

AMPULS

GUT ESSEN

Warum Sie nicht allen
Diät-Ratgebern
trauen sollten

GUT VERDAUEN

Wissenswertes
über unseren
Magen-Darm-Trakt

GUT DURCH DEN WINTER

Mit Heißgetränken
den kalten Tagen
trotzen

„Eine OP kann chronisches
Sodbrennen sofort stoppen“

Dr. Martin Hoffmann behandelt an der ASKLEPIOS Paulinen Klinik
in Wiesbaden Reflux-Patienten

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

Ein neues Jahr bricht an. Zeit, über gute Vorsätze zu reden. Vieles von dem, was wir uns Jahr für Jahr aufs Neue vornehmen, hat mit unserer Gesundheit zu tun. Mehr Sport machen, ein paar Kilo abnehmen, mit dem Rauchen aufhören: Das sind die wohl am häufigsten ausgesprochenen Vorhaben – und gleichzeitig die, die oftmals nach wenigen Wochen wieder aufgegeben werden.

Hiermit möchte ich Ihnen ans Herz legen: Wenn Sie Ihren Lebensstil nachhaltig ändern wollen, holen Sie sich Expertenwissen und gegebenenfalls professionelle Hilfe. Viele Anregungen dazu bekommen Sie in unserem Online-Magazin gesundleben.asklepios.com. Immer mehr Gesundheitskurse werden von den Krankenkassen gefördert, und auch in Ihrer ASKLEPIOS Klinik gibt es viele Informationsveranstaltungen rund um die Themen Prävention und Gesundheit. Sie sind nicht allein.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen einen guten und gesunden Start ins neue Jahr!



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

Kai Hankeln

Kai Hankeln
Konzerngeschäftsführung

IN DIESER AUSGABE:

- 4 AUFNAHME**
Eine Klinik mit Geschichte. Neues Eltern-Kind-Zentrum für Hamburg. Was ist Palliative Care?
- 6 OP-BERICHT**
Fachgebiet septische Chirurgie: An der ASKLEPIOS Klinik Barmbek behandelt Dr. Harald Hayek Patienten mit chronischen Knochen- und Gewebeschäden
- 10 REZEPTFREI**
Guter Schlaf ist gesund – und so bekommen Sie ihn
- 12 SPRECHSTUNDE**
Warum vermeintliche Wunderdiäten sinnlos sind und im Wurstbrot Gefahr lauert: Prof. Dr. Udo Rabast über den aktuellen Stand der Ernährungsforschung
- 15 PRÄVENTION IM ALLTAG**
Achtung, Erkältungszeit: So beugen Sie vor
- 16 HINTER DEN KULISSEN**
Gesunde Gerichte für weniger als fünf Euro: Sternekokh Christian Rach über seine neue TV-Show
- 19 SERIE: CENTERS OF EXCELLENCE**
Neurologische Rehabilitation an der ASKLEPIOS Klinik Falkenstein
- 20 UNTERM MIKROSKOP**
Wie der Magen-Darm-Trakt uns mit Nährstoffen versorgt
- 22 GESUND GENIESSEN**
Mit Heißgetränken dem Körper etwas Gutes tun
- 25 RUHEZONE**
So entspannt Desirée Decking-Ott, Leiterin der Notaufnahme an der ASKLEPIOS Klinik im Städtedreieck
- 26 BESUCHSZEIT**
Chefarzt Dr. Martin Hoffmann über minimalinvasive Speiseröhren-OPs an der ASKLEPIOS Paulinen Klinik
- 30 GANZ SCHÖN GESUND, ODER?**
Wellness-Trends unter der Lupe
- 31 WARTEZEIT**
Medizin-Quiz, Rätsel

22

Schon mal was von goldener Milch gehört? Wir stellen Ihnen Heißgetränke vor, die Sie gut durch den Winter bringen



16

Preiswert gesunde Mahlzeiten zubereiten: In seiner neuen TV-Show zeigt Christian Rach, wie das geht



Das Titelbild

Seit einem Jahr setzt sich Chefarzt Dr. Martin Hoffmann an der ASKLEPIOS Paulinen Klinik in Wiesbaden mit großem Erfolg für Patienten mit der Refluxkrankheit ein. Mehr darüber ab Seite 26



IMPRESSUM

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

KONZERNBEREICHSLEITER
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
Stella Brikey, Carola Kleinschmidt,
Almut Siegert, Schlussredaktion.de

BILDREDAKTION
Annika Jacobsen

LITHO & HERSTELLUNG
Daniela Jänicke, Julian Krüger

DRUCK
PerCom Druck und
Vertriebsgesellschaft
Am Busbahnhof 1
24784 Westerrönfeld

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

Die nächste Ausgabe erscheint
am 19. März 2019

FOTOS: ENVER HIRSCH, ACHIM MÜLTHAUP, ASKLEPIOS



Aus dem Foto-Archiv der Klinik
Ein modernes Klinikgebäude und eine Säuglingsstation, auf der viel los ist – gibt es in der ASKLEPIOS Klinik Lich alles nach wie vor



EINE KLINIK MIT GESCHICHTE

Seit 50 Jahren für Sie da: ASKLEPIOS Klinik Lich

Als die heutige ASKLEPIOS Klinik Lich am 27. April 1968 offiziell eröffnete, war sie eine Rarität. Damals war sie – nach sieben Jahren Planungs- und Bauzeit – das bundesweit erste Akademische Lehrkrankenhaus. Das von anderen Klinikverantwortlichen seinerzeit sehr genau beobachtete Modell: in Zusammenarbeit mit der Medizinischen Fakultät der Universität Gießen Ärztinnen und Ärzte auf höchstem Niveau ausbilden und sie bestmöglich in den Klinikalltag einbinden. Noch heute ist die ASKLEPIOS Klinik Lich bei Medizinstudenten ein beliebtes Krankenhaus für das praktische Jahr – und dabei moderner denn je. In den vergangenen

Jahren investierte ASKLEPIOS über 60 Millionen Euro in die Klinik und ihre Ausstattung. Rund 500 Mitarbeiter versorgen jährlich über 30.000 Patienten in allen gängigen Fachbereichen, außerdem kommen pro Jahr über 1.000 Babys zur Welt. Somit ist das einstige Lehrkrankenhaus zu einem Grundversorger geworden, der aus dem Umkreis nicht mehr wegzudenken ist. Und die Klinik entwickelt sich immer weiter: Das nächste Bauprojekt auf dem Gelände ist eine Kita mit einer garantierten Betreuungszeit von bis zu zwölf Stunden, die in Zusammenarbeit mit der Stadt Lich entsteht. Auf die nächsten 50 Jahre!

„SINGENDES KRANKENHAUS“



Die Heilkraft der Musik

Der ASKLEPIOS Schlossbergklinik Bad König wurde als erster Klinik in Hessen das Zertifikat „Singendes Krankenhaus“ verliehen. Dieses wird von dem gleichnamigen Verein vergeben und zeichnet aus, dass in einem Haus intensiv mithilfe der Musiktherapie gearbeitet wird. Die Schlossbergklinik ist eine Akutklinik mit dem Schwerpunkt neurologische Frührehabilitation.

FOTOS: ASKLEPIOS, STOCKSY, PRIVAT

WAS IST EIGENTLICH

PALLIATIVE CARE?

Ausgebildete Pflegerinnen und Pfleger mit mindestens zwei Jahren Berufserfahrung können in einer 20-tägigen Fortbildung das „Zertifikat Palliative Care der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin“ erwerben. Hierfür braucht es die richtige Einstellung, nämlich eine aufgeschlossene und reife Haltung zu den Themen Sterben, Tod und Trauer. „Palliative Care“ hat das Ziel, schwerstkranken Patientinnen und Patienten bis zuletzt eine möglichst hohe Lebensqualität und eine fachlich und menschlich kompetente Begleitung zu geben. Neben den medizinischen Informationen, wie etwa die Nahrungszufuhr am Lebensende, geht es in den Unterrichtseinheiten deshalb auch um die Kommunikation mit den Angehörigen, die ethischen Grundlagen im Umgang mit Sterbenden, spirituelle Fragen und nicht zuletzt um die Pflege der eigenen Psyche.



WILMA KRÜTZEN ist Gesundheitswissenschaftlerin und leitet die Palliative-Care-Fortbildungen am ASKLEPIOS Bildungszentrum für Gesundheitsberufe in Hamburg



MODERNSTES ELTERN-KIND-ZENTRUM

Für Babys nur das Beste

Ein Konzept, mit dem sich werdende Eltern in Hamburg und im Süden Schleswig-Holsteins in Zukunft noch sicherer fühlen können: Die ASKLEPIOS Klinik Nord – Heidberg hat seit diesem Herbst ein Neugeborenen-Zentrum, welches direkt an den Kreißsaal angebunden ist. Ein besonderes Behandlungskonzept sowie speziell ausgestattete Zimmer ermöglichen es Eltern, auch in schwierigen Situationen oder nach Frühgeburten gemeinsam mit ihrem Kind untergebracht und rund um die Uhr umfangreich medizinisch und pflegerisch versorgt zu werden. Hamburgs Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks brachte es zur Eröffnung des 16 Millionen Euro teuren Baus Ende September auf den Punkt: „Die neu konzipierte Neonatologie ist ein Meilenstein für eine bessere Versorgung der Patientinnen und Patienten im Norden Hamburgs.“

BERUFSTEST-VIDEO

Ist Pflege was für mich?

Sie überlegen, ob ein Pflegeberuf zu Ihnen passen könnte, oder kennen jemanden, der sich mit diesem Gedanken trägt? Herzlichen Glückwunsch, denn damit würden Sie sich für eine sehr wertvolle Aufgabe entscheiden. Interaktive Entscheidungshilfe bietet ein neuer Film auf der ASKLEPIOS Website. Unter dem Motto „Komm mit in die Frühschicht!“ wird eine Mitarbeiterin bei ihrer Arbeit auf der Station begleitet und ermöglicht dem Zuschauer anhand von Fragen zu seinen persönlichen Interessen und Fähigkeiten einen interessanten Einblick. Alle Fragen werden direkt per Klick beantwortet. Am Ende steht eine



Auswertung, auf Basis derer man sich Stellenangebote zeigen lassen kann, die zu einem passen. www.asklepios.com/beruf/berufstest-gesundheits-und-krankenpfeleger

Leukemia Unit nennt sich eine neu eröffnete Spezialabteilung in der ASKLEPIOS Klinik St. Georg in Hamburg. Hier können Leukämie-Patienten nach einer Stammzelltransplantation noch sicherer behandelt werden, u. a. sorgt ein Luftfiltersystem für noch mehr Hygiene.

Wenn Wunden nicht heilen wollen



Dr. Harald Hayek ist septischer Chirurg mit Leib und Seele
„Auch wenn es richtig kompliziert wird, muss man den Patienten doch helfen können“, sagt er

Auch die kleinste Verletzung führt zu Entzündungen und verheilt sehr schlecht: Heidi Drefs (58) leidet u. a. an einer Wundheilungsstörung. Mit diesem Handicap ein möglichst unabhängiges Leben zu führen fordert den Patienten viel Disziplin, Mut und Zuversicht ab. Und sie brauchen einen versierten Arzt, der sie ernst nimmt und einen individuellen Behandlungsplan entwickelt.

Heidi Drefs' Arzt des Vertrauens ist seit neun Jahren Dr. Harald Hayek, Experte für septische Chirurgie an der ASKLEPIOS Klinik Barmbek. Alle zwei bis drei Wochen ist sie bei ihm in ambulanter Behandlung.

Am Puls: Frau Drefs, vor etwa 35 Jahren wurde klar, dass Wunden bei Ihnen extrem schlecht bis gar nicht heilen...

HEIDI DREFS: Ich war als Kind und Jugendliche kerngesund und sehr sportlich. Erst als ein Geschwulst an der Achillessehne operativ entfernt werden musste, fing alles an. Da war ich 23 Jahre alt. Zuerst schien alles gut zu verheilen. Aber nach zehn Tagen bekam ich Fieber. Ein sicheres Zeichen für eine Entzündung. Man musste wieder operieren. Doch die Entzündung kam immer wieder.

DR. HARALD HAYEK: Frau Drefs leidet vermutlich an einem genetischen Defekt, der für ihre Wundheilungsstörung verantwortlich ist.

HEIDI DREFS: Aus dem Klinikaufenthalt von zwei Wochen wurden fünf Jahre! Immer wieder wurde ich operiert, immer wieder entzündete sich das Gewebe. Heute weiß ich: Die Ärzte fanden einfach nicht die Quelle für die Infektion und operierten sozusagen immer nur an der Oberfläche.

Am Puls: Herr Dr. Hayek, woran liegt es, dass Frau Drefs so lange leiden musste?

DR. HARALD HAYEK: Vor 35 Jahren war die Chirurgie noch nicht so weit. Weder →

FOTOS: ACHIM MÜLTHAUPF; TEXT/INTERVIEW: CAROLA KLEINSCHMIDT



Patientin Heidi Drefs
liebt Konzerte, Ausflüge und ein pralles Leben. Das kann ihr auch die chronische Erkrankung nicht nehmen, infolge derer ihr der linke Unterschenkel amputiert werden musste

Schlecht heilende Verletzungen, entzündete Knochen – seit ihrer Jugend leidet Heidi Drefs an einer Wundheilungsstörung. Lange fand sie keine Hilfe. Seit neun Jahren wird sie von Dr. Harald Hayek, Leiter der Abteilung für septische Chirurgie an der ASKLEPIOS Klinik Barmbek, behandelt



Alle 14 Tage versorgt Dr. Harald Hayek die Wunden seiner Patientin und verhindert Entzündungen, wo immer es geht



Wenn Wunden nicht verheilen, liegt dies manchmal daran, dass darunter liegende Knochen oder Gelenke entzündet sind

die bildgebenden Verfahren noch das Wissen über Keime waren so gut wie heute. Das Fach der septischen Chirurgie, also das Spezialgebiet der Chirurgie, das sich mit der Behandlung von entzündeten Knochen und Weichteilen beschäftigt, hat sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten rasant entwickelt. Mein Ausbilder, PD Dr. Hergo Schmidt, gilt als einer der Begründer. Wir septischen Chirurgen haben uns auf die Behandlung von entzündeten Wunden, Geweben, Gelenken und Knochen spezialisiert. Dazu gehört es auch, herauszufinden, wo überhaupt die wahre Quelle einer Entzündung ist. Oftmals ist das nicht die Stelle, die sich rötet oder schmerzt, sondern es sind die darunter liegenden Knochen, Gelenke oder Sehnen. Bei Frau Drefs waren beispielsweise die Knochen längst entzündet. Deshalb nutzten weder die Behandlungen mit Antibiotika noch die oberflächlichen Operationen.

Am Puls: Und was hilft wirklich?

DR. HARALD HAYEK: Je nach Aktivität und Ausdehnung der Infektion ist eine chirurgische Behandlung notwendig. Vergleichbar mit der Tumorchirurgie muss hierbei oftmals radikal

„Die septische Chirurgie hat sich in den letzten Jahren rasant entwickelt“

Dr. Harald Hayek

operiert werden. Denn das Ziel ist, den Infekt langfristig zu beruhigen. Manchmal müssen wir dafür sogar das entzündete Knochengewebe langstreckig entfernen und den Knochen mithilfe eines Fixateurs so lange stabilisieren, bis wieder gesunder Knochen eingehilt ist. Das wurde beispielsweise auch bei Frau Drefs gemacht.

HEIDI DREFS: Nach der Knochenanierung ging es mir tatsächlich einige Jahre lang besser. Ich konnte endlich aus der Klinik raus. Da war ich 28. Diese relativ unbeschwerte Zeit habe ich sofort genutzt. Ich habe meinen Freund geheiratet, eine große Reise mit ihm gemacht und drei Kinder bekommen.

Am Puls: Das klingt mutig!

HEIDI DREFS: Ich habe mir immer gesagt: Ich lasse mir meine Lebensfreude nicht wegknipsen! Ich sehe es so: Ich bin nicht ständig krank. Ich empfinde mich eher als eingeschränkt und nutze die Kraft, die ich habe, um mein Leben zu leben.

DR. HARALD HAYEK: Diese Beherztheit ist etwas sehr Besonderes an Frau Drefs. Manchem Menschen fällt es schwer zu sehen, dass

neben einer chronischen Erkrankung natürlich auch Lebensqualität Platz hat. Für uns ist genau dies ein wichtiges Ziel in der Behandlung. Dass der Patient trotz gewisser Einschränkungen ein gutes Leben leben kann.

HEIDI DREFS: Für mich war wichtig, meine Erkrankung zu akzeptieren und nicht davor wegzulaufen. Aber irgendwann habe ich auch entschieden: Ich will leben! Deshalb habe ich trotz offener Wunden die große Reise mit meinem Partner gemacht. Denn auch nach der Behandlung war das Bein ja noch nicht verheilt. Mein Mann trug im Rucksack die Kleidung und ich mein Verbandszeug in meinem Gepäck. Mit guter Organisation geht vieles!

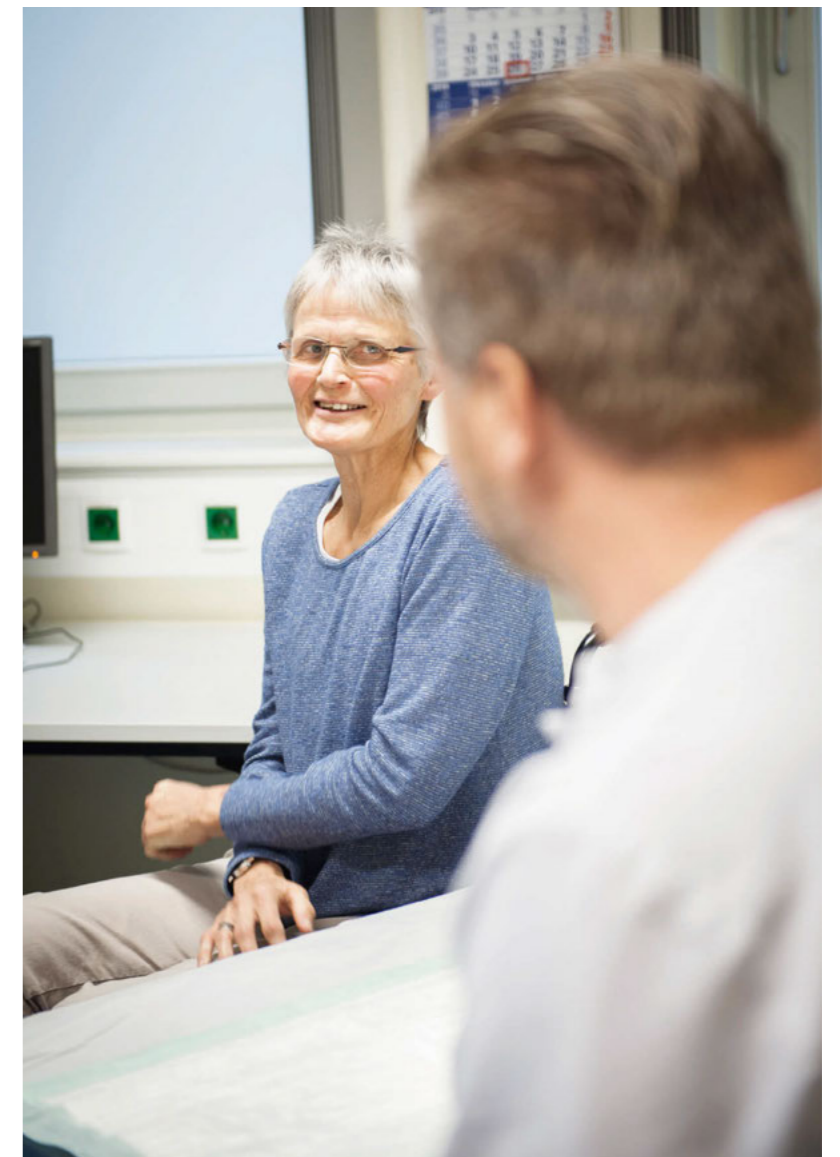
Am Puls: Frau Drefs, Sie sind Dauergast in der Klinik. Was macht es für Sie leichter, diese Belastung zu meistern?

HEIDI DREFS: Zum einen habe ich so etwas wie einen Schalter im Kopf. Wenn ich im Krankenhaus bin, dann bin ich hier, kümmere mich darum, wieder gesund zu werden, und grübele nicht darüber, was ich in meinem anderen Leben verpasse. Und wenn ich draußen bin, dann denke ich nicht allzu viel an die Klinik. Außerdem bin ich im Laufe der Jahre mit meiner Erkrankung sehr vertraut – und schätze deshalb sehr die Art von Herrn Dr. Hayek, der mich ernst nimmt.

DR. HARALD HAYEK: Ich weiß, wo die kritischen Punkte bei Frau Drefs liegen. Und ich weiß, dass sie selbst eine Expertin für sich ist. Sie weiß beispielsweise ganz genau, welche Verbandsmaterialien sie verträgt und welche nicht. Ich nutze dieses Wissen gerne.

HEIDI DREFS: Wir sind ein gutes Team, finde ich. Und ich schätze es auch, dass Sie nicht nur meine medizinischen Probleme im Blick haben, sondern mich auch als Mensch sehen. Denn mein Körper hätte vielleicht am liebsten immer Schonung, aber meine Psyche braucht auch Futter. Deshalb kann es vorkommen, dass ich direkt aus der Klinik in ein Konzert gehe. Am nächsten Tag bin ich natürlich völlig erledigt. Aber das nehme ich in Kauf.

DR. HARALD HAYEK: Genau diese Lebendigkeit versuchen wir auch zu unterstützen. Denn wir wissen, dass es für Menschen mit chronischen Erkrankungen extrem heilsam ist, wenn sie ihr Leben leben können. Trotz allem.



Behandler und Patientin im Gespräch

Bereits seit neun Jahren ist Heidi Drefs bei Dr. Harald Hayek in Behandlung



DR. HARALD HAYEK (48) leitet seit Juni 2016 als Oberarzt die Sektion septische Chirurgie in der Asklepios Klinik Barmbek und ergänzt das unfallchirurgische Team von Dr. Ralf Gütschow. Er ist Spezialist für septische Knochen- und Weichteilchirurgie, behandelt Infekte der Gelenke und Knochen sowie infizierte Prothesen und entzündliche Fußdeformationen (inklusive des diabetischen Fußsyndroms). Ergänzend zur stationären Behandlung kann er durch seine Tätigkeit im eigenen „MVZ - Septische Chirurgie“ eine ambulante Vor- und Nachsorge sicherstellen.

1.

Wie lange ist genug?

Um sich angemessen auszuruhen, wird Erwachsenen angeraten, innerhalb von 24 Stunden insgesamt mindestens sieben Stunden zu schlafen. Studien haben ergeben, dass Senioren, die sich über nächtliche Schlaflosigkeit beschweren, häufig ihre Nickerchen am Tage nicht mit einrechnen. Wenn Sie gern ein Mittagsschlafchen machen, gehen Sie also abends entsprechend später ins Bett und erst, wenn Sie wirklich müde sind. So sparen Sie Nichtschläfer-Frust. Und: Je fester die Aufsteh- und Schlafenszeit, desto besser schlafen wir.

2.

Richtig zur Ruhe kommen

Gleich nach dem Sport ins Bett. Zum späten Abendessen drei Gänge und danach noch ein Espresso. Zwei Gläschen Wein zum „Tatort“. Keine guten Ideen! Alles, was den Organismus aufwühlt (erhöhter Puls, Koffein) und dem Körper (schweres Essen, Alkohol) oder Hirn (aufwühlende Bilder) Arbeit bereitet, hindert uns am gesunden Einschlafen. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, verzichtet zwei Stunden vor dem Schlafengehen auf große Anstrengungen und die genannten Schlafräuber. Übrigens: Dazu zählen auch psychisch fordernde Situationen wie etwa intensive Problemgespräche.

3.

Stichwort „schnarchen“

Knapp ein Drittel der Menschen schnarcht regelmäßig, Männer sind häufiger betroffen als Frauen, und im Alter nimmt das Phänomen zu. Anzeichen für ein gefährliches Schnarchen sind besonders laute Geräusche sowie Unregelmäßigkeiten – diese weisen auf Atemaussetzer hin, die sogenannte Schlafapnoe. Neue Studien belegen, dass diese wiederum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Demenz erhöht. Grund dafür ist die mangelnde Sauerstoffversorgung des Gehirns. Im Zweifelsfall lassen Sie sich also von einem HNO-Arzt untersuchen.

4.

Eine Frage der Temperatur

Wenn der Körper nachts eine hohe Raumtemperatur ausgleichen muss, raubt dies Energie und sorgt für einen unruhigen Schlaf. Da wir in Ruhephasen von Natur aus eine geringere Körpertemperatur haben, leitet eine leichte Regulierung nach unten die Schlafphase hingegen optimal ein. Empfehlenswert ist daher eine Raumtemperatur von 15 bis 18°C. Darüber hinaus spielt die Luftfeuchtigkeit eine Rolle. Zu trockene Luft reizt die Schleimhäute, über zu feuchte freuen sich Hausstaubmilben und Schimmel. Faustregel: Vor dem Schlafengehen die Heizung komplett abschalten, 15 Minuten bei weit geöffnetem Fenster durchlüften und zum Schlafen wieder komplett schließen. Morgens erneut lüften, um die Raumluft mit frischem Sauerstoff anzureichern – denn davon verbrauchen wir nachts um die 160 Liter.

5.

Unter Strom

Am Thema Elektrosmog scheiden sich die Geister. Ob es wirklich gesundheitsschädigend ist, sich in der Nacht elektromagnetischen Feldern auszusetzen, wie sie etwa durch Fernseher, Handys, Radiowecker und Heizdecken entstehen, ist bisher nicht endgültig geklärt. Fakt ist aber: Leuchtende Displays, blinkende Signalleuchten und elektrisches Surren mindern die Schlafqualität deutlich. Wer darauf verzichtet, kann also nichts falsch machen. Wenn es unbedingt ein Fernseher im Schlafzimmer sein muss: abends den Stecker ziehen.

6.

Wie man sich bettet...

Latex, Federkern, Schaumstoff – es gibt immer mehr Matratzenvarianten und sie sind alle gut. Wichtig ist vor allem der richtige Härtegrad: Je schwerer man ist, desto härter sollte die Unterlage sein, damit man nicht unbehaglich einsinkt. Für unterschiedlich schwere Paare sind individuell gefüllte Doppelmatratzen eine gute Lösung. Dabei geht nichts über ausgiebiges Probeliegen im Fachhandel. Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie sich gut beraten. Bei Laken, Bezügen und Schlafkleidung achten Sie auf luftdurchlässige Naturmaterialien. Die Füllung des Bettzeugs hängt von Ihrem Schwitzverhalten ab – im Zweifelsfall zur etwas dünneren Decke greifen. Nichts ist unangenehmer, als nachts schweißgebadet aufzuwachen.

Schlafen Sie gut!

Eine gute Nachtruhe ist elementar für unseren Organismus und unser Wohlbefinden. Das können Sie dafür tun

FOTO: ISTOCK



Was schadet? Was tut mir gut?

Gesund bleiben und lange das Leben genießen, das wünschen wir uns alle. Der Ernährungsmediziner und Internist Prof. Dr. Udo Rabast erklärt, mit welchem Lebensstil das am besten gelingt

Herr Prof. Dr. Rabast, leben Bio-Käufer eigentlich länger?

Es gibt keine Hinweise für eine längere Lebenserwartung beim Verzehr von Bioprodukten. Die teilweise geringere Schadstoffbelastung bringt offensichtlich keinen Vorteil. Es sind nicht die Bioprodukte, die das Leben verlängern, sondern es ist der gesamte Lebensstil.

Und wie verhält es sich mit Superfood? Bringt das etwas?

Beliebtes Superfood sind Acai- und Gojibeeren, Algen, Chiasamen. Diese Produkte mögen gesundheitsfördernde Eigenschaften haben. Aber: Es ist nicht das einzelne Lebensmittel, welches eine gesunde oder ungesunde Ernährung ausmacht. Es ist die Summe dessen, was man verzehrt. Sinnvoller, als viel Geld für Superfood auszugeben und sich auf dessen Wirkung zu verlassen, ist es, täglich reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukte auf den Speiseplan zu setzen. Und am Rande bemerkt: Gutes muss nicht exotisch sein. Leinsamen ist zum Beispiel deutlich preiswerter als importierter Chiasamen – und genauso gesund.

Das Glas Rotwein zum Essen – gesundheitsförderlich?

Lange Zeit ging man davon aus, das im Rotwein enthaltene Resveratrol sei für die positiven Effekte auf das Gefäßsystem verantwortlich. Heute weiß man: Es ist egal, ob man Wein, Bier oder Schnaps trinkt. Es ist der Alkohol! Geringe Mengen haben eine herzschützende Wirkung und senken das Schlaganfallrisiko. 10 bis 20 Gramm nur an einigen Tagen in der Woche reichen bereits aus.

Zehn Gramm entsprechen etwa einem kleinen Glas Bier ...

Oder einem Achtel Wein. Wer nie Alkohol getrunken hat, sollte nicht beginnen, ihn aus gesundheitlichen Gründen zu trinken. Denn ein regelmäßiger Alkoholkonsum erhöht das Krebsrisiko und es besteht die Gefahr einer Abhängigkeit.

Gibt es Nahrungsmittel, die aphrodisierend wirken?

Anis, Artischocken, Brokkoli, Chili, Feigen, Datteln, frisch gemahlener Pfeffer, Spargel, Trüffel, Zimt, Zwiebel – einer Fülle von Lebensmitteln wird dies nachgesagt. Die meisten

„Gesundes muss nicht exotisch sein. Heimische Leinsamen sind genauso gut wie Chiasamen“

diesbezüglichen Empfehlungen kann man gestrost als wirkungslos bezeichnen. Der eine oder andere wird sicher schon einmal eine größere Menge dieser Lebensmittel verzehrt haben, ohne jegliche Wirkung verspürt zu haben.

Die Ernährung hat also keinen Einfluss auf die Sexualität?

Das sexuelle Verlangen wird von einem gesunden Geist in einem gesunden Körper gesteuert. Und eine gesunde Ernährung ist ein wesentlicher Faktor, um gesund zu bleiben und auch die Sexualfunktion aufrechtzuerhalten. Nicht vergessen werden darf der negative Effekt von zu viel Alkohol. Das wusste bereits William Shakespeare: „Wine provokes the desire, but takes away the performance.“ Letztlich ist unser Gehirn unser größtes Sexualorgan. Von ihm wird alles gesteuert. Wenn wir glauben, dass ein Nahrungsmittel unsere sexuelle Fitness steigert, so wird es das auch tun.

Luftverschmutzung, Strahlung, Nanopartikel und Pestizide ängstigen viele Menschen. Ist diese Sorge berechtigt?

Bedenkt man, dass etwa 30 bis 35 Prozent aller Krebserkrankungen durch Fehlernährung, aber nur zwei Prozent durch die Verunreinigung von Luft und Wasser bedingt werden, so fragt man sich tatsächlich, ob wir uns über die richtigen Dinge Gedanken machen. Betrachtet man etwa die Pestizide: Unsere Lebensmittel unterliegen strengen Kontrollen. Jeden Tag eine Wurststulle, Rauchen und Bewegungsmangel richten, nach allem, was wir bislang wissen, deutlich mehr Schaden an! →

UDO RABAST

ist Internist, Gastroenterologe und Ernährungsmediziner. In seinem Buch bewertet er Ernährungstrends, klärt hartnäckige Gerüchte und fasst bündig zusammen, was uns guttut. „Gesunde Ernährung, gesunder Lebensstil“ ist im Springer Verlag erschienen.





Gut leben, ganz einfach

Die Basis für eine gesunde Ernährung sind Früchte, noch **MEHR GEMÜSE** und viele Vollkornprodukte.

Dazu **EIN- BIS ZWEIMAL WÖCHENTLICH SEEFISCH** verspeisen, dafür den Fleisch- und Wurstkonsum auf maximal 300 bis 600 Gramm begrenzen.

Vorzugsweise **OLIVEN- ODER RAPSÖL** anstelle von festen Fetten verwenden. Täglich eine Portion Nüsse ist empfehlenswert.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt zudem, den täglichen **ZUCKERVERZehr** auf 5 Prozent der täglichen Kohlenhydratzufuhr zu senken. So viel Zucker steckt zum Beispiel in einem einzigen Softdrink.

Wer mit dem Rauchen aufhört, auf **EIN AKZEPTABLES KÖRPERGEWICHT** achtet und sich täglich eine halbe bis eine Stunde bewegt, hat bereits viel für seine Gesundheit getan.

Warum fällt es uns so schwer, die Risiken richtig einzuschätzen?

Das hat möglicherweise mit unserer Vorstellung von Kontrolle zu tun. Viele Menschen halten das Autofahren für gefahrloser als Fliegen. Sie meinen, beeinflussen zu können, ob etwas passiert oder nicht. Die Statistik zeichnet ein anderes Bild. Viel mehr Menschen kommen im Straßenverkehr um. Und anders als das selbst geschmierte Mettwurstbrot sind Strahlung, Pestizide und Nanopartikel für das menschliche Auge unsichtbar, erscheinen daher besonders unkontrollierbar und damit gefährlich.

Raucher haben es wortwörtlich selbst in der Hand, etwas für ihre Gesundheit zu tun...

Hat man vor dem 30. Lebensjahr aufgehört zu rauchen, so bekommt man im Schnitt zusätzlich sieben Lebensjahre geschenkt. Raucht man zwanzig Zigaretten oder mehr am Tag, so kostet dies sechs Lebensjahre. Der Versuch, die Schäden des Rauchens mit regelmäßigem Obst- und Gemüseverzehr auszugleichen zu wollen, ist übrigens vergeblich. Das bringt nichts.

Helfen denn Vitaminpräparate?

Die sind gar nicht zu empfehlen. Weder für Raucher noch für Nichtraucher. Meta-Analy-

sen, also die Gesamtbetrachtung vieler einzelner Studien, zeigen, dass die Einnahme antioxidativ wirksamer Vitaminpräparate nicht mehr Lebensjahre bringt. Die hochdosierte Zufuhr kann die Sterblichkeit sogar erhöhen. Mit der Nahrung zugeführte Antioxidantien, etwa aus Obst und Gemüse, wirken sich hingegen positiv aus. Besonders saisonales Gemüse und regionale Früchte sind wie alle unverarbeiteten Lebensmittel auch noch deutlich preiswerter als industriell hergestellte Präparate. Das sollte man sich immer wieder klar machen: Es ist weder besonders kompliziert noch teuer, sich gesund zu ernähren.

In den Regalen der Buchläden steht eine Vielzahl von Ernährungsratgebern mit zum Teil widersprüchlichen Empfehlungen.

Die vielen Ernährungstrends, die ständig propagiert werden, suggerieren, dass gesundes Essen schwierig ist. Das stimmt nicht. Mit einfachen Regeln kommt man sehr weit. Häufig werden mit solchen Empfehlungen zudem Nahrungsergänzungsmittel, teure Produkte oder eben Bücher angepriesen. Aggressive Werbung sorgt dafür, dass Bücher mit der Empfehlung von unsinnigen Ernährungsformen selbst dann millionenfach verkauft werden, wenn Experten davon abraten.

Herr Professor Rabast, ernähren Sie sich immer vorbildlich?

Heute morgen habe ich gelesen: „Gesund essen macht nicht immer Spaß. Immer Spaß beim Essen ist sicher nicht gesund.“ Es gibt auch bei mir durchaus die Vorliebe für das ein oder andere ungesunde Nahrungsmittel. Dies aber meistens mit Augenmaß.

„Es ist weder kompliziert noch teuer, sich gesund zu ernähren“



Gesund durch den Winter

Infektionswege kennen

Erkältungen werden von bis zu 30 verschiedenen Erregern hervorgerufen. Die Ansteckung erfolgt häufig über eine Tröpfcheninfektion: Man atmet in der Luft befindliche Erkältungsviren ein. Oder die Keime haften an Türklinken, Tastaturen oder den Griffen von Einkaufswagen – und anschließend fasst man sich mit den Händen ins Gesicht, wo sie über die Schleimhäute von Mund und Nase oder die Bindehaut in den Körper gelangen.

Was hilft? Händewaschen!

Am besten fünfmal am Tag! Halten Sie Ihre Hände unter den Wasserstrahl, verreiben Sie die Seife sorgfältig – 20 bis 30 Sekunden lang! (Wenn es Ihnen lange vorkommt, ist es genau richtig) – zwischen Ihren Händen und den Fingern. Spülen Sie gründlich und trocknen Sie die Hände gut ab.

Niesen, Husten, Schnupfen: Zwei bis vier Erkältungen pro Jahr sind für Erwachsene normal. Mit diesen Maßnahmen lassen sich kleine und große Infekte wie die Grippe manchmal vermeiden

Frische Luft

Mit langen Spaziergängen an der frischen Luft können Sie wirksam gegen Erkältungen vorbeugen. Der Kältereiz und die UV-Strahlung, die die Vitamin-D-Bildung im Körper fördert, stärken das Immunsystem.

Stress vermeiden

Grundsätzlich gilt: Alles, was Sie glücklich, gelassen und zufrieden macht, ist gut für Ihr Immunsystem und bewahrt Sie vor Infektionen. Ebenso Wechselduschen und eine ausgewogene Kost mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Unterkühlung, Stress und Schlafmangel beeinträchtigen Ihre Abwehr und machen Sie anfälliger für eine Erkältung.

Lüften und genug trinken

Normalerweise schützt ein dünner Sekretfilm auf den Atemwegen den Körper vor Eindringlingen. Warme Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und schwächt diese natürliche Barriere. Regelmäßiges Lüften der Räume ist deshalb während der Erkältungssaison besonders wichtig. Und das Trinken nicht vergessen, etwa zwei Liter pro Tag sollten es sein, Ingwer- oder Zitronentee zum Beispiel.

Grippe und Erkältung unterscheiden

Eine Erkältung wird häufig als „grippaler Infekt“ bezeichnet, hat mit einer echten Grippe (Influenza) jedoch nichts zu tun. Wie bei einer Erkältung erfolgt die Ansteckung bei einer Grippe überwiegend durch virushaltige Tröpfchen, aber die Erreger sind unterschiedlich, und Symptome wie Kopf- und Gliederschmerzen und Fieber treten meist plötzlicher und heftiger auf und führen häufiger zu schweren Komplikationen, etwa einer Lungenentzündung.

Impfen – ja oder nein?

Die jährliche Grippewelle hat in den vergangenen Jahren meist im Januar begonnen und drei bis vier Monate gedauert. Es kann selbst zu Beginn oder im Verlauf der Grippewelle noch sinnvoll sein, sich impfen zu lassen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine Immunisierung auf jeden Fall für alle Personen ab 60 Jahre, für alle Schwangeren ab dem 2. Trimenon (ca. 14. Woche), für chronisch erkrankte Menschen sowie für Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen.

Mehr Infos: www.rki.de



Erstmals steht er in einer eigenen TV-Show am Herd. Starkoch Christian Rach setzt in seiner neuen Sendung vor allem auf Gemüse.

Gesund kochen für weniger als fünf Euro: Christian Rach zeigt, wie's geht

In seiner neuen TV-Sendung „Gewusst wie: Rachs 5-Euro-Küche“ auf health tv kocht Christian Rach mit Gästen gesunde, kreative Gerichte für wenig Geld. Damit will der Spitzenkoch zeigen, dass wirklich jeder gut und lecker essen kann

Zu teuer“, „keine Zeit“, „lohnt sich nicht für eine Person“, „dauert mir zu lange“. Eine dieser Ausreden hat wohl jeder schon einmal verwendet, wenn er – anstatt eine gesunde Mahlzeit selbst zuzubereiten – lieber ein Fertiggericht in die Mikrowelle geschoben hat. Damit ist spätestens jetzt Schluss: Christian Rach zeigt in seiner neuen TV-Sendung, dass es ganz einfach ist, für wenig Geld leckere und fantasievolle Mahlzeiten zuzubereiten. Und das täglich. „Es nicht zu können ist die einzige Ausrede, die ich akzeptiere. Da setze ich an und zeige den Leuten, wie es geht“, erklärt der 61-jährige gebürtige Saarländer, der seit über 40 Jahren in Hamburg lebt, wo er mehrere Top-Restaurants führte.

In der Hansestadt wird auch seine neue Sendereihe aufgezeichnet: „Gewusst wie: Rachs 5-Euro-Küche“. Die Show, in der der bekannte TV-Koch (u. a. „Rach, der Restauranttester“) mit Kandidatinnen und Kandidaten am Herd steht, wird ab dem 14. Januar 2019 wochentags bei health tv ausgestrahlt (siehe rechts). Geplant sind zunächst 50 Folgen.

In Kooperation mit der Zeitschrift „Bild der Frau“ hat Rach im vergangenen Herbst einen Aufruf gestartet und nach Menschen gesucht, die Lust haben, mit ihm zusammen gesunde Gerichte für unter fünf Euro zuzubereiten. Unter den zahlreichen Bewerbungen ist ihm Kirsten aus Hamburg sofort ins Auge gefallen. Die 42-Jährige trifft sich regelmäßig mit Freundinnen zum Kochen. „Dafür bin ich immer auf der Suche nach schnellen, preisgünstigen Rezepten“, berichtet die sympathische Hobbyköchin. „Toll fände ich ein Gericht, das →

TEXT: STELLA BRIKEY, FOTOS: ENVER HIRSCH, HEALTH TV

health tv: gesund informiert

health tv ist der neue private Spartensender rund um ein gesundes Leben. In Zeiten von Informationsüberflutung und „Dr. Google“ informiert der Sender allgemeinverständlich, kompetent und ausführlich über Gesundheit, Wohlbefinden und Medizin. Es kommen Patienten, Experten und Behandler zu Wort, darunter viele ASKLEPIOS Spezialisten.

„Gewusst wie: Rachs 5-Euro-Küche“ ist ab dem 14. Januar täglich im Programm. www.healthtv.de

AB
14. JANUAR
TÄGLICH UM
18.05 UHR BEI
health tv



„Saisonale Lebensmittel aus der Region sind günstig und gesund. Jetzt im Winter empfehle ich Kohl in allen Variationen“

ich vorbereiten und meinen Mädels dann ganz zwanglos beim Klönen auf dem Sofa servieren kann.“ Zur Aufzeichnung hat Kirsten ihre Freundin Linda mitgebracht. Das hilft ein bisschen gegen das Lampenfieber – schließlich steht man nicht alle Tage vor einer TV-Kamera. Gemeinsam mit Profi Christian Rach zaubert sie Pasta mit Brokkoli, gerösteten Mandeln und Gremolata. Ein Volltreffer: Den Frauen schmeckte es vorzüglich.

Horst aus Hamburg-Harvestehude saß im Wartezimmer beim Arzt, als er den Aufruf zur Kochshow las. „Ich konnte kaum glauben, dass man sich für unter fünf Euro pro Mahlzeit gut und gesund ernähren kann“, erzählt der 56-Jährige. Für ihn ist Kochen pure Entspannung: „Ich koche sehr gern in meiner Freizeit, am liebsten samstagsabends.“ Zusammen mit Christian Rach durfte er Satéspeise mit lauwarmem Linsensalat zubereiten. „Für gerade mal 1,65 Euro pro Person“, betont Christian Rach. „Ist das nicht grandios?“ Hobbykoch Horst nickt. So viel Geschmack für so wenig Geld, das ist wirklich eine runde Sache.

Ein besonderer Clou der neuen TV-Sendung ist, dass die Zuschauer per E-Mail oder über Social-Media-Kanäle wie Facebook Fragen an den Starkoch richten können, etwa: Was ist der Unterschied zwischen Dünsten und Dämpfen? Wie lange sollte man Hähnchen marinieren? Welches Öl ist zum Braten geeignet? „Ich verrate den Zuschauern meine allerbesten Küchentricks“, freut sich Christian Rach. „Und ich finde, jedem sollten seine Gesundheit und sein Wohlbefinden 45 Minuten seiner Zeit wert sein.“



Christian Rach

ist mehrfach ausgezeichnete Spitzenkoch, Kochbuchautor und TV-Moderator. Ab dem 14. Januar ist er mit seiner ersten Kochsendung montags bis freitags um 18.05 Uhr bei health tv und in der health tv-Mediathek zu sehen.

Welche Ausreden, weshalb jemand nicht frisch kochen möchte, lassen Sie nicht gelten?

Die Leute sind voller Vorurteile. Viele glauben, dass sie sich gute Lebensmittel nicht jeden Tag leisten können. Der Trick ist, sich seinen Geldbeutel anzuschauen, eine Liste zu machen, was man gerne in den kommenden Tagen kochen möchte, und dann einen kontrollierten Großeinkauf pro Woche zu machen.

Welche Lebensmittel sollte man immer im Haus haben?

Salz, Pfeffer, Öl zum Marinieren und Braten. Sojasoße ist toll zum Würzen. Zitronen für die Säure. Und natürlich: Gemüse, Gemüse, Gemüse. Jetzt im Winter empfehle ich alle möglichen Kohlvarianten, Sellerie und Karotten. Wenn man regionale Ware kauft, die gerade Saison hat, wird's auch nicht teuer.

Welches sind die größten Ernährungssünden unserer Zeit?

Wir essen zu viel rotes Fleisch. Auch ich liebe ein gutes Steak oder einen guten Schinken für eine Quiche. Aber wenn wir dreimal die

Woche Fisch oder Fleisch essen, genügt das völlig. Und unsere Portionen sind viel zu groß. Lieber weniger essen und dafür etwas mehr Geld ausgeben für Bio-Qualität, die das Tierwohl gewährleistet. Schlimm sind außerdem weiße Mehle. Viele Züchtungen bestehen aus degeneriertem Weizen. Das könnte ein

Grund dafür sein, dass immer mehr Menschen an Unverträglichkeiten leiden.

Was ist schwieriger: gut einzukaufen oder gut zu kochen?

Gutes Einkaufen setzt ein größeres Wissen voraus. Es erfordert Struktur und Disziplin. Ganz wichtig: Sie brauchen einen Einkaufszettel! Dadurch kaufen Sie nicht zu viel, schmeißen weniger weg. Sie sparen Geld und sind weniger anfällig für Einkaufsfallen wie etwa Sonderangebote. Reste können sinnvoll integriert werden. Meine neue Sendung ist die ideale Hilfestellung. Die Zuschauer können sich vorab die Zutatenlisten online ansehen, Lebensmittel für eine ganze Woche einkaufen und dann jeden Tag zusammen mit mir kochen.

FOTO: ENVER HIRSCH

ASKLEPIOS Neurologische Klinik Falkenstein, Neurologische Rehabilitation

Was zeichnet Ihr Haus als Center of Excellence aus?

Wir haben in den vergangenen Jahren einen Schwerpunkt auf die Entwicklungen und die Integration von innovativen und robotergestützten Therapien gelegt. Wir glauben fest daran, dass diese innovativen Methoden dazu beitragen, die Qualität der neurologischen Rehabilitation zu verbessern. Man erreicht dank der technischen Möglichkeiten eine Intensivierung durch eine sehr hohe Wiederholungszahl der Übungen. Außerdem erhalten die Patienten bei einigen Geräten eine sofortige Rückmeldung über ihre Performance, teilweise durch Nutzung von Virtual Reality (VR). Das ist nach lerntheoretischen Grundsätzen ein sehr erfolgversprechender Ansatz.

Wie muss man sich diese Roboter genau vorstellen?

Das sind Geräte, die vor allem in der motorischen Rehabilitation eingesetzt werden, z. B. ein sogenannter Gangtrainer. Wir kombinieren mehrere Geräte wie bei einem Zirkeltraining. Das nennt sich dann Ganglabor. Was dabei wichtig ist: Es geht nicht darum, sich ein möglichst modernes Gerät hinzustellen. Vielmehr kommt es darauf an, klassische und bewährte Therapieansätze mit technischen Innovationen zu kombinieren, sodass der Patient davon bestmöglich profitiert. Neben dem Ganglabor gibt es bei uns ein Armlabor.

Es geht offenbar nicht darum, Mitarbeiter durch Roboter zu ersetzen ...

Ganz und gar nicht. Therapeuten sind nicht zu ersetzen. Aber wir können dadurch Möglichkeiten schaffen, die wir sonst nicht haben.



Im Ganglabor
Hier können Patienten mithilfe moderner Therapieansätze wieder laufen lernen

Für konventionelles Gangtraining braucht man bis zu drei Therapeuten: zwei, die stützen, und einen, der das Bein führt. Das ist in der Realität nicht immer umsetzbar. Der Gangtrainer hingegen kann rund um die Uhr für ein intensives Gangtraining genutzt werden. Natürlich ist immer mindestens ein Therapeut dabei, der die Übungen anleitet und begleitet.

Sie arbeiten auch aktiv an der Entwicklung neuer Geräte mit.

Ja, wir haben hier im Haus ein Exoskelett für die Armtherapie entwickelt, das in Kombination mit funktioneller Elektrostimulation funktioniert. Dies wurde ermöglicht durch ein EU-Forschungsprogramm. Wir haben dafür mit mehreren Technischen Universitäten zusammengearbeitet. Außerdem sind wir Referenz-

zentrum für Exoskelette als Mobilisationshilfe bei Querschnittslähmungen.

Faszinierend, wozu das Hirn in der Lage ist!

Ja, genau das ist es, was mich und mein Team antreibt und begeistert: Trotz massiver Hirnschädigung kann man durch eine gute neurologische Rehabilitation enorme Erfolge erzielen.

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. KARSTEN KRAKOW (50) ist Facharzt für Neurologie und seit 2007 Chefarzt der ASKLEPIOS Neurologischen Klinik in Falkenstein.

Zuvor war er an der Neurologischen Klinik der Goethe-Universität Frankfurt tätig.

FOTOS: ASKLEPIOS

Zwölf Meter Höchstleistung

Der Magen-Darm-Trakt leistet täglich Schwerstarbeit, um unseren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen und Vitaminen zu versorgen

Die lange Reise eines Apfels

Die Verdauung fängt an, wenn wir in den Apfel beißen. Unser Speichel und das Zerkleinern mit den Zähnen machen ihn bereit für seine nächsten Stationen: Magen, Dünndarm und Dickdarm. Für das Obst beginnt nun eine lange Reise: Allein der Dünndarm misst zehn Meter, der Dickdarm weitere zwei. 70 Stunden kann es dauern, bis der Apfel vollständig verdaut ist.

WENN ES PROBLEME GIBT

Gastritis: Jeder zweite Deutsche trägt das Bakterium *Helicobacter pylori* im Magen. Dieses kann Auslöser von Magenschleimhautentzündung sein.

Reizdarm: Der Reizdarm ist eine verbreitete Funktionsstörung des Darms. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Typisch sind krampfartige Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Durchfall und Verstopfung.

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa: Chronisch entzündliche Darmerkrankungen, bei denen das Immunsystem fälschlicherweise die Darmschleimhaut angreift. Die Colitis ulcerosa beschränkt sich auf den Dickdarm, beim Morbus Crohn ist häufig der gesamte Verdauungstrakt – von der Mundhöhle bis zum After – betroffen.

Darmkrebs: Männer trifft er häufiger als Frauen. Bei einer Darmspiegelung erkennt der Arzt Gewebe, das potenziell in Tumorzellen entarten kann, und entfernt es. So kann der Krebs gar nicht erst entstehen.

Der Magen

Der pH-Wert in unserem Magen liegt bei 1 bis 2 – in etwa der Wert von Salzsäure. Die Magensäure zerlegt den Nahrungsbrei in immer kleinere Einheiten. Gerade Proteine und Ballaststoffe könnte der Körper sonst nicht verwerten. Auch Krankheitserregern, die wir mit der Nahrung aufnehmen, macht die Säure den Garaus. Die Magenwand schützt eine dicke Schleimschicht, damit die Säure die empfindlichen Magenzellen nicht schädigt.

Meisterleister

Im Laufe eines Lebens verwertet der Magen-Darm-Trakt etwa 45 Tonnen Nahrung. Das entspricht dem Gewicht von neun ausgewachsenen Elefanten.

Zwischenstation Zwölffingerdarm

Durch die Magenpforte geht es über den Zwölffingerdarm Richtung Dünndarm. Im Zwölffingerdarm vermischen sich die Verdauungssäfte von Bauchspeicheldrüse und Galle mit dem Apfelbrei. Sie enthalten Enzyme, welche die Proteine und Kohlenhydrate zerkleinern. Die Gallensäuren spalten Fette auf.

Der Dünndarm

Wenn die Nahrung genug angesäuert, zerkleinert und gemischt ist, passiert sie die Magenpforte in Richtung Dünndarm. Mit acht bis zehn Metern ist er der längste Teil des Magen-Darm-Traktes. Während der Passage nimmt der Körper die Nährstoffe aus der Nahrung auf.

Der Dickdarm

Er ist ein bis zwei Meter lang und im Durchmesser fast so dick wie eine Faust. Das Besondere: Hier leben dicht gedrängt Milliarden lebenswichtiger Bakterien (Mikrobiom). Die sogenannte Darmflora verstoffwechselt alles, was im Nahrungsbrei noch übrig und verwertbar ist. Sie ist auch ein wichtiger Teil unseres Immunsystems.

Das Darm-Mikrobiom

Ein Tropfen Dickdarmlösung enthält mehr Mikroorganismen, als es Menschen auf der Erde gibt. Die Zusammensetzung der Bakterienflora entscheidet, wie gut der Darm funktioniert. Außerdem beeinflusst sie das Immunsystem. Sogar mit unserer Stimmung soll das Mikrobiom in Zusammenhang stehen. Die Forschung dazu steht noch am Anfang.

Gute Kost für den Darm

Wer regelmäßig Buttermilch oder Joghurt zu sich nimmt, fördert die Bakterienvielfalt im Darm. Auch Gemüse liebt unser größtes Verdauungsorgan. Besonders begehrt: inulinreiche Gemüsesorten wie Chicorée, Artischocken, Schwarzwurzel, Spargel und Zwiebeln, die den Blutzuckerspiegel nicht beeinflussen.

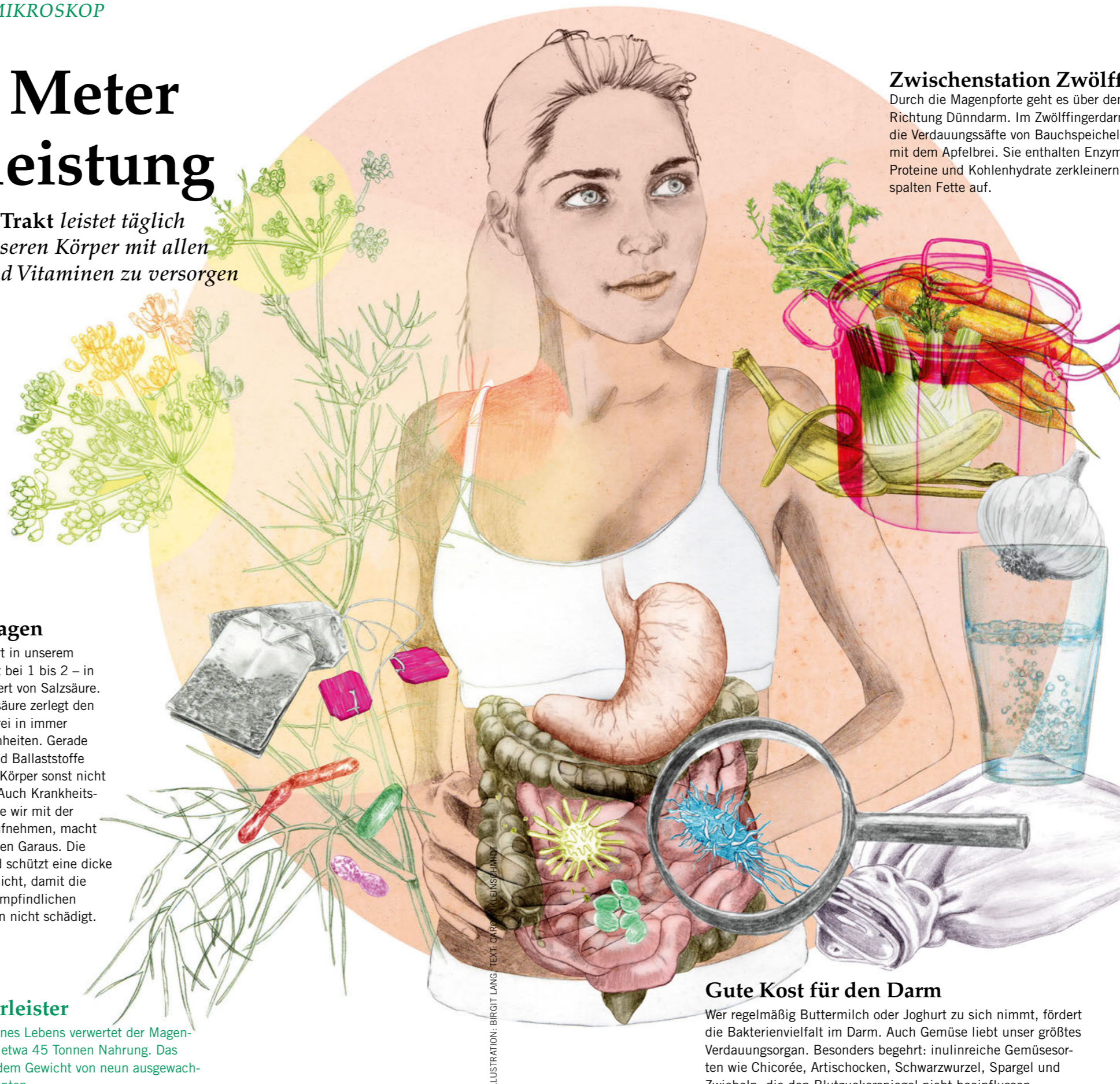


ILLUSTRATION: BIRGIT LANG, TEXT: CAROLIN KLEINSCHMIDT

Heiße Tasse

Kaum etwas tut an einem kalten Tag so gut wie ein wärmendes Getränk. Und mit den richtigen Zutaten können Sie Schluck für Schluck Ihr Wohlbefinden steigern

Verdauungsfördernd Ingwer mit Zitrone

Ingwer enthält mehr als 160 Inhaltsstoffe, darunter wertvolle ätherische Öle wie das entzündungshemmende Gingerol, das die scharfe Wurzel zum wirksamen Helfer bei Magenbeschwerden macht. In Kombination mit dem Vitamin C aus der Zitrone lindert er Magen-Darm-Reizungen und beugt z. B. Schwangerschaftsübelkeit und Völlegefühl vor.

Zubereitung: Ein daumengroßes Stück Ingwerwurzel schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit einem Liter Wasser in einen Topf geben. Aufkochen und einige Minuten köcheln lassen – so entfaltet der Ingwer seine volle Wirkung. Saft einer frisch gepressten Zitrone dazugeben und je nach Geschmack mit etwas Honig süßen. Schmeckt auch kalt.



Wärmt von innen Apfel-Chili-Punsch

Die in den Chilischoten enthaltenen Scharfstoffe bringen den Kreislauf auf Trab und regen die Durchblutung an. Das wärmt den Körper von innen – und ergänzt sich geschmacklich wunderbar mit heißem Apfelsaft und winterlichen Gewürzen.

Zubereitung: 1 kleine rote Chilischote und ein 2 cm großes Stück Ingwer entkernen bzw. schälen und fein hacken. Mit 400 ml Apfelsaft, 300 ml Wasser, 1 Zimtstange und 2 Nelken kurz aufkochen und ein paar Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb abgießen, mit etwas Honig süßen und je nach Geschmack mit Apfelscheiben dekorieren.

Entzündungshemmend Goldene Milch

Mit seiner stark entzündungshemmenden Wirkung gilt Kurkuma als das Supergewürz schlechthin – in den kalten Wintermonaten können die im „indischen Safran“ enthaltenen Inhaltsstoffe Erkältungssymptomen entgegenwirken. In der veganen Variante ist die goldene Milch, auch als „Kurkuma Latte“ bekannt, eine leckere Alternative für alle, denen Milchmodergeräusche zu mächtig sind, oder für jene, die unter einer Laktoseintoleranz leiden.

Zubereitung: Grundlage ist eine Kurkumapaste. Dafür 1 EL Kurkumapulver mit einem daumengroßen Stück geriebenem Ingwer, einer Prise Muskatnuss und 120 ml Wasser etwa zehn Minuten bei mittlerer Hitze zu einer Paste einkochen. Pro Portion 300 ml Pflanzenmilch (z. B. Reis- oder Sojadrink) erhitzen und je nach Geschmack 1 TL bis 1 EL der Kurkumapaste unterrühren. Mit etwas Agavendicksaft süßen. Eine Prise Zimt und frisch gemahlener Pfeffer sorgen für noch mehr Aroma. Die Paste hält sich luftdicht aufbewahrt im Kühlschrank mehrere Tage.



Ausgleichend und wohltuend Kakao mit Kardamom

Ein herrlich winterliches Wohlfühlgetränk: Kardamom verleiht Kakao ein besonderes Aroma und wirkt dabei noch positiv bei allerlei Zipperlein. So wirkt das Gewürz Blähungen entgegen, unterstützt die Gallenfunktion und hilft gegen Mundgeruch. Kakao enthält Tryptophan, welches dem Körper hilft, das Glückshormon Serotonin zu produzieren. Übrigens enthält Kakao auch Koffein, allerdings nur ein Zehntel so viel wie Kaffee.

Zubereitung: Für zwei große Becher einen halben Liter Milch mit 2 EL ungesüßtem Kakaopulver, 1 TL gemahlendem Kardamom und einem 1 EL Zucker aufkochen.

Vitamin-C-Booster Cranberry-Orangen-Drink

Cranberrys haben sich als pflanzliches Mittel zur Vorbeugung und Behandlung von Harnwegsinfekten längst durchgesetzt. Mit Orangensaft und Gewürzen wird daraus ein gesunder Vitaminkick für das wintergeplagte Immunsystem.

Zubereitung: Für zwei Becher 300 ml Cranberrynektar mit einer Zimtstange, 3 Nelken und 2 EL braunem Zucker kurz aufkochen und ein paar Minuten ziehen lassen. Nelken und Zimt herausnehmen und den Saft einer frisch gepressten Orange dazugeben.





Regt den Kreislauf an Klassiker Kaffee

In Maßen genossen, kann ein Tässchen Kaffee oder Espresso zur rechten Zeit durchaus hilfreich sein. Eine halbe Stunde nach dem Genuss entfaltet das enthaltene Koffein seine volle Wirkung. Die Verdauungsprozesse werden beschleunigt und durch die gefäßverengende Wirkung im Gehirn wird Kopfschmerzen entgegengewirkt.



Tipp: Espressobohnen enthalten weniger Gerb- und Bitterstoffe und sind deshalb magenfreundlicher als Filterkaffee. Wem der Espresso pur zu stark ist, kann ihn mit der gleichen Menge heißem Wasser zum magenfreundlichen „Americano“ verlängern.

Erfrischend Minze mit Anis

Das in der Pfefferminze enthaltene ätherische Öl Menthol reizt die Kälterezeptoren, regt so die Durchblutung an und entspannt die Nerven. Das kann z. B. Magen und Darm in Schwung bringen und Kopfschmerzen lindern. Anis wirkt schleimlösend und kann so bei der Genesung von Erkältungsbeschwerden unterstützen.



Zubereitung: Ein Bund Minze und 5 Sternanis mit einem Liter kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Abgießen und je nach Geschmack mit Honig süßen.

... und was ist mit Tee?

*Wenn es schnell gehen muss, tun es auch ein Teebeutel und etwas heißes Wasser.
Die beliebtesten Sorten und ihre Wirkung*

Anregend Schwarztee

Mit halb so viel Koffein wie Kaffee ist schwarzer Tee eine sanfte Alternative. Seine Tannine haben eine entzündungshemmende Wirkung auf Magen und Darm.

Tipp: In großer Menge können die enthaltenen Gerbstoffe die Membranen im Körper „blockieren“ und so die Aufnahme von medikamentösen Wirkstoffen erschweren. Nicht zu viel trinken, wenn Sie gerade wichtige Medikamente einnehmen!

Entkrampfend Fenchel

In der Fenchelpflanze und den Fenchelsamen stecken viele ätherische Öle, Mineralsalze und Vitamine. Er wirkt sanft krampflösend und ist deshalb ein bewährtes Heilmittel bei Magen- und Bauchschmerzen, das auch von Babys und Kindern gut vertragen wird.

Tipp: In Kombination mit Anis und Kümmel entfaltet Fenchel im Tee seine volle Wirkung.

Antiallergisch Rooibos

Das südafrikanische Teekraut enthält zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, darunter auch das allergiehemmende Quercetin. Rooibos ist koffeinfrei und deshalb auch in größeren Mengen besonders verträglich.

Tipp: Unbedingt in Bio-Qualität kaufen. In Produktproben aus konventionellem Anbau wurden vermehrt Rückstände von Pflanzenschutzmitteln nachgewiesen.

Zellschützend Grüntee

Das Aroma ist Geschmackssache, aber inhaltlich überzeugen die nicht fermentierten, grünen Blätter der Teepflanze auf ganzer Linie. Sie enthalten besonders viele Antioxidantien, die freie Radikale im Organismus eindämmen und so Zellschädigungen entgegenwirken können.

Tipp: Sparsam dosieren, Grüntee ist sehr geschmacksintensiv. Ein Beutel reicht für einen halben Liter Wasser.

Antibakteriell Kamille

Die antibakterielle Wirkung der Kamille macht sie zum wahren Wunderkraut. Sie lindert Schleimhautentzündungen im gesamten Körper und kann als Tee etwa Zahnfleischprobleme, Mandelbeschwerden oder Magenschmerzen lindern.

Tipp: Abgekühlter Kamillentee eignet sich bestens als Mundspülung oder zum Säubern von Schürfwunden.

Harntreibend Hagebutte

Die Wirkung der pektinhaltigen Früchte: leicht abführend, entzündungshemmend und harntreibend – und das mit einer Extraportion Vitamin C. So schonert der Genuss des Tees die Nieren und stärkt gleichzeitig das Immunsystem.

Tipp: Einigen Sorten sind rote Farbstoffe zugesetzt – dabei ist Hagebuttentee pur am gesündesten.

FOTOS: STOCKSY



Mein
Ausgleich

SO ENTSPANNEN
ASKLEPIOS
MITARBEITER

„Das Licht in Island ist einfach magisch“

Ja, bei uns ist es recht ländlich. Aber ich mag das sehr. Ich weiß noch, wie ich an meinem ersten Arbeitstag aus dem Auto gestiegen bin und neben mir krächte ein Hahn. Eine schöne Begrüßung! Vorher habe ich in Regensburg gearbeitet, von wo ich nun 20 Minuten zur Arbeit pendle – da ich antizyklisch fahre, ist das kein Problem und wird nie stressig.

Das heißt aber natürlich nicht, dass in unserer Notaufnahme weniger los ist als in anderen Kliniken. Wir sind als Krankenhaus für Grund- und Regelversorgung Anlaufstelle für 30.000 Einwohner der Region. Außerdem sind wir Traumazentrum, weshalb bei uns etwa Schwerstverletzte nach Verkehrsunfällen eingeliefert werden. Jeder Tag ist anders. Man kann nichts planen, sondern muss immer schnell und flexibel reagieren, wenn Notfälle eintreffen. Das finde ich toll. Ich weiß nie, was als Nächstes passiert. Und, na klar, für uns Notfallmediziner ist ein guter Tag einer, an dem viel los war und wir möglichst vielen Patienten helfen konnten. Für ein Team ist es übrigens



**DESIRÉE DECKING-OTT
(35)**

ist seit Juli Leiterin der Notaufnahme an der ASKLEPIOS Klinik im Städtedreieck im bayerischen Burglenfeld. Sie ist Fachärztin für Innere Medizin und demnächst auch für Kardiologie.

von Vorteil, wenn die Klinik kleiner ist. Man kennt sich, und in brenzligen Situationen funktioniert die Kommunikation reibungslos.

Nach stressigen Tagen freue ich mich dann immer auf meine Freizeit. Die verbringe ich am liebsten in der Natur. Mein Mann, der auch Arzt ist, und ich gehen viel wandern und spazieren. Das geht hier im Bayerischen Wald ganz wunderbar. Im Sommer lege ich vor der Arbeit auch gern eine Joggingrunde am Regen ein. Das ist ein idyllisch gelegener Donauzufluss, an dem man frühmorgens wirklich seine Ruhe hat.

Am besten abschalten kann ich allerdings auf Reisen. Wir lieben es, Länder zu entdecken und mit neuen Eindrücken zurück nach Hause zu kommen. Und damit meine ich keinen Strandurlaub – mein liebstes Ziel ist Island. Das Licht dort ist zu jeder Jahreszeit magisch und die Landschaft atemberaubend.

Außerdem habe ich eine Leidenschaft für richtig gutes, herzhaftes Essen. Kochen und gute Restaurants besuchen: Das macht mich wirklich glücklich. —



Kleine Elektrode, große Wirkung
Ein Schrittmacher reguliert den Schließmuskel der Speiseröhre und stoppt so den Reflux

Schluss mit dem Sodbrennen

Chirurg PD Dr. Martin Hoffmann, Chefarzt in der ASKLEPIOS Paulinen Klinik Wiesbaden, ist Spezialist für die Behandlung der Refluxkrankheit



Experte für minimal-invasive Eingriffe
PD Dr. Hoffmann und sein Team operieren Refluxpatienten mit schonenden und hochmodernen Methoden

An diesem Freitagnachmittag lässt Chefarzt PD Dr. Martin Hoffmann seine Golfstunde sausen. Zwar hatte er sich vorgenommen, mit dem Wechsel aus dem Norden nach Wiesbaden eine neue Sportart zu erlernen, aber natürlich sind ihm seine Patienten wichtiger. Der Golfsport kann warten.

Seit einem Jahr bereichert der Chirurg die ASKLEPIOS Paulinen Klinik in Wiesbaden als Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Minimalinvasive Chirurgie. Außerdem übernahm er das Darmkrebszentrum des Hauses. Bis zu 360 Patienten stehen nun unter seiner Obhut, die von Dr. Hoffmanns Team versorgt werden. „Wir bieten das gesamte Spektrum der

offenen und minimalinvasiven Ober- und Unterbauch-Chirurgie an, wie zum Beispiel Gallenblasenentfernung, Adipositaschirurgie oder Tumorerkrankungen des Magen-Darm-Traktes“, erklärt Dr. Hoffmann.

Das zertifizierte Darmzentrum für Patienten mit Darmkrebs Erkrankungen in allen Stadien übernahm Dr. Hoffmann bereits als etablierte Spezialklinik. Mittlerweile hat der gebürtige Kieler zwei weitere chirurgische Schwerpunkte eingebracht: die Behandlung von krankhaft übergewichtigen Patienten (Adipositaschirurgie) sowie von Patienten, die so stark an Sodbrennen (Reflux) leiden, dass ihre Lebensqualität leidet.

Chronisches saures Aufstoßen kann die Lebensqualität extrem mindern. Außerdem steigt das Risiko für Speiseröhrenkrebs

„Sodbrennen ist ein häufiges Leiden“, erklärt der 42-Jährige. Etwa jeder zehnte Deutsche leide am sauren Aufstoßen. Den meisten Patienten hilft es schon, Lebensweise und Ernährung anzupassen sowie spezielle Medikamente zu nehmen. „Doch es gibt auch Fälle, in denen die konservative Therapie versagt“, erklärt der Chirurg. Zudem steigt auf Dauer die Gefahr für einen bösartigen Tumor in der Speiseröhre: Die ständige Übersäuerung reizt die empfindlichen Schleimhäute, sodass sich die Schleimhaut zur sogenannten Barrett-Mukosa verändert. Daraus kann eine Krebserkrankung entstehen.

Betroffene wie René Heusser finden nun Hilfe im Refluxzentrum der ASKLEPIOS Klinik. Gut gelaunt sitzt der 32-Jährige auf seinem Bett im Krankenzimmer. Gerade hat er gefrühstückt. „Dass ich wieder ohne Leiden essen kann, hätte ich mir noch vor einer Woche nicht träumen lassen“, sagt der Wiesbadener. —>

FOTOS: ENVER HIRSCH, TEXT: CAROLA KLEINSCHMIDT



Gründliche Diagnose
Der Digitrapper besteht aus Messgerät und Sonde. Die Sonde schluckt der Patient – so entsteht eine 24-Stunden-Messung des Säuregehaltes in der Speiseröhre

Es ist erst wenige Tage her, da hielten ihn die Schmerzen auch nachts wach: „Ständig musste ich aufstoßen, dazu die Schmerzen im oberen Bauch.“ Weil er auch keine Ruhe mehr fand, ging Heusser zum Arzt. „Bei den Untersuchungen fanden wir heraus, dass der Patient einen Zwerchfellbruch hatte“, erklärt Chefarzt Dr. Hoffmann. Normalerweise trennt das Zwerchfell Brust- und Bauchraum voneinander und fixiert Nerven, Gefäße und die Speiseröhre in ihrer Position. Wenn sich das Zwerchfellgewebe lockert, kann es seine Aufgabe nicht mehr erfüllen. Der Schließmuskel, der normalerweise Mageninhalt und Speiseröhre zuverlässig gegeneinander

Minimalinvasive Eingriffe sind besonders sicher

der abtrennt, funktioniert nicht mehr. Mit schmerzhaften Folgen für die Patienten: „Die Magensäure fließt wie bei Herrn Heusser ständig aus dem Magen in die empfindliche Speiseröhre zurück und verursacht starkes Sodbrennen und saures Aufstoßen“, erklärt Dr. Hoffmann. In Heussers Fall wählte der Chirurg die sogenannte Fundoplikation als Behandlungsmethode: „Wir formen aus einem Stück Magenwand eine Manschette, die wir um die Speiseröhre legen und dort fixieren.“ So entsteht ein neuer funktionsfähiger Schließmuskel. „Hier in Wiesbaden operieren wir diese Eingriffe ausschließlich minimalinvasiv: Winzige Schnitte, praktisch kein Blutverlust, kaum Schmerzen – so kann man die Vorteile der OP-Methode für den Patienten zusammenfassen“, erklärt Dr. Hoffmann. Bereits am ersten Tag nach der OP konnte René Heusser aufstehen, essen und vor allem: wieder schlafen. „Aufstoßen und Sodbrennen waren sofort weg.“

Seit einigen Jahren gibt es noch eine weitere sehr erfolgreiche operative Behandlungsmethode für Refluxpatienten: die Implantation eines Schrittmachers unter den linken Rippenbogen. Dr. Hoffmann: „Der Schrittmacher stimuliert und trainiert den Speiseröhrenschließmuskel und verhindert so den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre.“ Der Reflux ist



Endlich wieder in Ruhe schlafen und essen
Monatelang litt René Heusser an saurem Aufstoßen. Der Grund: ein Bruch des Zwerchfells

gestoppt. Dafür setzt der Chirurg dem Patienten zwei Mini-Elektroden in die Speiseröhrenwand und unter die Bauchhaut das Steuermodul. „Der größte Schnitt bei diesem Eingriff beträgt zwei bis drei Zentimeter für das Steuermodul“, sagt der Chirurg. Mit einem Programmiergerät wird die Tätigkeit des Schrittmachers von außen gesteuert.

Welche Behandlungsmethode für wen die richtige ist, prüft der Arzt vorher genau. Dafür durchläuft jeder Patient eine fein justierte Diagnostik. „Es gibt keine Patentlösungen“, erklärt Dr. Hoffmann. „Ich mag es, für jeden Patienten eine individuelle Lösung zu suchen.“ Zu sehen, dass es den Betroffenen nach dem Eingriff sofort besser geht – das ist eine ausgefallene Golfstunde in jedem Fall wert.



Wo Altbau-Charme auf moderne Medizin trifft
In der ASKLEPIOS Paulinen Klinik in Wiesbaden sorgen mehr als 600 Mitarbeiter für das Wohlergehen der Patienten



PD DR. MARTIN HOFFMANN (42)
ist seit Juli 2017 Chefarzt der Abteilung Allgemein-, Viszeral- und Minimalinvasive Chirurgie an der ASKLEPIOS Paulinen Klinik (APK) in Wiesbaden. Vor dieser Position war der Spezialist für minimalinvasive Chirurgie Bereichsleiter am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck. PD Dr. Hoffmann ist verheiratet und hat zwei Kinder.

Wohlfühlrends und -mythen
UNTER
DER
LUPE

Art Partys

Was früher der „After Work Club“ mit Cocktails und Musik war, ist heute die „Art Party“: nach einem langen Tag vor dem Computerbildschirm gemeinsam malen und handarbeiten, um etwas für die Sinne zu tun. Wird in immer mehr Städten als Event angeboten.



Eine Top-Idee für alle, die einen sinnlichen Ausgleich suchen. Oft reichen dafür schon ein Pinsel in der Hand und der Geruch von Farbe in der Nase. Und gut fürs Hirn ist der „Werkzeugwechsel“ auf jeden Fall.



EMS-Training

Mit Elektrostimulation die Muskeln stärken – immer mehr Menschen ersetzen ihr Sportprogramm durch Training unter Strom.



Das Versprechen: größere Effekte in kürzerer Zeit. Allerdings kann EMS-Training bei zu intensiver Nutzung zu Nierenschäden führen, es ist teuer, und das Glücksgefühl, das sich nach einer halben Stunde Laufen oder Schwimmen einstellt, bleibt auch aus.



Clean Breathing

... ist das neue Ding nach Clean Eating und Clean Sleeping – und bedeutet nichts anderes, als verstärkt auf die Luftqualität in seiner Umgebung zu achten, indem man regelmäßig lüftet und klimafreundliche Pflanzen aufstellt.



Gute Sache, die für viele von uns ohnehin selbstverständlich ist. Aber mit einem hippen Namen wird auch Atmen zum Trend.

Alles muss gesund sein

Motto: Das Gewissen beruhigen mit Marketing-Versprechen. Bier wird mit Proteinen angereichert, Kaugummi mit Vitaminen, Milchprodukte mit Bakterienkulturen.



Wer sich ausgewogen mit viel Obst und Gemüse und wenig Fertigprodukten ernährt, braucht solche Produkte nicht – und darf gern auch mal ein „echtes“ Bier trinken und Süßes naschen.

Kichererbsen

In Hummus, Falafel, als Suppe oder Salat: Die Kichererbse ist neuerdings allgegenwärtig in Supermärkten und auf Speisekarten.

Thumbs up icon Cicer arietinum ist mit einem Eiweißgehalt von 20 Prozent, vielen essenziellen Aminosäuren, Ballaststoffen und Vitaminen eine echte Nährstoffbombe und eine preiswerte Fleischalternative.



FOTOS: FOTOLIA, ISTOCK, STOCKSY



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

1. Über wie viele Bandscheiben verfügt eine gesunde Wirbelsäule?

- (A) 5
- (B) 46
- (C) 23



2. Das Iliosakralgelenk verbindet...

- (A) ... Wirbelsäule und Rippen
- (B) ... Wirbelsäule und Schädel
- (C) ... Wirbelsäule und Becken

3. Wie nennt man die natürlich mehrfach gebogene Form der Wirbelsäule?

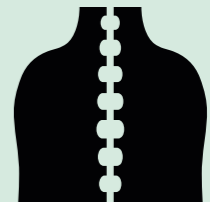
- (A) Doppel-S-Form
- (B) Triple-T-Form
- (C) Single-B-Form

4. Wie lautet der medizinische Begriff für Rundrücken?

- (A) Kryolipolyse
- (B) Kyphose
- (C) Kolchose

5. Die Abschnitte der Wirbelsäule heißen...

- (A) Ober-, Mittel- und Unterabschnitt, Endfortsatz
- (B) Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule, Kreuz- und Steißbein
- (C) A-, B-, C-, D- und E-Säule



Denksport

Brückenrätsel

Gesucht ist das Wort in der Mitte

NATUR					HAUS
KRAFT					ZEUG
WASSER					MANN
GRAU					ERWERB
BRAUT					UNSER
STUMM					KAMERA
EIGEN					VOLL

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

Teekessel

Nach welchem Begriff ist gesucht?

Eine Komponente einer Kamera

Eine gesunde Hülsenfrucht

Ein Teil des Auges





ANCORIS

Ihre Altersmedizin von Asklepios



GESUND IM ALTER

Ancoris – Ihr Partner in der Altersmedizin.

Kennen Sie das? Im Alter tauchen häufig gesundheitliche Einschränkungen und Krankheiten auf, die das Leben nicht einfacher machen. Doch wussten Sie, dass es Krankenhausabteilungen speziell für ältere Patienten gibt, in denen sich Fachspezialisten darum kümmern, Sie auf Ihrem gesundheitlichen Weg zu begleiten? Ancoris ist ein solcher Partner, ganz in Ihrer Nähe. Als Spezialisten für Altersmedizin der Asklepios Kliniken in Hamburg sorgen wir dafür, dass Sie im Alter bestens versorgt sind.

Tauschen Sie sich mit uns aus.
0800 1818-870

Mo.–Do. 09:00–15:00 Uhr und Fr. 09:00–13:00 Uhr

www.ancoris-hamburg.de

Ihr Anker im Alter