

Gemeinsam für **GESUNDHEIT**

Prävention

Mehr Freude am Leben

Digitale Sprechstunde

Ein innovativer Podcast informiert über wichtige Gesundheitsthemen

Wissen im Blut

Moderne Analysegeräte liefern nach wenigen Minuten präzise Blutbilder

Schon gewusst?

Regelmäßige moderate körperliche Aktivität kann das Sterberisiko um **20 %** gegenüber einem geringen Bewegungspensum senken.



Nur **40 %** der Männer, aber **67 %** der Frauen nehmen regelmäßig an Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung teil.



Jeder **5.** Todesfall weltweit geht auf das Konto **falscher Ernährung.**



36 %

der Männer und Frauen treiben keinen Sport! **Obwohl Freizeitsport Rückenbeschwerden vorbeugt.**



Bis zu **6,4 Jahre** länger leben Menschen, die auf akkurate Zahnhygiene achten – und so Entzündungen vermeiden, die aufs Herz ausstrahlen können.

Der **plötzliche Herztod** gehört zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland – auch weil nur **35 %** der Menschen im Notfall **Erste Hilfe** leisten.



Die gesetzliche Krankenversicherung in Deutschland gibt für **Gesundheitsförderung und Prävention** rund **520 Mio. Euro** aus – 7,18 Euro pro Versicherten (2017).



In Deutschland sterben jährlich mehr als

120.000

Menschen an den Folgen des

Tabakkonsums.



Alarmierend:

Fast jeder **zweite Bundesbürger** bezeichnet seinen aktuellen **Gesundheitszustand** als mittelmäßig oder schlechter.

Quelle: Asklepios

Kompetenter Rat aus dem Netz

Informativ, unterhaltend – und überall abrufbar: Mit der digitalen Sprechstunde leisten die Asklepios Kliniken und das Hamburger Abendblatt fundierte Aufklärung zu wichtigen medizinischen Themen

Bauchweh, juckender Ausschlag, Gelenkschmerzen oder Appetitlosigkeit – bei Fragen rund um gesundheitliche Beschwerden ist das Internet für viele Betroffene häufig die erste Anlaufstelle. Wie verlässlich Dr. Googles Therapietipps allerdings sind, ist gerade für medizinische Laien schwer zu beurteilen. Hier setzt die „Digitale Sprechstunde“ an, ein Audio-Podcast der Asklepios Kliniken und des Hamburger Abendblatts. In insgesamt 50 Folgen geben Ärzte der Hamburger Kliniken fundierten medizinischen Rat zu weit verbreiteten Erkrankungen von Allergien über Sodbrennen und Rückenschmerzen bis hin zu Depressionen und Krebs.

Vorbild des neuen Audio-Formats ist der YouTube-Kanal der Asklepios Kliniken Hamburg. Dort werden bereits seit einigen Jahren 15-minütige Videointerviews angeboten. Inzwischen sind es mehr als 400 Beiträge.

Der Erfolg des Konzepts mit insgesamt 8,5 Millionen Aufrufen und fast 12.000 Abonnenten hat Asklepios darin bestärkt, Interessierte über eine weitere digitale Plattform mit medizinischen Informationen von kompetenter Seite zu versorgen.

Der Vorteil eines Audio-Podcasts: Es gibt keine festen Sendezeiten wie im Radio oder im Fernsehen. Die produzierten Beiträge lassen sich jederzeit abrufen. Wer sich also für bestimmte Krankheitsbilder interessiert, kann die Digitale Sprechstunde zum Beispiel als Berufspendler während der Autofahrt, im Bus oder in der Bahn hören, als Stream oder Download.

Patienten profitieren

Innovativ ist das serviceorientierte Format nicht nur für die Klinik, sondern auch für einige der Mediziner, die zu Wort kommen. „Ich musste mich erst informieren,



Fotos: Mark Sandten

Dr. Thomas Mansfeld,
Chefarzt an der Asklepios
Klinik Wandsbek.

was ein Podcast ist, als ich die Anfrage zum Interview bekam“, sagt Dr. Thomas Mansfeld, Chefarzt und Leiter des Viszeralzentrums der Asklepios Klinik Wandsbek. Schnell aber war er begeistert von der Idee und der Art der Umsetzung. „Viele Informationen werden ja nur noch im Internet abgerufen“, sagt er und ist sich sicher, dass die Patienten von dem Podcast profitieren können.

Gelungenes Infotainment

Das Interview mit ihm und seinen Klinikkollegen führt Abendblatt-Redakteurin Vanessa Seifert. Die 38-Jährige moderiert souverän und routiniert die 30-minütigen Gespräche. Die Podcast-Episoden werden sorgfältig vorbereitet. In einem Telefonat klärt die Moderatorin mit ihrem jeweiligen Interviewpartner vorab grob, wie die Aufzeichnung in dem kleinen Tonstudio ablaufen wird.

Der Mediziner wiederum erläutert, worauf es inhaltlich ankommt. „Dabei handeln wir die jeweiligen Themen nicht einfach trocken nach und nach ab“, sagt Vanessa Seifert. Zu einem gelungenen Infotainment gehört mehr: „Wir wollen im lockeren Gespräch aufklären, fundiertes medizinisches Wissen unterhaltsam vermitteln und dabei den Arzt oder die Ärztin auch persönlich vorstellen.“ Einen festgelegten Fragenkatalog hat die Moderatorin nicht. Vieles ergibt sich spontan – was jede Podcast-Folge nicht nur durch ihren fachlichen Inhalt zu einem individuellen Hörerlebnis macht.

Dr. Thomas Mansfeld wirkt vor der Aufzeichnung entspannt. „Es ist nicht das erste Mal, dass ich vor einem Mikrofon sitze“, gibt er zu. Der Mediziner ist bereits auf YouTube unter anderem zu Erkrankungen des Dickdarms sowie zu Narbenbrüchen zu sehen. „Mir fällt es nicht besonders schwer, mich öffentlich zu äußern. Im Gegenteil: Ich freue mich, wenn ich mein Wissen weitergeben darf“, sagt der Chefarzt. Entsprechend professionell beantwortet er die Fragen von Vanessa Seifert zu Gallensteinen, Sodbrennen oder entzündlichen Prozessen im Darm.

Auch technisch läuft alles einwandfrei, Video- und Audio-Redakteur Axel Leonhard ist zufrieden. „Die Aufnahme ist sehr gut gelaufen“, sagt er und sor-

Hier finden Sie den Podcast:

Asklepios-Ärzte im Gespräch
mit Vanessa Seifert

Zu hören auf
asklepios.com/digitale-sprechstunde
abendblatt.de/podcast

oder über alle gängigen Plattformen
iTunes, Spotify, Instacast,
Castbox, Listen Notes



Fotos: Andreas Laible

tiert die Unterlagen und Geräte für das nächste Interview. „Wir machen zwei Aufzeichnungen an einem Tag, wobei sich daraus nicht zwingend die Reihenfolge der Episoden ergibt“, erklärt Moderatorin Seifert.

Der nächste Gast im Studio in den Räumen des Hamburger Abendblatts an diesem Tag ist Dr. Susanne Huggett, Leitende Ärztin für den Bereich Hygiene der Asklepios Kliniken. Sie äußert sich zu Masern und Impfung – ein Thema, das derzeit unter Fachleuten und in der Politik sehr kontrovers diskutiert wird.

Breites Themenspektrum

Bis Anfang 2020 werden die Podcast-Folgen mit den Spezialisten der Asklepios Kliniken aufgezeichnet. Dabei

geht es um Stress oder Suchterkrankungen ebenso wie Herz- und Gefäßkrankungen, Rückenschmerzen, Schwindel, Hörverlust, Probleme beim Sehen, Fragen rund um die Geburtshilfe oder urologische Probleme sowie aktuelle Themen wie Notfallversorgung. Sie stehen auf den Webseiten von Hamburger Abendblatt und Asklepios kostenlos zum Streamen und zum Download bereit. Darüber hinaus gibt es die Beiträge auch auf den bekannten Plattformen wie Spotify und iTunes.

Wer sich vor dem Hören erst einmal einlesen möchte: Die wöchentlichen Podcasts, die jeweils Mittwochabend online gehen, werden am Folgetag von einem Bericht in der Print- und Onlineausgabe des Hamburger Abendblatts begleitet.

IMPRESSUM

Herausgeber
Asklepios Kliniken Hamburg GmbH
Rübenkamp 226, 22307 Hamburg
Unternehmenskommunikation & Marketing
Rune Hoffmann
(040) 18 18 82 66 30
rune.hoffmann@asklepios.com
Corporate Publishing
Dörte Janßen
(040) 18 18 82 66 43
d.janssen@asklepios.com

Konzept und Umsetzung
Zeitungsgruppe Hamburg GmbH
Gesamtleitung Marketing & Events/Corporate Publishing:
Vivian Hecker
Koordination: Immo Riege
(040) 55 44 71307
immo.riege@abendblatt.de
Gestaltung: Natascha Pfeiffer

Idee & Koordination
Lukowski & Heitmann GmbH

Redaktionelle Realisation
printprojekt GbR
Peter Lindemann
Texte: Frauke Maaß, Sabrina Junge, Holger Schöttelndreier

Druck
Gebr. Klingenberg & Rempel in
Hamburg GmbH
Christoph - Probst - Weg 26
20251 Hamburg

Titelfoto: istock/RyanJLane

SMARTER SERVICE: TERMINE BEI ASKLEPIOS ONLINE BUCHEN

Die Anmeldung zur Geburt oder für die Sprechstunde in der Chirurgie, Neurologie, Urologie, beim Gefäßspezialisten oder Kinderarzt – bei den Asklepios Kliniken ist sie jetzt immer öfter auch online möglich. Patienten können rund um die Uhr Termine bequem per Smartphone, Tablet oder PC buchen. Innerhalb von Sekunden erhalten sie per Mail eine verbindliche Bestätigung, Hinweise, was sie zum Gespräch mitbringen sollten, und Informationen zur Abteilung und zur Anfahrt.

Das webbasierte Terminmanagement-System kommt vom Berliner E-Health-Serviceanbieter Samed. Die praxiserprobte Softwarelösung wird nach und nach bei den Asklepios Kliniken und Medizinischen Versorgungszent-

ren implementiert. Auch niedergelassene Ärzte können so Termine für ihre Patienten in der Klinik vereinbaren. „Mit dem neuen Online-Angebot gehen wir einen weiteren großen Schritt in Richtung digitales Krankenhaus“, sagt Kai Hankeln, Vorstandsvorsitzender der Asklepios Kliniken.

Die Zwischenbilanz fällt positiv aus: Die Online-Terminvergabe wird sehr gut angenommen – besonders im Bereich Geburtshilfe und Gynäkologie in den Hamburger Asklepios Kliniken Altona und Barmbek sowie in der Chirurgie/Orthopädie in St. Georg. Gut für Patienten und Klinikmitarbeiter: Durch die Online-Terminvergabe können Warteschleifen am Telefon vermieden werden.

Gesund bis ins hohe Alter

Ein gesünderer Lebensstil könnte leicht die Lebenserwartung der Deutschen erhöhen

Eigentlich ist es so leicht, gesund zu leben und vielen Krankheiten effektiv vorzubeugen. Fitnessstudios und Vereine bieten ein breites Sportangebot für alle Altersklassen und Vorlieben. Eine große Auswahl an Bioprodukten gibt es mittlerweile selbst beim Discounter. Doch die meisten von uns zahlen nicht genug auf ihr gesundheitliches Rentenkonto ein, mahnt Privatdozent Dr. Gerian Grönefeld, Chefarzt der Kardiologie in der Asklepios Klinik Barmbek. Viele Menschen leiden schon an den Vorstufen klassischer Wohlstandserkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht, ohne es zu bemerken. Auch Krebs wird durch einen ungesunden Lebensstil begünstigt – und das betrifft nicht nur die Lunge von Rauchern. Alarmierend: Bei der Lebenserwartung rangieren die Deutschen innerhalb der EU von 28 Ländern nur auf Platz 18.

Zu wenig Bewegung und eine falsche Ernährung gehören zu den wichtigsten Risikofaktoren. Wir nehmen lieber Fahrstuhl und Rolltreppe, als Bewegung in unseren Alltag einzubauen, und erliegen viel zu häufig der verlockend großen Auswahl an eher ungesunden Fertigprodukten. Dass die Bundesbürger für ihre Gesundheit zu wenig tun, legen Studien nahe. So fanden Forscher der

Deutschen Sporthochschule in Köln heraus, dass nur 43 Prozent der Erwachsenen das von der Weltgesundheitsorganisation empfohlene Mindestpensum von 150 Minuten moderater körperlicher Anstrengung pro Woche erreichen.

Die gute Nachricht: Auch mit 55 Jahren ist es noch nicht zu spät, das Thema gesundheitliche Prävention anzugehen – dann aber wird es höchste Zeit. Der erste Schritt ist häufig eine Gewichtsreduktion. TV-„Ernährungs-Doc“ und Diabetologe Dr. Matthias Riedl sagt: „Abnehmen ist keine Zauberei.“ Wir müssen nur auf schnelle Kohlenhydrate verzichten, wie sie in Kartoffeln oder allen Weißmehlprodukten enthalten sind, und viel Gemüse essen. Dann schmelzen die Kilos fast wie von selbst.

Wer dann noch regelmäßig Sport treibt und dabei auch ins Schwitzen kommt, kann selbst einen Prädiabetes ganz ohne Medikamente auskurieren und seinen Blutdruck wieder in den Griff bekommen. Auch der Kopf profitiert. Bewegung ist nachweislich nicht nur ein gutes Therapeutikum gegen Depressionen, sie beugt auch Demenzerkrankungen vor.

Viele Argumente für einen gesünderen Lebensstil. Und der beste Zeitpunkt für den Start? Heute!

Unbeschwert das Leben genießen: Gesundheitliche Prävention ist ein wichtiger Baustein dafür.



Foto: Fotolia/deagreaz

Sitzen – das neue Rauchen!

Wissenschaftler vergleichen die negativen Folgen von Bewegungsmangel mit denen des Rauchens. Fehlende Bewegung begünstigt die Entstehung schwerer Erkrankungen

Die Älteren unter uns werden sich noch erinnern: Fernseher hatten früher weder eine Fernbedienung, noch konnten sie über Sprache gesteuert werden. Wer das Programm wechseln oder die Lautstärke verändern wollte, musste runter vom Sofa. „Rein aus medizinischer Sicht betrachtet sind die modernen Fernseher eigentlich nicht so gut wie die alten Kisten damals“, sagt Privatdozent Dr. Gerian Grönefeld, Chefarzt der Kardiologie der Asklepios Klinik Barmbek, mit einem Schmunzeln. „Denn wir bewegen uns viel zu wenig. Mit fatalen Konsequenzen für unsere Gesundheit.“

Die Asklepios Kliniken haben deswegen Ende 2018 mit der Aktion „Lauf mal wieder“ die Hamburger für das Problem sensibilisiert. Regelmäßige Bewegung lässt sich fast überall in den Alltag einbauen. Wer etwa im Büro im Stehen telefoniert oder den Drucker außer Reichweite aufstellt,

verbessert seine Alltagsfitness ebenso wie beim Kochen durch Heben und Senken der Fersen. Für mehr Beweglichkeit empfiehlt Meike Zastrow, Leiterin beim Asklepios Ambulantes Physiotherapiezentrum Harburg, Rückenübungen für zwischendurch (s. Kasten).

„Bewegung ist aktive Prävention“, bestätigt Prof. Dr. Dirk Arnold, Chefarzt der Abteilung für Onkologie mit Sektion Hämatologie in der Asklepios Klinik Altona und Medizinischer Vorstand des Asklepios Tumorzentrums Hamburg. „Studien belegen, dass Patienten, die sich ausreichend bewegen, grundsätzlich eine bessere Prognose haben. Die Heilungschancen sind größer, und es gibt seltener Rückfälle. Außerdem ist die Gefahr, überhaupt an Krebs zu erkranken, nachweislich geringer.“

Im Fachbereich des Kardiologen Dr. Grönefeld war Bewegung schon immer ein wichtiges Thema. Ausdauersport hat einen sehr positiven Einfluss auf die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems. „Zwar weiß jeder, dass wir uns zu wenig bewegen, zumal Bewegung eigentlich zu unserer Natur gehört“, sagt Grönefeld. „Aber kaum jemandem ist bewusst, wie sehr unser Körper sich darauf einstellt und wie viele Gesundheitsstörungen dadurch ausgelöst werden.“ Neben Herz- und Kreislauferkrankungen sind das vor allem die Wohlstandskrankheiten

Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht.

„Viele Menschen verdrängen das Thema gesundheitliche Prävention lange“, so Grönefeld. „Dabei ist das genauso fahrlässig, wie erst im Alter von 55 Jahren damit zu

„Bewegung ist aktive Prävention.“

beginnen, in eine Rentenversicherung einzuzahlen. Da gibt es dann mit 65 das böse Erwachen.“ Nur weil viele Vorsorgeuntersuchungen von den Krankenkassen erst in höherem Alter bezahlt werden, bedeute das nicht, dass man sich nicht schon vorher darum kümmern sollte.

Selbst wer regelmäßig zum Hausarzt geht und dort seine Blutwerte checken lässt, ist nicht zwingend auf der sicheren Seite. Ein Prädiabetes mit all seinen toxischen Auswirkungen auf den Körper kann sich auch schon entwickelt haben, wenn die Blutzuckerwerte noch vermeintlich im grünen Bereich sind. Um den Zuckerstoffwechsel wieder ins Lot zu bringen, sind eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie ausreichend Bewegung unbedingt empfehlenswert.

Komplexe Stoffwechselprozesse

Warum Bewegung auch bei Krankheiten wie Krebs einen positiven Effekt hat, ist noch nicht bis in Detail erforscht. Onkologe Prof. Arnold glaubt an multiple Effekte: „Ein Faktor könnte die Aktivierung des Immunsystems sein. Und natürlich führt regelmäßige Bewegung auch zu weniger Körpergewicht, was sich wiederum ebenfalls positiv auf viele Krankheiten auswirkt, auch auf Krebs. Ein hohes Körpergewicht korreliert eindeutig mit der Häufigkeit und Verschlimmerung von Krebserkrankungen.“ Das seien alles komplexe Stoffwechselprozesse, die man im Einzelnen gar nicht beschreiben könne.

„Wer früh mit der gesundheitlichen Rentenvorsorge beginnt“, greift Dr. Grönefeld noch einmal das Bild auf, „bekommt im Alter auch eine höhere gesundheitliche Rendite. Das sollten vor allem Menschen bedenken, in deren Verwandtschaft schon Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Krebs aufgetreten sind.“

Sprechstunde

PD Dr. Gerian Grönefeld

Asklepios Klinik Barmbek
Rübenkamp 220, 22291 Hamburg

Sprechzeiten nach Vereinbarung
Tel.: (040) 18 18 82 48 11
Montag bis Freitag: 8.00 bis 16.00 Uhr

Prof. Dr. med. Dirk Arnold

Asklepios Klinik Altona
Paul-Ehrlich-Straße 1,
22763 Hamburg

Sprechzeiten nach Vereinbarung
Tel.: (040) 18 18 81 49 04



Foto: Fotolia/contrastwerkstatt

6 schnelle Rückenübungen für zwischendurch

- 1 Beine übereinanderschlagen, rechter Fuß aufs linke Knie. Eine Hand greift den Fuß, die andere drückt das Knie nach unten. Mit dem aufrechten Rücken nach vorn beugen. Anschließend Seiten wechseln.
- 2 Hände über Kreuz auf die Schultern legen. Dann den Oberkörper leicht nach rechts und links drehen.
- 3 Die Sitzfläche eines Stuhls von unten festhalten. Dann den Kopf abwechselnd nach rechts und links neigen und die Dehnung etwa 20 Sekunden halten.
- 4 Mit dem Rücken zum Tisch stellen, Hände aufstützen und einen Schritt vorgehen. Dann leicht in die Armbeuge gehen und wieder hochdrücken.
- 5 Nach vorn an die Stuhlkante rutschen, den Rücken abwechselnd rund und wieder gerade machen.
- 6 Hände auf den Tisch legen und den Stuhl langsam nach hinten schieben, sodass der Rücken gestreckt wird.

90 Prozent der Menschen essen zu wenig Ballaststoffe

Der Ernährungsmediziner und Diabetologe Dr. Matthias Riedl über gesundes Essen und falsche Diäten

Und wie sieht die aus?

Dr. Riedl: Auf jeden Fall muss niemand auf Fett verzichten. Wir sollten nur schlechtes Fett wie zum Beispiel Backwaren oder Schokoladenguss meiden. Man kann sich mit schlechten Fetten, die viele gesättigte Fettsäuren enthalten, umbringen. Auf der anderen Seite lässt sich aber das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko mit guten Fetten senken. Man kann damit sogar sein Gewicht reduzieren. Gute Fette sind unter anderem Olivenöl, Nussöl, Hanf- und Leinöl sowie Rapsöl, das Olivenöl des Nordens. Und wir brauchen viel Eiweiß, am besten pflanzliches. Sonnenblumenöl und Palmfett bleiben dabei allerdings zweite Wahl.

Ist eine vegetarische Ernährung der Königsweg?

Dr. Riedl: Fleisch ist erlaubt, aber in Maßen. Der Steinzeitmensch hat sich hauptsächlich von zuckerarmen Beeren, Blättern, Wurzeln, Nüssen und Pilzen ernährt. Fleisch gab es nur als Beikost. Die haben nicht jede Woche ein Mammut erschlagen. Das wäre auch viel zu gefährlich gewesen. Naturvölker leben heute noch so. Die kennen keine Zivilisationskrankheiten wie Diabetes oder Übergewicht. Arterienverkalkung ist bei denen seltener, aber bei uns Todesursache Nummer eins. Unsere Lebensmittel enthalten viel zu viel Zucker. Im Zoo von Melbourne bekommen die Affen keine handelsüblichen Bananen mehr. Das sind solche Zuckerbomben, dass die Tiere davon Zivilisationskrankheiten bekommen.

Was heißt das nun konkret für uns?

Dr. Riedl: Gemüse. Wir sollten jeden Tag etwa ein halbes Kilo Gemüse essen. Es enthält nicht nur gesunde pflanzliche Eiweiße, sondern auch Ballaststoffe, von denen 90 Prozent der Bevölkerung zu wenig bekommen. Auch sekundäre Pflanzenstoffe sind ein Segen für unsere Gesundheit. Es gibt etwa 100.000. Davon sind wahrscheinlich 10.000 für unsere Gesundheit relevant,

wirken krebshemmend, senken Blutdruck und Blutfette, beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Ein echtes Powerfood sind übrigens Mandeln. Die liefern das alles im Übermaß und helfen sogar beim Abnehmen.

Was ist mit Kohlenhydraten?

Dr. Riedl: Proteine sind der Baustoff für die Muskeln, Kohlenhydrate ihr Treibstoff. Leistungssportler können mehr davon zu sich nehmen. Wer aber den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt, braucht sie nicht. Werden Kohlenhydrate nicht verbrannt, wandelt der Körper sie in Fett um. Wichtig: Es gibt gute und weniger gute Kohlenhydrate. Die Guten sind im Gemüse. Backwaren sind dagegen voll mit schlechten Kohlenhydraten, die den Blutzucker in die Höhe schnellen lassen. Und wenn viel Zucker im Körper zirkuliert, muss die Bauchspeicheldrüse viel Insulin produzieren. Insulin wiederum ist ein Fett aufbauendes Hormon. Auch Kartoffeln, geschälten Reis und Nudeln sollte man weniger essen.

Lieber viele kleine oder wenige große Mahlzeiten?

Dr. Riedl: Nur zwei bis maximal drei Mahlzeiten pro Tag. Und am besten einmal täglich eine Essenspause von 16, mindestens aber zwölf Stunden einlegen. Dann hat die Immunabwehr Zeit, sich um Schadstoffe im Körper zu kümmern, kann „aufräumen“ und muss nicht ständig das Essen überwachen. Wenn wir genug Eiweiß essen, bleiben wir auch lange satt, müssen nicht zu ungesunden Snacks greifen. Und wenn der Hunger doch mal kneift, dann ein paar Mandeln essen oder etwas trinken, denn ein nicht gestilltes Durstverlangen fördert Snacking.

Tipps für „artgerechte Ernährung“

- 1 Machen Sie Ihr Essen immer selbst. So verhindern Sie, dass versteckte Kohlenhydrate und Zusatzstoffe auf Ihrem Teller landen.
- 2 Essen Sie mehr pflanzliches als tierisches Protein. Pflanzliche Lebensmittel enthalten zusätzlich viele gesunde Ballaststoffe.
- 3 Essen Sie mehr Fett, aber aus pflanzlichen Quellen. Fette aus Olivenöl, Avocados und Nüssen helfen dem Körper, fettlösliche Vitamine zu verwerten.
- 4 Essen Sie manchmal weniger, als Sie möchten. Damit schützen Sie den lebenswichtigen Insulinhaushalt und schonen den Stoffwechsel.
- 5 Genießen Sie Ihr Essen. Wer langsam isst, tut Gutes für seine Seele. Das hilft auch beim Entschleunigen.

Buchtipps

Artgerechte Ernährung – Das Kochbuch
Matthias Riedl und
Anna Cavelius,
GU Verlag, 19,99 Euro



Nichts gegen ein Stück Kuchen

Mangelernährung ist bei Senioren ein häufiges Phänomen. Für die Gesundheit hat das ernste Folgen

„Ich frage oft, ob die Kleidung weiter geworden ist“, sagt Alters- und Ernährungsmedizinerin Dr. Mirja Katrin Modreker, „denn das ist ein klassisches Alarmsignal für Gewichtsverlust und Mangelernährung im Alter.“ Davon ist nach einer Studie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) etwa jeder zweite Krankenhauspatient über 75 betroffen. Als Chefärztin leitet Dr. Modreker die Akutgeriatrie und Frührehabilitation am Asklepios West-



Foto: iStock/beichonock

Bio boomt. Selbst die Discounter sind voll mit Bioprodukten. Ernähren wir uns in Deutschland vorbildlich?

Dr. Matthias Riedl: Deutschland liegt bei der Lebenserwartung in Europa im unteren Drittel. Eine der wichtigsten Todesursachen hier bei uns ist falsche Ernährung. Die Menschen sind zwar grundsätzlich gut informiert, aber die Informationen sind widersprüchlich. Dadurch entsteht eine sogenannte Consumer Confusion: Die Leute wissen nicht, wie sie sich gesund ernähren sollen – und futtern deswegen einfach weiter wie bisher.

Welche Informationen sind denn so verwirrend?

Dr. Riedl: Nehmen Sie nur die Schlagwörter Low Carb und Low Fat, also einmal die Lehre von den wenigen Kohlenhydraten im Essen, das andere ist die totale Reduzierung von Fett in der Nahrung. Low Carb ist grundsätzlich nicht verkehrt, aber wer dazu Unmengen von Fleisch isst, um seinen Eiweißbedarf zu decken, wie es die Paleo-Anhänger postulieren, hat erwiesenermaßen ein erhöhtes Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben. Ich spreche deswegen am liebsten von einer „artgerechten Ernährung“.



Sprechstunde

Dr. Matthias Riedl

Medicum Hamburg
Beim Strohhaus 2, 20097 Hamburg

Sprechstunde nach Vereinbarung
Tel.: (040) 80 79 790

linikum Hamburg. Die Abteilung ist Teil des standortübergreifenden altersmedizinischen Netzwerks Ancoris. „Allein essen macht keinen Spaß“, weiß die erfahrene Internistin. Das kann ein Grund sein, warum viele ältere Menschen ihre Ernährung vernachlässigen.

„Richtig gefährlich aber wird es, wenn sie eine Diät beginnen. Dann bekommt der Körper nicht mehr genug Energie, Muskelmasse wird abgebaut und die Sturzgefahr steigt. Außerdem leidet das Immunsystem. Und wenn man zu wenig trinkt, kann das auch Probleme mit dem Gedächtnis begünstigen“, benennt Dr. Modreker die Risiken. Weitere Gründe für mangelhafte Ernährung können schlecht sitzende Zahnprothesen, Schluckstörungen oder eine eingeschränkte Mobilität sein.

Manchen Senioren schmeckt das Essen auch einfach nicht mehr so gut. In diesem Fall empfiehlt Dr. Modreker, die Mahlzeiten farblich ein bisschen aufzupeppen, zum Beispiel mit buntem Gemüse: „So ein grauer Brei in brauner Soße sieht eben einfach nicht appetitlich aus.“ Und um den Nährwert zu erhöhen, kann die Nahrung etwa mit Butter oder Sahne angereichert werden.

Für die Chefärztin gehört eine Sozial-Anamnese zum Klinikalltag: „Wir fragen unsere Patienten, wie sie leben, ob es Angehörige in der Nähe gibt, die sich um sie kümmern und auch darauf achten können, dass sie ausreichend und gesund essen.“ Ist das nicht der Fall, sollte eine alternative Versorgung in Betracht gezogen werden.

Mit „Auf Rädern zum Essen“ gibt es auch ein Angebot, bei dem Senioren zum gemeinsamen Mittagstisch gefahren werden.

Auf jeden Fall ist Mangelernährung ein langwieriges Thema. „Wenn die Patienten nach einer Akuterkrankung genesen sind und zur Nachbehandlung zu uns in die Tagesklinik kommen“, so die Chefärztin, „können wir die Ernährungssituation gut beobachten.“ Sobald die Senioren gut und ausreichend essen, sind auch kleine Sünden erlaubt, sagt Dr. Modreker. „Wer Lust hat, mit Freunden mal ein Stück Kuchen zu essen, sollte das ruhig machen. Das ist ein Stück Lebensqualität – und auch aus geriatrischer Sicht absolut unbedenklich.“

Sprechstunde

Dr. med. Mirja Katrin Modreker
Chefärztin

Abteilung für Akutgeriatrie und Frührehabilitation
Asklepios Westklinikum Hamburg
Suurheid 20, 22559 Hamburg
Tel.: (040) 81 91 25 08
Fax: (040) 81 91 42 23
m.modreker@asklepios.com | www.asklepios.com



Fit im Kopf

Regelmäßige Bewegung und geistiges Training können Demenz vorbeugen

Tanzen“, sagt Privatdozent Dr. Marc Axel Wollmer, Chefarzt der Gerontopsychiatrie in der Asklepios Klinik Nord – Ochsenzoll. „Tanzen ist toll, da kommt alles zusammen. Man muss der Musik zuhören, sich auf den Partner konzentrieren und auch noch auf die eigenen Füße. Tanzen hat einen körperlichen, einen geistigen und einen sozialen Effekt – und genau das sind drei ganz elementare Faktoren, wenn es darum geht, einer Demenz vorzubeugen. Denn Demenz muss, was viele nicht wissen, kein unausweichliches Schicksal sein.“

Weltweit leiden mehr als 45 Millionen Menschen an Demenz, sagt Dr. Wollmer. Bis 2050 wird noch einmal ein deutlicher Anstieg auf 120 Millionen erwartet. Aber das sind „nur“ die absoluten Zahlen: „Nehmen wir heute eine Gruppe von Menschen, die älter sind als 65 Jahre, und zum Vergleich eine entsprechende Gruppe vor 25 Jahren“, so

der Psychiater, „dann sehen wir, dass der Anteil der Demenzkranken um rund 25 Prozent geringer ausfällt.“

Das liegt auch daran, dass die Medizin heute eindeutige Risikofaktoren für eine Demenz kennt. Einer davon: Bewegungsmangel. Wer mindestens fünfmal in der Woche moderaten Ausdauersport betreibt, ist weniger gefährdet. Die moderne Medizin vermutet, dass die durch Bewegung verbesserte Gefäßgesundheit auch das Gehirn besser durchbluten lässt. „Es gibt aber auch neurobiologische Effekte, die zeigen, dass körperlich Aktive ein plastischeres Gehirn haben“, erklärt der Chefarzt. „Das Volumen des Hippocampus ist größer. Das ist eine Struktur im Kopf, die für das Gedächtnis eine zentrale Rolle spielt.“

Dr. Wollmer kennt noch andere Möglichkeiten, die geistige Fitness bis ins hohe Alter hinein zu retten: „Ganz wichtig ist ein geistiger und sozial aktiver Lebensstil. Wer schon als Kind vielen anregenden Reizen ausgesetzt ist, baut höhere kognitive Reserven auf. Wenn das Gehirn gut vernetzt und genutzt wird, kann es mehr kompensieren, wenn irgendwann die degenerativen Prozesse einsetzen.“ Hirntraining ist das Stichwort.

Kognitives Training kann auch bei Menschen, die schon Anzeichen einer Demenzerkrankung zeigen, positive Effekte haben. Aber es sollte Spaß machen, empfiehlt der Psychiater. Freudlose Trockenübungen bringen nichts und können frustrierend sein. Dann lieber tanzen gehen.

⬆️ Dos & ⬇️ Don'ts

- ⬆️ **Sport treiben.** Schon 150 Minuten Bewegung pro Woche senken die Gefahr koronarer Herzerkrankungen um 14 Prozent.
- ⬆️ **Bauchumfang messen.** Inneres Bauchfett begünstigt Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Faustregel: Frauen haben ein erhöhtes Risiko ab einem Bauchumfang von 88 cm, Männer ab 96 cm.
- ⬆️ **Kohlenhydrate meiden.** Insbesondere Weißmehlprodukte wie Nudeln oder Weißbrot begünstigen Übergewicht und Typ-2-Diabetes.
- ⬆️ **Soziale Kontakte pflegen.** Der Austausch mit anderen Menschen kann nicht nur Erkrankungen der Seele vorbeugen, sondern auch Demenz.
- ⬇️ **Stress ignorieren.** Andauernde körperliche und seelische Anspannung ist ein Risikofaktor für Bluthochdruck, Diabetes, Krebs und Demenz.
- ⬇️ **Alkohol trinken.** Schon geringe Mengen können der Gesundheit schaden. Alkohol ist Gift für den Körper.
- ⬇️ **Vorbelastung ausblenden.** Bei Fällen von Krebs, Diabetes oder Bluthochdruck in der Familie ist das Erkrankungsrisiko erhöht. Es empfiehlt sich frühzeitige und regelmäßige Vorsorge.
- ⬇️ **Spät Sport treiben.** Zwei Stunden vor dem Schlafengehen am besten keine körperlichen Belastungen. Man schläft sonst schlechter.

Die Tür ins Innere

Mit Achtsamkeit die Untiefen des Lebens besser meistern

Die Tür zu uns selbst geht nach innen auf“, sagt Eva-Maria Röhreke, Achtsamkeitstrainerin bei Asklepios Connecting Health. „Da muss man erst einen Schritt zurücktreten. Es hat überhaupt keinen Zweck, sich vor die Tür zu stellen und mit den Fäusten dagegen zu schlagen. Das wird nichts.“

Die erfahrene Workshop-Leiterin spricht gern in Bildern, wenn sie erklärt, was sich hinter dem Modebegriff Achtsamkeit wirklich verbirgt. Wie man es schaffen kann, mit dieser besonderen Form der Lebenseinstellung zu sich selbst zu finden und Erschöpfungszuständen vorzubeugen. „Unsere Zähne putzen wir, wenn sie gesund sind, und nicht erst, wenn sich Karies in den Schmelz

gefressen hat“, erklärt Röhreke. „So sollten wir es auch mit unserer inneren Haltung halten. Mit Mentalhygiene funktioniert es fast genauso wie mit Dentalhygiene.“ Doch anders als bei den Zähnen lässt sich der Kopf nicht mit einer elektrischen Bürste reinigen. „Achtsamkeit ist kein Werkzeug und hat auch nichts damit zu tun, dass ich den ganzen Tag mit gekreuzten Beinen auf dem Fußboden sitze und Tee trinke“, sagt die Trainerin. Achtsamkeit ist ein Lebensstil, bei dem ich mir ganz bewusst Auszeiten für mich nehme.“

Das kann schon mit einem Kaffee anfangen. Wer im Büro in ein Projekt vertieft ist, sollte sich zwischendurch ruhig mal die Zeit nehmen und ganz bewusst in die Küche gehen, um sich dort eine Tasse zu holen. Aber auf dem Weg dahin ist es entscheidend, das Projekt auszublenden, den Geruch des Kaffees wahrzunehmen und sich auf den Genuss zu freuen. Solche Mikropausen können den Alltag entschleunigen. „Mach es langsam, wenn es schnell gehen soll“, rät Röhreke. „Wer sich in der Großstadt verläuft, fragt am besten nach dem Weg, statt orientierungslos und hektisch umherzuirren.“

Zu einem achtsamen Lebensstil gehört auch, sich mehrmals täglich aus dem Geschehen um sich herum rauszunehmen, in sich hineinzuhorchen und zu schauen, was guttut.

„In meinen Kursen stoße ich die dafür erforderlichen Prozesse an“, sagt Eva-Maria Röhreke. „Achtsamkeit kann die äußeren Umstände nicht verändern, aber unsere innere Einstellung dazu.“

Kontakt

Eva-Maria Röhreke
Vorträge, Workshops, Trainings

Asklepios Connecting Health Deutschland
Koppel 97, 20099 Hamburg

Tel.: (040) 18 18 00 40
info.connectinghealth@asklepios.com



Einfach mal off

Mediziner und Psychologen raten zur digitalen Entgiftung

Die Zahlen sind alarmierend: 66 Prozent der Deutschen haben ihr Smartphone immer bei sich, 64 Prozent schauen vor dem Schlafen noch mal auf ihr mobiles Endgerät, und 58 Prozent lesen Nachrichten per SMS oder WhatsApp sofort. Das Smartphone ist für viele ein unentbehrlicher Begleiter geworden. Gleichzeitig fühlt sich jeder Vierte gestresst von dem Gefühl, ständig erreichbar zu sein. Zu diesem Ergebnis kommt die jüngste Trendstudie b4p trends der Gesellschaft für integrierte Kommunikationsforschung. Und tatsächlich gibt es gute Gründe, einfach mal abzuschalten.

Freiräume schaffen: Das Handy ist ein Zeitdieb. Nutzungsdauer und -häufigkeit nehmen beständig zu, meldet der Bundesverband Digitale Wirtschaft (BVDW). Wer das Smartphone mal für ein Wochenende zur Seite legt, kann seinen Tag entschleunigen – und zum Beispiel wieder mehr Zeit für vernachlässigte Hobbys finden. Oder einfach entspannen. Wissenschaftler wie der deutsche Zeitforscher Karlheinz Geißler mahnen: Nichtstun unterstützt das Gehirn nachweislich bei der notwendigen Erholung.

Beziehungen stärken: Weniger Gespräche, weniger gemeinsame Zeit, weniger Sex – stattdessen mehr Misstrauen und Streit. Selbst beim Essen hat das Handy häufig einen festen Platz auf dem Tisch und stört die Kommunikation. Beziehungen und Freundschaften können durch das Smartphone an Quali-

tät verlieren, bestätigt eine aktuelle Studie des Datingportals Elitepartner.

Realität leben: Im Hier und Jetzt sein: Das Internet ist nicht nur Informationskanal, sondern auch ein Märchenbuch, in dem Geschichten und Bilder von perfekten Menschen und Leben präsentiert werden. Das kann nach Auffassung der Psychologin Daria Kuss von der englischen Nottingham Trent Universität zu unpassenden Vergleichen und mangelndem Selbstwertgefühl bis hin zu Depressionen führen.

Gesundheit fördern: Ein intensiver Handygebrauch kann körperlich und psychisch krank machen. Betroffene klagen über Schlafstörungen, Übergewicht, Kurzsichtigkeit, Kopf- und Nackenschmerzen oder durch das Tippen sogar über Probleme mit den Daumen. Psychologen und Neurologen sind sich einig, dass die übermäßige Nutzung vor allem bei jungen Menschen zu psychischer Abhängigkeit mit suchtähnlichem Verhalten führen kann.

Konzentration erhöhen: In all dem Gebimmel von E-Mail, Facebook, WhatsApp und Co. verlieren wir den Blick fürs Wesentliche. Laut einer Studie des Beratungsunternehmens Deloitte unterbrechen Smartphone-Nutzer zwischen 18 und 24 Jahren rund 60 Mal am Tag ihre Tätigkeit, nur um zu schauen, ob es Neuigkeiten auf dem Handy gibt. Die Folgen sind wachsende Unkonzentriertheit und Nervosität.

Gesund trinken

Wasser deckt den täglichen Flüssigkeitsbedarf am gesündesten

Körperlicher Leistungsabbau, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, trockene Haut, dunkler Urin oder Verstopfung: Die Liste gesundheitlicher Probleme, die auf Flüssigkeitsmangel hindeuten, ist lang. Über Nieren, Darm, Lunge und Haut scheidet der Körper täglich rund zweieinhalb Liter aus – bei großer Hitze, körperlicher Anstrengung oder Fieber ist der Flüssigkeitsverlust noch deutlich größer.

Ausreichend zu trinken ist deshalb nicht nur wichtig, sondern lebensnotwendig. 1,5 Liter Wasser täglich empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gesunden Erwachsenen. Ohne Flüssigkeit geht es nicht länger als zwei bis vier Tage, warnt die DGE.

Wasser erfüllt im Körper viele Funktionen, kann aber nicht gespeichert werden. Es ist Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten, reguliert die Temperatur und transportiert Nährstoffe. Zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch empfiehlt sich ein Getränk.

Vieles spricht dafür, dass Wasser nicht nur Durst stillt, sondern auch Kreislauf und Stoffwechsel aktiviert. So könnte Wassertrinken nach den Mahlzeiten die Wirkung des blutzuckersenkenden Hormons Insulin optimieren. Ungeeignet als Durstlöscher sind Säfte oder Smoothies. Dafür enthalten sie zu viel Zucker. Dagegen werden ungezuckerter Kaffee und schwarzer Tee der Flüssigkeitsbilanz zugerechnet – bleiben aber in erster Linie Genussmittel.

Und was ist tabu? Klar, Alkohol ist in jeder Dosierung Gift für den Körper. Auch Limonaden, Cola, Nektar oder Eistees stehen auf der „roten Liste“. Sie enthalten zu viel Zucker und erhöhen das Risiko für Übergewicht und Diabetes.

Wem Wasser auf Dauer zu langweilig ist, kann auf Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker oder auf Saftschorlen mit rund 75 Prozent Wasseranteil ausweichen. Außerdem lassen sich pures Wasser oder auch Tees mit allerlei Zutaten wie Zitrone, Gurke, Rosmarin, Ingwer oder Basilikum geschmacklich leicht aufpeppen.



Foto: Fotolia/sebra

Falsch gedacht



Schwimmen ist gut für die Gelenke

Das stimmt nicht immer. Zwar entlastet die veränderte Schwerkraft im Wasser beim Schwimmen die Gelenke. Doch die meisten Hobbyschwimmer haben eine unsaubere Beintechnik und setzen sich so orthopädischen Risiken an Fuß- und Kniegelenken aus, warnen Sportmediziner. Ebenfalls falsch: in der Brustlage den Kopf in den Nacken legen und angestrengt über Wasser halten. Das geht schnell auf die Halswirbelsäule und kann im Nackenbereich Verspannungen auslösen oder verstärken. Wer an akuten Schultergelenkproblemen laboriert, sollte insbesondere auf Rückenschwimmen verzichten.

Vorbräunen im Solarium schützt vor Sonnenbrand

Als Vorbereitung auf den Sommer ist der Besuch im Sonnenstudio ungeeignet. Solariumbräune entsteht vor allem durch UV-A-Strahlen, die in tiefe Schichten vordringen und den Alterungsprozess der Haut beschleunigen. Ein Sonnenbrand wird durch kurzweilige und besonders energiereiche UV-B-Strahlen verursacht. Gut zu wissen: Selbst eine optimal gebräunte Haut entspricht höchstens einem Lichtschutzfaktor von vier bis sechs. Helle Hauttypen dürften sich demnach vorgebräunt längstens 60, dunklere Typen 180 Minuten schutzlos der Sonne aussetzen.

Foto: Fotolia/Lucky Business



Schlaf nachholen ist gesund

Das Gegenteil ist der Fall: Wer etwa am Wochenende versucht, permanenten Schlafmangel durch eine zusätzliche Ration Schlaf zu kompensieren, setzt sich auf Dauer höherem Stress aus und riskiert sogar, an Diabetes zu erkranken. Der Grund: Menschen, die wenig schlafen, neigen dazu, zuzunehmen. Ihr Körper produziert mehr Insulin, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Die durch Schlafmangel ausgelösten Stoffwechselstörungen werden durch die ständige Umstellung von wenig auf etwas zu viel Schlaf noch verstärkt.



Dr. Robert Shahverdyan kontrolliert den Shunt per Ultraschall.

Höhere Lebenserwartung

Asklepios Klinik Barmbek ist bei Dialyse-Shunts für Blutwäschepatienten weltweit führend

In Deutschland gibt es rund 80.000 dialysepflichtige Patienten – Menschen, bei denen die Nieren als Entgiftungszentrale des Körpers nicht mehr funktionieren. Sie sind auf eine regelmäßige Reinigung des Blutes durch medizinische Maßnahmen angewiesen.

Grundlage einer erfolgreichen Hämodialyse ist die künstlich hergestellte Verbindung zwischen Arterie und Vene. Mediziner sprechen von einem arterio-venösen Shunt (engl.: Kurzschluss). Bislang war dafür eine Operation meist mit Hautschnitt am Arm erforderlich.

Weniger Komplikationen

Nun bietet das Shuntzentrum der Asklepios Klinik Barmbek unter Leitung von Dr. Robert Shahverdyan zusätzlich zwei neue minimalinvasive Techniken an. Beide versprechen geringere Komplikationsraten und stabilere Gefäßverbindungen als die konventionelle Shuntchirurgie. Damit ist die Klinik das erste Zentrum weltweit, das sämtliche Techniken zur operativen Anlage eines Dialysezugangs im Angebot hat. Für Blutwäschepatienten er-

öffnen sich neue Perspektiven für eine höhere Lebenserwartung.

Schonender Eingriff

Die innovativen Methoden „Ellipsys“ und „WavelinQ“ kommen ohne Hautschnitt aus. Bei Ellipsys wird ein spezieller Gefäßkatheter von der Ellenbeuge aus durch die Armvene in die Arterie eingeführt. Durch den speziellen Aufbau des Systems ziehen sich die Blutgefäße zusammen. Thermische Energie lässt sie verschmelzen – ein schonender Eingriff, der mit 15 Minuten erheblich kürzer ist als bei einem herkömmlichen Shuntzugang.

Beim WavelinQ-Verfahren werden zwei sehr dünne, magnetgestützte Katheter über eine Punktion am Handgelenk oder Oberarm in die Unterarmgefäße eingebracht. Die Gefäße verbinden sich durch eine am Katheterende angebrachte Elektrode, die Radiofrequenzenergie freisetzt. Das ermöglicht so den Blutfluss von der Arterie in die Vene.

Dr. Robert Shahverdyan und sein Team freuen sich, künftig mit dem komplettierten Leistungsspektrum individuell auf die Bedürfnisse aller Patienten eingehen zu können: „Von der geplanten Shuntanlage bis zur modernsten Spezialversorgung komplizierter Fälle – Wir sind für alles gewappnet.“

Foto: Asklepios

Beglückendes Gefühl

Warum sich Notarzt Dr. Benjamin Reiter regelmäßig zum Einsatz auf der Rettungswache meldet

Die Lampe im Aufenthaltsraum der Rettungswache am Garstedter Weg im Hamburger Stadtteil Niendorf leuchtet auf, ein Alarm ertönt. „Das Signal für einen Einsatz“, sagt Dr. Benjamin Reiter knapp. Der letzte ist erst eine Viertelstunde her. Dazwischen blieb kaum Zeit für die Dokumentation und einen Schluck Kaffee. Schnell greift der 39-jährige Mediziner nach seiner Jacke. „Mal sehen, was los ist!“, sagt Dr. Reiter und holt die Einsatzdepesche aus dem Drucker. „Männlich, Ende 60. Schmerzen in der Brust.“ Gemein-

Notarzt Dr. Benjamin Reiter (r.) und Notfallsanitäter Dennis Keseling.

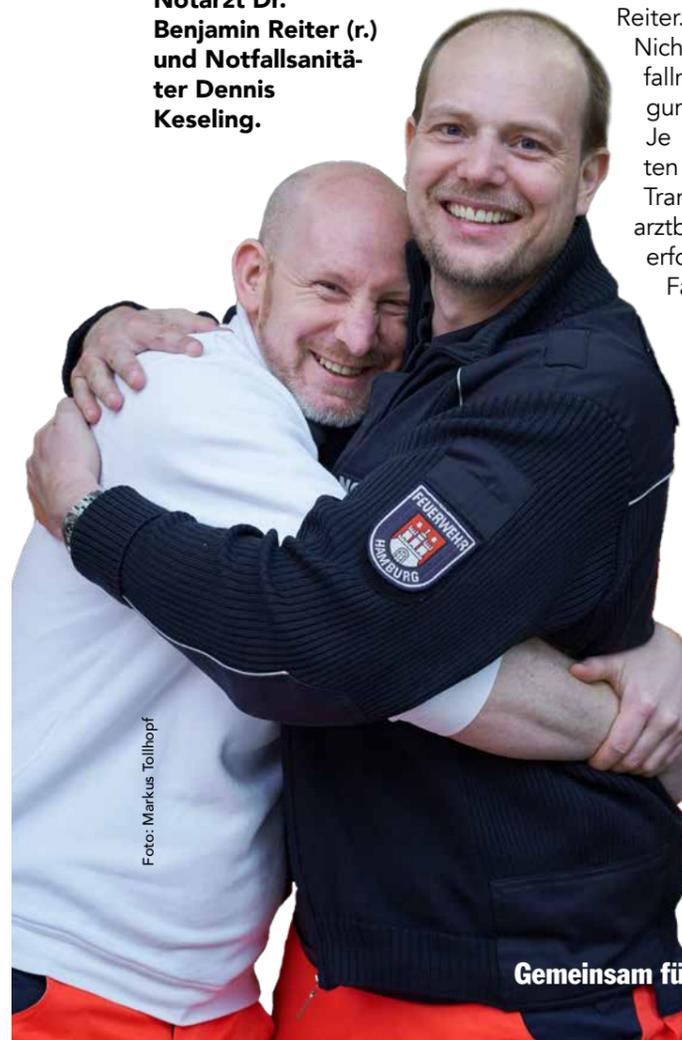


Foto: Markus Tollhopp

sam mit Notfallsanitäter Dennis Keseling von der Berufsfeuerwehr Hamburg eilt er zum Notarzteinsatzfahrzeug (NEF), das nur wenige Sekunden später vom Hof fährt.

Zwölf Stunden im Einsatz

Dr. Benjamin Reiter, Oberarzt in der Abteilung für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Notfallmedizin am Asklepios Westklinikum Hamburg in Rissen, meldet sich zwei- bis dreimal pro Monat zum Dienst. Die Schicht beginnt für ihn um sieben Uhr, zwölf Stunden ist das Team im Einsatz. Notfallmedizin erfordert eine schnelle Auffassungsgabe und beherrschtes Handeln, ohne den Patienten zu kennen. Entsprechend groß ist die Anspannung. „Aber es ist ein wunderbar beglückendes Gefühl, einem Menschen in einer Notfallsituation zu helfen“, sagt Dr. Reiter.

Nicht immer ist es mit der notfallmedizinischen Erstversorgung an Ort und Stelle getan. Je nach Zustand des Patienten wird entschieden, ob ein Transport mit oder ohne Notarztbegleitung ins Krankenhaus erforderlich ist. Die wenigsten Fahrten sind Routineeinsätze. „Jeder Notfall ist individuell und kann lebensbedrohlich sein.“

Der Job liegt Dr. Benjamin Reiter im Blut. Als kleiner Junge begleitete er seinen Vater, einen Internisten, erstmals beim kassenärztlichen Notfalldienst. Da war der berufliche Werdegang vorgezeichnet. Nach dem Abitur 1999 und dem Zivildienst beim Rettungsdienst studierte er in Hamburg, Zürich und New York. Es folgte die Facharzt Ausbildung zum Anästhe-



BIS ZUM 30. AUGUST 2019 NOMINIEREN!

Das Hamburger Abendblatt und Asklepios suchen den „Asklepios Lebensretter 2019“. Das Bewerbungsformular finden Sie unter:

www.abendblatt.de/lebensretter

sisten, mit der Zusatzbezeichnung Notfall- und Intensivmedizin. Seit 2016 ist der dreifache Vater am Asklepios Westklinikum tätig und parallel dazu als Notarzt auf dem NEF 15 im Einsatz. Im Durchschnitt rückt er dann achtmal pro Schicht gemeinsam mit einem Notfallsanitäter zum Einsatz aus.

Erste Hilfe rettet Leben

„Nicht immer können wir sofort vor Ort sein“, sagt er. Oft ist die Einsatzfahrt durch den Stadtverkehr trotz Blaulicht mühsam. Dann ist es gut, wenn ein Ersthelfer vor Ort ist, der den Patienten versorgt, bis der Notarzt eintrifft. Solche Menschen, die erfolgreich Erste Hilfe bei einem Herzstillstand geleistet haben, zeichnen die Asklepios Kliniken und das Hamburger Abendblatt auch in diesem Jahr wieder aus (s. oben).

Gegen 18 Uhr kommen Dr. Reiter und Notfallsanitäter Keseling von ihrem letzten Einsatz an diesem Tag zurück zur Rettungswache in Niendorf. Der Dienst endet um 19 Uhr. Bis dahin müssen das NEF aufgefüllt, die Protokolle geschrieben und in den Computer übertragen werden.

Müde? Ein wenig, sagt Dr. Reiter. Am nächsten Tag geht es wieder in den OP – doch auch der nächste Einsatz als Notarzt am Garstedter Weg ist bereits fest terminiert.

Ein Tag im Labor

Wissen, was ist

Die Blutuntersuchung ist eine der wichtigsten Methoden für die Diagnose von Krankheiten und Routine bei einer Patientenaufnahme im Krankenhaus. Ein Blick hinter die Kulissen des MEDILYS Labors der Asklepios Klinik St. Georg



Nur noch selten vor dem Mikroskop: Dr. Thorsten Weiland, leitender Arzt im Medilys Labor, und die leitende MTLA, Dunja Freese.

Blutproben in Empfang nehmen, Aufträge sortieren, Geräte bedienen, Ergebnisse auslesen: Im klinisch-chemischen Bereich des MEDILYS Labors der Asklepios Klinik St. Georg herrscht meistens Hochbetrieb. In drei Schichten arbeiten hier zwölf medizinisch-technische Laborangestellte (MTLA) rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr. „Die Blutproben kommen am laufenden Band, entweder mit der Rohrpost oder mit einem Boten“, sagt Dunja Freese, leitende MTLA. Jedes Röhrchen ist farblich gekennzeichnet und mit einem Strichcode versehen, damit Mitarbeiter und die Computer erkennen können, was genau untersucht werden soll. „Wir führen nur die Aufträge aus, die der behandelnde Arzt auf Station uns gegeben hat“, ergänzt Dr. Thorsten Weiland, leitender Arzt im MEDILYS.

2700 Verfahren

Blut, Urin und Stuhl, Hirnwasser oder Punktate aus der Lunge: Die Bandbreite der Laboruntersuchungen mit technisch aufwendigen Gerätesystemen ist inzwischen gewaltig, rund 2700 Verfahren sind bekannt. Nicht alle können die Automaten ausführen, die den rund 100 Quadratmeter großen Raum in Haus Q dominieren. „Unser Labor ist in erster Linie für die Basis-



Laboralltag: präzises Arbeiten mit geringen Blutmengen.



Um Serum oder Plasma aus Blut zu gewinnen, werden in der Zentrifuge die festen Blutzellen vom flüssigen Teil getrennt.

diagnostik zuständig“, sagt Dunja Freese. Im Krankenhaus muss es oft schnell gehen. Vor allem Notfälle erfordern eine unverzügliche Diagnose.

Und schnell geht es hier. „Ein Blutbild ist häufig in zehn bis 20 Minuten erstellt“, sagt Dr. Weiland. Dabei wird in einem hochtechnisierten Verfahren das Blut in seine Bestandteile zerlegt und Zelle für Zelle untersucht. 150 Blutproben pro Stunde entschlüsselt das Gerät, das macht rund 24 Sekunden pro Probe. „Kein Vergleich zu früheren Methoden mit dem Mikroskop“, sagt Dr. Weiland.

Länger dauert es nur dann, wenn das Analysegerät einen Warnton abgibt. Dann heißt es Achtung! Einzelne Werte zeigen Auffälligkeiten und müssen gesondert untersucht werden. Einiges davon erledigen die Mitarbeiter mikroskopisch sofort vor Ort, für spezielle Verfahren werden die Proben in eines der anderen MEDILYS Labore oder in ganz besonderen Fällen in Speziallabore verschickt.

Mit den großen Analyseautomaten in St. Georg lassen sich aus den Proben unter anderem Leberenzyme, Nieren- und Schilddrüsenwerte, Blutfette oder Tumormarker bestimmen. Über die einzelnen Barcodes registrieren die Geräte den genauen Analyseauftrag – dann beginnt die Untersuchung. Wenig später sind die Proben bereits ausgelesen. „Genaue Ergebnisse sind in der Labormedizin das A und O und können lebenswichtig sein“, sagt Dr. Weiland. Deshalb werden die Geräte dreimal täglich auf ihre Präzision geprüft und bei der kleinsten Abweichung neu justiert.

Inzwischen ist es früher Nachmittag. Während es im klinisch-chemischen Labor nun etwas ruhiger wird, beginnt die Hauptarbeitszeit im Blutdepot, dem zweiten Bereich des MEDILYS Labors. Dort lagern viele Blutspenden, präzise nach Blutgruppen sortiert und teilweise schon den Patienten zugeordnet, die eine Bluttransfusion benötigen.

„Dieser Bereich hebt uns von anderen Laboren ab“, erklärt Dr. Weiland. Im MEDILYS Blutdepot werden nicht nur Konserven für eigene Patienten bereitgestellt, sondern von hier aus werden auch andere Krankenhäuser sowie niedergelassene Ärzte mit Blut für ambulante Transfusionen beliefert.

450 Blutgruppen

Im blutgruppenserologischen Referenzlabor läuft die Diagnostik rund um die Uhr. Jedes Jahr werden hier rund 50.000 Blutkonserven analysiert. „Dank eines hoch qualifizierten Teams können wir auch schwierige transfusionsmedizinische Fragestellungen lösen“, sagt Dr. Weiland. Inklusive Untergruppen gibt es 450 verschiedene Blutgruppen, also weitaus mehr als gemeinhin bekannt, und ebenso viele Antikörper. „Vor jeder Transfusion muss bestimmt werden, ob das Spenderblut exakt zur Blutgruppe des Patienten passt. Ist das nicht garantiert, kann es zu lebensbedrohlichen Reaktionen kommen“, erläutert Dr. Weiland.

Ob klassisches Blutbild oder wertvolle Konserve – ohne High-tech-Labore wie das MEDILYS Labor St. Georg ist moderne Medizin nicht vorstellbar.



**ICH WILL
DABEI SEIN,
WENN
ICH
GROSSE
SCHWESTER
WERDE.**

MIT DIESEM WUNSCH BIST DU BEI UNS GUT AUFGEHOBEN. Bei einem erfahrenen Team aus Hebammen und Ärzten liegt die Familienplanung in besten Händen, es begleitet deine Eltern individuell, kompetent und sicher durch diese spannende Phase eures Lebens.

Mehr erfahren unter gesundleben.asklepios.com

 **ASKLEPIOS**

Gesund werden. Gesund leben.