zum Stall. Meine Kollegen wissen das und nehmen darauf Rücksicht. Eine Zeit lang habe ich aus organisatorischen Gründen auf den Reitmittwoch verzichtet, aber schnell festgestellt, dass ich diese Auszeiten unbedingt brauche. Allein der Geruch nach Stall und Pferd lässt mich in eine andere Welt eintauchen. Einen größeren sinnlichen Kontrast zur Klinik gibt es nicht, zumal mein Arbeitsfeld in der Radiologie sehr technisch ist. Ich liebe meine Arbeit und bin darin genauso leidenschaftlich wie in meinem Hobby – deswegen ist mir der regelmäßige Ausgleich auch so wichtig. Ich mag es, dass im Stall alle gleich sind. Niemanden interessiert, was der andere macht und wo er gerade herkommt. Das ist sehr angenehm, denn so kann ich wirklich abschalten, sobald ich auch nur in die Nähe des Reitstalls komme.

Seit zwei Jahren habe ich ein eigenes Pferd, einen Schimmel. Mit ihm reite ich bei Wind und Wetter durch die Sächsische Schweiz und genieße die wunderschönen Ausblicke in die Landschaft. Die Region ist ein echtes Reitparadies.

Für eine gesunde Wirbelsäule

Früher mussten Patienten mit Rückenproblemen weit fahren. Jetzt liegt die beste medizinische Versorgung direkt vor der Haustür: Dr. Stephan Werle baute das Orthopädische Wirbelsäulenzentrum in der ASKLEPIOS Klinik Lindau am Bodensee auf



Dr. Stephan Werle war Wirbelsäulenspezialist an großen Fachkliniken. Sein Ziel am Bodensee: exzellente Versorgung für die Menschen in der Region

Der Fortschritt in der Wirbelsäulenchirurgie ist rasant. Wirbelimplantate werden immer kleiner, haltbarer und mobiler

Die moderne Wirbelsäulenchirurgie operiert minimalinvasiv und effektiv. Die meisten Patienten können bereits zwei Stunden nach der OP das erste Mal aufstehen

Als der Anruf von ASKLEPIOS kam, hatte Dr. Stephan Werle sich eigentlich gerade dazu entschieden, an seinem Arbeitsplatz in einer großen Klinik in Thüringen zu bleiben. Aber dann reizte ihn das Neue doch zu sehr – vor allem die Aussicht, eine eigene Abteilung aufzubauen. „In einer großen, spezialisierten Klinik sieht man Patienten oft nur einmal. Die Patienten kommen schließlich aus der gesamten Republik“, erklärt Werle. Er fügt hinzu: „Hier in Lindau kommen die Patienten aus der Region. Ich kann sie über viele Jahre hinweg begleiten.“ Diese berufliche Entwicklung reizte den 44-Jährigen nach insgesamt sechs Jahren Tätigkeit in einem großen Wirbelsäulenzentrum. Das Abenteuer schlug die Routine, und vor vier Jahren zog der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mitsamt seiner vierköpfigen Familie von Thüringen an den Bodensee. Erklärtes Ziel: ein Wirbel-

säulenzentrum mit exzellenter und breit aufgestellter Versorgung für die Region.

Inzwischen ist im Wirbelsäulenzentrum der ASKLEPIOS Klinik Lindau eine gewisse Routine eingekkehrt. Die meisten Rückenleiden können konservativ behandelt werden, vor allem mit viel Bewegung und Physiotherapie. Darüber hinaus werden rund 200 Patienten pro Jahr von Dr. Werle und seinen zwei Assistenzärzten operiert. Ein zweiter Facharzt wird demnächst seinen Dienst antreten. Am häufigsten ist die operative Behandlung von Bandscheibenvorfällen. Aber auch Unfälle, Rückgratverkrümmungen (Skoliose) oder Wirbelsäulenleiden, die durch eine Krebserkrankung verursacht wurden, gehören in Werles Spezialgebiet als Operateur. Außerdem kümmert sich der Wirbelsäulenchirurg häufig um Patienten, die nach einer vorherigen Operation anhaltende Beschwerden haben. —>

Durchblick: Mit der modernen „Durchleuchtungsanlage“ können radiologische Aufnahmen von Knochen und Gelenken gemacht, außerdem punktgenau Medikamente gespritzt werden

„Wir decken das gesamte Spektrum der Wirbelsäulenbehandlungen ab“, erklärt der Orthopäde. Damit meint er nicht nur die Operationen. Im Hause gibt es zusätzlich zur Wirbelsäulenchirurgie auch Spezialisten für Schmerztherapie, innere Medizin und Früh-Reha. Der Vorteil für die Patienten in der Region rund um Lindau liegt auf der Hand: Sie finden wohnortnah Hilfe bei allen Problemen rund um die Wirbelsäule. Und wenn eine Behandlung sich als komplizierter herausstellt, muss niemand mehr verlegt werden. Auch Patienten mit weiteren Erkrankungen wie Herzleiden oder chronischen Erkrankungen können optimal versorgt werden.

Dabei operiert Dr. Werle in der Regel alle Patienten mit minimalinvasiven Methoden – auch solche, bei denen große Eingriffe nötig sind. Das heißt: Die Patienten haben nur sehr kleine Schnittwunden am Rücken, und die meisten können bereits wenige Stunden nach der Operation das erste Mal aufstehen. Auch das Risiko, dass durch den Eingriff Gewebe oder Nerven geschädigt werden, ist weitaus geringer als bei den früheren Operationsmethoden.

Dr. Werles Bestreben für die Zukunft: noch mehr Aufklärung für Patienten und eine noch engere Zusammenarbeit mit den Fachärzten der Region, damit die guten Versorgungsmöglichkeiten im Wirbelsäulenzentrum bekannter werden. „Unsere Fachsprechstunde Wirbelsäule ist inzwischen immer sehr gut besucht“, freut sich Dr. Werle, der auch als Mediziner beim Zweitmeinungsportal der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft aktiv ist. „Patienten sollen sich unbedingt intensiv informieren, bevor sie einem größeren Eingriff zustimmen. Dafür ist eine Zweitmeinung oftmals unerlässlich.“

Dass die Orthopädie sein Fachgebiet würde, wusste Stephan Werle bereits am ersten Tag seines Studiums. „Alle anderen Fachgebiete waren mir zu wenig praktisch“, erklärt der Mann, der aus dem Mansfelder Land in Sachsen-Anhalt stammt. Außerdem sei die Wirbelsäulenchirurgie ein Fachgebiet, in dem vielen Patienten durch die enormen Entwicklungen sehr gut geholfen werden könne, betont Werle. Seine Ausbildungsjahre absolvierte er in spezialisierten Fachkliniken in der Schweiz und in Deutschland. Unzählige



Erfolgreich repariert: radiologische Aufnahme nach einer Bandscheiben-OP



Top-Versorgung am Bodensee

Die ASKLEPIOS Klinik Lindau bietet für Rückenpatienten auch gleich die Schmerz- und Physiotherapie vor Ort



Niemand wird ohne Grund operiert. Monatelange Schmerzen und Taubheitsgefühle sind ein Grund

Operationen hat er bereits durchgeführt. Manche Patienten sind ihm besonders im Gedächtnis geblieben. Zum Beispiel der junge Mann, der an Morbus Bechterew leidet, einer chronischen Erkrankung, bei der sich Wirbelsäulenanteile entzünden und versteifen. „Ein Mann um die 30 Jahre alt, die Wirbelsäule bereits so gekrümmt, dass er nur noch auf den Boden vor sich blicken konnte“, erinnert sich Dr. Werle. Die Erkrankung beeinträchtigte das gesamte Leben des Patienten. In einer aufwendigen Operation trennte der Orthopäde die Wirbelsäule auf, justierte die Wirbel und stabilisierte sie. „Als dieser Mann später vor mir stand, aufrecht, mit Blick auf Augenhöhe: Das fand ich beeindruckend“, so der Mediziner.

Der rasante Fortschritt in seinem Fachgebiet fasziniert den Orthopäden. „Es ist denkbar, dass wir in nicht allzu ferner Zukunft Gewebe regenerieren können“, sagt er. Derzeit könnten die Wirbelsäulenchirurgen Wirbel oder Bandscheiben nur reparieren oder durch Implantate ersetzen, eine Regeneration des Gewebes sei nicht möglich. „Auch die Forschung an mobilen Implantaten ist interessant“, fährt Dr. Werle fort.

Gerade aufgrund des enormen Fortschritts in der Behandlung von Wirbelsäulenleiden haben Patienten mit Rückenproblemen sehr viel Aufklärungsbedarf. Zumal viele die Sorge mitbringen, dass Wirbelsäulenchirurgen vorschnell operieren. Dr. Werle hat da eine klare Haltung. „Ich operiere niemals ohne triftigen Grund“, betont er. Wenn eine konservative Therapie mit Bewegung und Physiotherapie Erfolg versprechend ist, sollte der Patient sie wählen. Aber er gibt auch zu bedenken, dass die Orthopädie immer bessere Möglichkeiten bietet und viele Patienten von einer Operation tatsächlich enorm profitieren. Werle: „Wenn ein Patient mit Bandscheibenvorfall über Wochen und Monate mit Taubheitsgefühlen und Schmerzen kämpft und die konventionelle Therapie keine Linderung bringt, empfehle ich durchaus eine Operation.“ Seine Rechnung ist schlicht und überzeugt: „Der Eingriff dauert 45 Minuten, der Schnitt ist 20 Millimeter groß, der Patient kann zwei Stunden nach der OP wieder aufstehen und gehen. Zwei Tage später kann er nach Hause. Und nach vier bis sechs Wochen Physiotherapie ist er wieder voll im Leben.“



DR. STEPHAN WERLE, ORTHOPÄDE UND UNFALLCHIRURG (44), ist seit 2014 Chefarzt des Orthopädischen Wirbelsäulenzentrums in der ASKLEPIOS Klinik Lindau. Er nimmt am Zweitmeinungsportal der Deutschen Gesellschaft für Wirbelsäulenchirurgie teil.

Wellness-Trends und -Mythen
UNTER DER LUPE



Outdoor-Team-fitness

Schluss mit teuren Studioabos. Gemeinsam mit Gleichgesinnten draußen zu trainieren, ist angesagt wie nie – egal, ob beim Walken, Joggen oder beim schweißtreibenden Zirkeltraining.



Für die Extraportion Sauerstoff und gute Laune: top!

Kreuz auf dem Stich Angeblich soll es den Juckreiz lindern, einen Mückenstich kreuzförmig mit dem Fingernagel einzudrücken.

Wirkt allenfalls kurzfristig, weil der Druckschmerz vom Jucken ablenkt. Vorsicht: Dabei wird die Haut verletzt, das Entzündungsrisiko steigt.

Moringa

Die Blätter des westindischen Moringabaums sind angeblich das gesündeste Superfood der Welt und vereinen 90 Prozent der vom Menschen benötigten Nährstoffe in sich.



Tatsächlich sind frische Moringablätter sehr nährstoffreich. Jedoch sind sie hierzulande allenfalls getrocknet und gemahlen erhältlich und damit längst nicht so nahrhaft. Eine positive Wirkung des sehr teuren Pulvers ist nicht bestätigt. Wer gesund isst und sich ausgewogen ernährt mit viel frischem Obst, Gemüse und fettarmen Proteinquellen, benötigt keinerlei Nahrungszusätze.



No-Poo

...steht für „No Shampoo“, also Haarewaschen mit reinem Wasser, um die Kopfhaut nicht zu irritieren.



Autoabgase, Feinstaub, Stylingprodukte: Um diese Rückstände des modernen (Stadt-) Lebens zu entfernen, kommt man ganz ohne Shampoo leider nicht aus.

Smart Devices im Überfluss

Gabeln, die einen warnen, wenn man zu schnell isst. Verkabelte Matratzen, die die Schlafentemperatur messen. Eine App, die die Muskelmasse misst. Brauchen wir das wirklich alles?



Da wünscht man sich doch den guten, alten Schrittzähler zurück... Irgendwann ist es auch mal gut mit dem Selbstoptimierungswahn!

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



1. Welcher der beiden Lungenflügel ist größer?

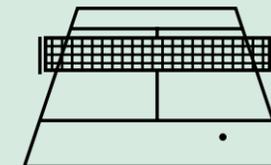
- (A) Der rechte
- (B) Der linke
- (C) Beide sind exakt gleich groß

2. Wie viel Luft atmen wir etwa pro Atemzug ein?

- (A) 50 Milliliter
- (B) 0,5 Liter
- (C) 5 Liter



3. Eine gesunde Lunge hat etwa 300 Millionen Lungenbläschen. Wie groß ist ihre Gesamtoberfläche?



- (A) 100 Quadratmeter – so groß wie ein Tennisplatz
- (B) 62,5 Quadratmeter – so groß wie ein DIN-A4-Blatt
- (C) 1 Quadratmeter – so groß wie ein Fingernagel

4. Was ist kein Teil der Lunge?

- (A) Bronchiolen
- (B) Ozonporen
- (C) Flimmerhärchen

5. Wie heißt der für die Lungenfunktion wichtigste Muskel?

- (A) Milz
- (B) Pansen
- (C) Zwerchfell

Denksport

Brückenrätsel

Gesucht ist das Wort in der Mitte

APFEL					SCHULE
NIEDER					RAHM
OBER					STEG
LESE					TIER
NULL					SIEGER
RUND					TURM
RHEIN					LACK

Beim Brückenrätsel müssen Wörter gefunden werden, die die Begriffe in der linken Spalte sinnvoll ergänzen, gleichzeitig den Begriffen der rechten Spalte vorangestellt werden und sie ebenfalls zu sinnvollen Begriffen machen. Unter dem Pfeil in der Mitte ergibt sich ein Lösungswort.

Pfadfinder

Acht Begriffe werden gesucht

L	D	N	S	L	U	P
U	N	A	G	E	S	N
A	G	H	D	N	U	I
R	Z	E	B	M	E	Z
M	T	H	E	R	D	I
A	H	E	R	E	G	E
S	L	I	Z	P	F	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
FÜR DIE
RICHTIGE
BEHAND-
LUNG KEINE
GROSSE
REISE MACHEN
MUSS.**

MIT DIESEM WUNSCH SIND SIE BEI ASKLEPIOS GUT AUFGEHOBEN. Wir unterhalten in ganz Deutschland zahlreiche medizinische Hochleistungszentren, die sogenannten Centers of Excellence. So können wir in vielen Regionen eine umfassende Versorgung gewährleisten und eine große Bandbreite an Krankheiten behandeln, wobei wir häufig interdisziplinär und standortübergreifend arbeiten. Denn unser größtes Anliegen ist es, dass Sie nicht nur gesund werden, sondern auch gesund bleiben.

 **ASKLEPIOS**

Mehr erfahren unter gesundleben.asklepios.com

Gesund werden. Gesund leben.