

AMPULS

ALTERS- MEDIZIN

Ancoris – das neue
Geriatric-Konzept
von ASKLEPIOS

SAISONALE KÜCHE

Mit Wurzelgemüse
den Vitaminhaushalt
winterfit machen

JEDER KANN LEBEN RETTEN!

Der ASKLEPIOS
Lebensretterpreis 2018



„Sport ist mein Leben.
Auch nach der Knie-OP“

Wie Triathlet Jan Selnes dank Prof. Dr. Peter Kreuz von der ASKLEPIOS
Stadtklinik Bad Tölz wieder seiner Leidenschaft nachgehen kann

22

Alles Gute kommt jetzt von unten: Wie uns Wurzelgemüse im Winter mit Vitaminen versorgt



26

An der Klinik für Geriatrie der ASKLEPIOS Klinik Nord erhalten Senioren einen individuell abgestimmten Behandlungsplan. Das Ziel: mehr Selbstständigkeit im Alltag



Das Titelbild

Jan Selnes muss zeitweise vom Rennrad auf den Gymnastikball umsteigen: Der leidenschaftliche Triathlet musste sich einer Knie-OP unterziehen – dank Prof. Dr. Peter Kreuz und des Teams der ASKLEPIOS Stadtklinik Bad Tölz kann er trotzdem seinen 20. Ironman planen (mehr ab Seite 6)

IN DIESER AUSGABE:

- 4 **AUFNAHME**
Mit Kunst gegen die Angst vor der Brustkrebs-Operation. Die Aufgaben der Klinikseelsorge. Inklusives Arbeiten
- 6 **OP-BERICHT**
Nach vielen Jahren Extremsport streikte das Knie: Wie Triathlet Jan Selnes dank des Teams der ASKLEPIOS Stadtklinik Bad Tölz wieder fit wird
- 10 **REZEPTFREI**
Wandern ist wunderbar – wenn man diese Regeln befolgt
- 12 **SPRECHSTUNDE**
Ja oder nein? Heute oder morgen? Der Mathematiker Karsten Weihe über den Weg zur richtigen Entscheidung
- 15 **PRÄVENTION IM ALLTAG**
Trittsicher durchs Leben: Wie man Stürze vermeidet
- 16 **HINTER DEN KULISSEN**
Ausgezeichnet: Das sind die Gewinner des ASKLEPIOS Lebensretterpreises 2018
- 19 **SERIE: CENTERS OF EXCELLENCE**
Skoliose-Therapie an der ASKLEPIOS Katharina-Schroth-Klinik in Bad Sobernheim
- 20 **UNTERM MIKROSKOP**
Motor unseres Lebens: So funktioniert das Herz
- 22 **GESUND GENIESSEN**
So viel Gutes steckt in Rüben und Wurzelgemüse. Plus: Rezept für eine köstliche Rote-Bete-Suppe
- 25 **RUHEZONE**
So entspannt Dr. Bernd Krieg vom ASKLEPIOS Fachkrankenhaus Bad Abbach
- 26 **BESUCHSZEIT**
Hochspezialisiert auf die Bedürfnisse älterer Patienten: die Abteilung für Geriatrie an der ASKLEPIOS Klinik Nord
- 30 **FIT UND GESUND**
Wellness-Trends unter der Lupe
- 31 **WARTEZEIT**
Medizin-Quiz, Rätsel

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,
liebe ASKLEPIOS Besucher,

haben Sie schon mal ein Leben gerettet? Rund 50.000 Menschen in Deutschland erleiden jährlich außerhalb einer Klinik einen Herzstillstand – nur etwa ein Drittel von ihnen hat das Glück, dass ein engagierter Ersthelfer zugegen ist, die oder der die Initiative ergreift und Herzdruckmassage anwendet, bis ein Notarzt eingetroffen ist. Schätzungen zufolge könnten pro Jahr etwa 10.000 Menschen mehr überleben, wenn an ihnen Erste Hilfe vorgenommen würde.

Um auf diese Problematik aufmerksam zu machen, wurde gerade einmal mehr der ASKLEPIOS Lebensretterpreis verliehen – an freiwillige Ersthelferinnen und Ersthelfer, die mit ihrem sofortigen Eingreifen dafür gesorgt haben, dass andere weiterhin am Leben teilhaben können. In diesem Heft stellen wir die Gewinner vor, denen wir an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich danken möchten: Ihr Einsatz ist unbezahlbar, Sie sind Vorbilder. Danke für Ihre Geistesgegenwart und Ihren Mut.

Auf die Gesundheit!



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

Dr. Thomas Wolfram
Konzerngeschäftsführung

Kai Hankeln
Konzerngeschäftsführung

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
Meike Günther, Carola Kleinschmidt,
Almut Siegert, Esther Bloch

BILDREDAKTION
Annika Jacobsen

LITHO & HERSTELLUNG
Daniela Jänicke, Julian Krüger

DRUCK
PerCom Druck und
Vertriebsgesellschaft
Am Busbahnhof 1
24784 Westerrönfeld

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

**Die nächste Ausgabe erscheint
am 17. Dezember 2018.**

FOTOS: ENVER HIRSCH, STOCKSY, FELIX MATTHIES/ASKLEPIOS

Das Bild der Frau

In Wiesbaden ausgestellt Gemälde der Künstlerin Shabnam Miller

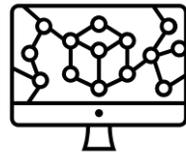


KUNST-AUSSTELLUNG „ART MAMMA“ IN WIESBADEN

Vom Umgang mit Brustkrebs und seinen Folgen

Mit der Diagnose Brustkrebs kommt auch die Angst vor den optischen Folgen der Behandlung – und damit vor dem Verlust der Weiblichkeit. Mit der Ausstellung „Art Mamma“ hat Dr. Stefanie Buchen, Chefärztin der Gynäkologie und Geburtshilfe und Leiterin des Brustzentrums an der ASKLEPIOS Paulinen Klinik Wiesbaden, ein starkes Zeichen gesetzt: Anhand von künstlerisch verfremdeten Fotografien der Oberkörper von ihr operierter Patientinnen wird dokumentiert, dass es sehr gute Möglichkeiten gibt, die Brust nach der Entfernung eines Tumors mit plastischer Chirurgie wieder aufzubauen. **„Die Aussöhnung betroffener Patientinnen mit ihrem Körper ist auch ein wichtiger Schritt im Heilungsprozess“**, erklärt Dr. Buchen. Ihr ist es wichtig, den Frauen von Anfang an alle Optionen aufzuzeigen: „Die meisten Frauen, die zu uns kommen, schätzen es sehr, sich mit ein und dersel-

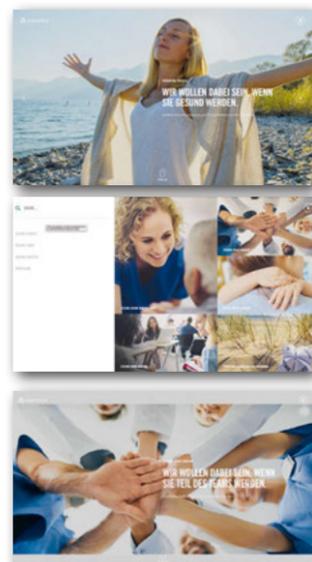
ben Person sowohl über die Entfernung des Tumors als auch über die Möglichkeiten des Brustaufbaus einschließlich der Ästhetischen Chirurgie zu beraten.“ Die in den Wiesbadener Klinikräumen ausgestellten Fotografien wurden von Frau Dr. Buchen aufgenommen und von der Hamburger Designagentur Lockvogel Werbenest künstlerisch verfremdet. Ergänzt wurde die Ausstellung durch sechs eindrucksvolle Gemälde (siehe oben) der Wiesbadener Künstlerin Shabnam Miller. Miller hat es sich zur Aufgabe gemacht, in ihren Bildern die Vielfalt der Weiblichkeit aufzuzeigen – der Körper ist immer anders und dabei immer schön. Eine Botschaft, die ganz wunderbar zu Dr. Buchens Fotoprojekt passt. Auf der Vernissage zur Ausstellung berichtete außerdem eine ehemalige Brustkrebs-Patientin über ihre Erfahrungen mit den Eingriffen und ihr heutiges Körpergefühl.



ASKLEPIOS ONLINE

Gesundes Wissen aus dem Web

Qualifiziert und leicht verständlich: Was für die medizinische Beratung in Ihrer ASKLEPIOS Klinik gilt, gibt es jetzt auch im Internet. Im **ASKLEPIOS Onlinemagazin gesundeleben.asklepios.com** finden Interessierte Informationen und Alltagstipps rund um Prävention, Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance und mehr. Das Gesundheitssportal wird ständig erweitert, anschauliche Grafiken und Videos ergänzen die Texte. Angenehm: Die Inhalte lassen sich prima auf dem Smartphone abrufen – als gesunde Lektüre für unterwegs.



FOTOS: ASKLEPIOS, ENVER HIRSCH; SHABNAM MILLER; ILLUSTRATION: THE NOUN PROJECT

WAS IST EIGENTLICH KLINIK-SEELSORGE?

Wenn ein Unfall, Krankheit oder Tod in das Leben der Patienten und ihrer Angehörigen treten, sind wir für sie da. Wir hören zu und beraten. Manchmal schweigen wir auch einfach gemeinsam. Wir kümmern uns auch um ganz praktische Dinge, etwa darum, die Angehörigen von Verstorbenen innerhalb des Hauses zur Pathologie zu begleiten oder durch die Formalitäten zu führen. Wir bieten auch Trauerbegleitung an und halten bei Bedarf den Kontakt auch über den Klinikaufenthalt hinaus. **Die Klinikseelsorge ist interreligiös. Menschen aller Religionen und Herkunft sind willkommen.** In unserer Kapelle steht eine symbolische Klagemauer, in die man Zettel mit Gebeten oder Wünschen stecken kann. Außerdem gibt es einen Gebetsteppich. Auch die seelische Gesundheit der Mitarbeiter liegt uns am Herzen. Oft genügen schon kurze Gespräche, um Dinge zu klären oder sich etwas von der Seele zu reden.



SILKE MEEMKEN & BETTINA KOLWE-SCHWEDA
Die katholische Pastoralreferentin und die evangelische Pastorin arbeiten als Seelsorgerinnen in der ASKLEPIOS Klinik Altona

INKLUSIVES ARBEITEN

Eine wichtige Aufgabe hat Monika Kleber (Foto, rechts) gefunden: Die 42-jährige arbeitet in der Bettenzentrale der ASKLEPIOS Stadtklinik Bad Tölz. Möglich macht dies eine Kooperation der Klinik mit den Oberland



Werkstätten für Menschen mit Behinderung. „Ich reinige, desinfiziere und beziehe die Betten für neue Patienten“, berichtet Kleber. Michaela Gabb (links), die das Reinigungsteam koordiniert, ist begeistert von der Motivation ihrer Mitarbeiterin.

NEUER THERAPIEGARTEN ANGELEGT

Genesung im Grünen

Auf verschiedenen Böden den sicheren Gang üben, Hochbeete pflegen, in grüner Umgebung die Seele baumeln lassen, Physio-, Ergo- und Atemtherapie an der frischen Luft: Das alles ist im neuen **Garten der Geriatrie der ASKLEPIOS Klinik Nord – Heidberg** möglich. Dr. Jochen Gehrke, Chefarzt der Klinik für Geriatrie: „Wir sind überzeugt davon, dass ein angenehmes Umfeld den Heilungsprozess unterstützt und somit wesentlich zur Genesung beitragen kann.“ *Mehr dazu ab Seite 26*



AUSGEZEICHNET



Weil Pflege wertvoll ist

Teamwork, Vielseitigkeit, Aufstiegschancen – in einem Pflegeberuf zu arbeiten ist eine erfüllende und verantwortungsvolle Aufgabe. Der **ASKLEPIOS Kurzfilm „I love Pflege“** ist eine zweiminütige Liebeserklärung an den Pflegeberuf. In emotionalen Bildern und Worten wird deutlich, wie wichtig und elementar die Arbeit der Pflegeteams für den Klinikalltag und das Wohlergehen der Patienten ist. Das findet auch die Fachjury von Healthcare Marketing und hat dem Film die Bronzemedaille als „Spot des Monats“ verliehen. Zu sehen ist der Film auf dem YouTube-Kanal der ASKLEPIOS Kliniken. Informationen zur Arbeit in Pflegeberufen bei ASKLEPIOS gibt es hier: www.asklepios.com/beruf



Knie beugen
Vor der Operation konnte Triathlet Jan Selnes nicht über 90 Grad beugen

FOTOS: ENVER HIRSCH; TEXT/INTERVIEW: CAROLA KLEINSCHMIDT

Rettung für den Ironman

Eine Verletzung hätte die sportliche Karriere des Triathleten Jan Selnes beinahe beendet. Prof. Dr. Peter Kreuz, Chefarzt am Zentrum für Orthopädie der ASKLEPIOS Stadtklinik Bad Tölz, konnte das Knie und damit die Karriere des Sportlers retten

Es war eine Verletzung, die Jan Selnes vor bald 40 Jahren den Weg zum Sportabitur abschnitt. Der heute 56-Jährige wurde Eisenflechter, doch Sport gehörte immer zu seinem Leben. 1999 absolvierte Selnes seinen ersten Ironman – 3,86 Kilometer schwimmen, 180,2 Kilometer Rad fahren, 42,2 Kilometer laufen –, 2017 nahm er an den legendären Wettkämpfen auf Hawaii teil. 2018 dann die Knieverletzung. Diagnose: Fehlender Außenmeniskus, angerissener Innenmeniskus, die Knorpel abgerieben bis auf die Knochen. Selnes' sportliche Karriere war in Gefahr.

Prof. Dr. Peter C. Kreuz ist Chefarzt am Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der ASKLEPIOS Stadtklinik Bad Tölz und leitet den Bereich für Sportorthopädie, Arthroskopie und regenerative Gelenkchirurgie. Der 45-Jährige gilt als Spezialist für die regenerative Gelenkchirurgie, Knorpeltherapie und Sportorthopädie. Prof. Kreuz operierte Jan Selnes und begleitet den Sportler zurück ins Training und in den Alltag.

JAN SELNES: 2018 hatte ich mich sehr auf meinen 20. Ironman gefreut. Stattdessen bin ich beim Gehen gestolpert und am nächsten Tag war mein Knie so dick, dass ich wusste: Ich muss zum Arzt.

PROF. DR. PETER KREUZ: Weil Feiertag war, gingen Sie zuerst zu meinem Kollegen Dr. Michael Gruber, Ihrem Vertrauensarzt am Tegern-



Jan Selnes
Der Bauarbeiter und Triathlet liebt den Sport nicht nur wegen der Bewegung. Er entdeckt als Sportler auf internationalen Wettkämpfen auch die Welt

„Bereits zehn Tage nach der OP konnte ich wieder mit leichtem Radtraining beginnen“

Jan Selnes

see. Er konnte Ihnen mit einer Kniepunktion primär gut helfen und erzählte Ihnen netterweise von mir.

JAN SELNES: Und jetzt laufe ich seit zwei Tagen schon wieder ohne Stützen! Dabei ist die OP erst sechs Wochen her. Wahnsinn!

PROF. DR. PETER KREUZ: Erinnern Sie sich? Direkt nach der OP bat ich Sie, Ihr Knie so weit zu beugen, wie es geht. Sie wollten erst gar nicht über den 90-Grad-Winkel hinaus, weil das seit Ihrem Jugendunfall nicht möglich war. Aber es ging sofort auf 120 Grad.

Am Puls: Was wurde bei der Operation genau gemacht, Herr Prof. Dr. Kreuz?

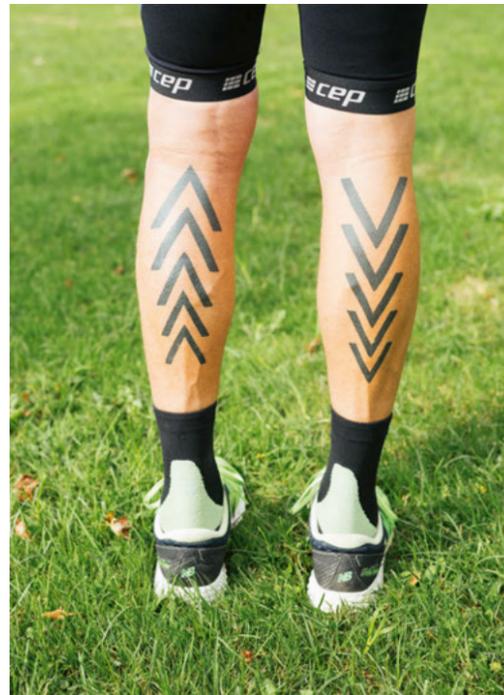
PROF. DR. PETER KREUZ: Die Voruntersuchung zeigte, dass der Knorpel durch →

Das Kniegelenk

Nur wenn die Gelenkflächen optimal übereinandergleiten, kann man sein Knie beschwerdefrei bewegen



die Vorschädigung komplett weggerieben war, Knochen rieb auf Knochen. Und das seit vielen Jahren. Das hatte zu Vernarbungen und Verklebungen geführt, die die Beweglichkeit einschränkten und für Schmerzen sorgten. Der Fehltritt hatte nun auch den inneren Meniskus angerissen – daher die massiven Beschwerden. Beim Eingriff haben wir alle Unebenheiten weggeschliffen, also Verklebungen, Knochenhügel und Vernarbungen. Ziel war es, die Kongruenz der Gelenkflächen so zu optimieren, dass das Gelenk optimal beweglich wird. Das prüfen wir auch immer wieder während der Operation. Gleitet das Kniegelenk gut? Gleitet es frei? Außerdem haben wir den eingerissenen Innenmeniskus saniert und entzündlich verändertes Gewebe mit bestimmten Schmerzfasern entfernt.



Am Puls: Sie sind auch Experte für Knorpelersatz und Ihr Kollege Dr. Johann Pichl ist Experte für Endoprothetik. Warum war Knorpel- oder Knie-Ersatz bei Herrn Selnes keine Option?

PROF. DR. PETER KREUZ: Wir können heute tatsächlich Knorpelgewebe aus körpereigenen Stammzellen oder aus kleinen Knorpelproben des Kniegelenks herstellen. Der Wiederaufbau von geschädigtem Knorpel funktioniert allerdings nur dann, wenn noch Restknorpel an bestimmten Stellen des Gelenks vorhanden ist. Bei Herrn Selnes war einfach kein Knorpel mehr da. Deshalb kam diese Behandlung nicht infrage. Bei ihm war das präzise Optimieren der Gelenkflächenkongruenz die beste Lösung, weil sich dadurch die Reibung im Kniegelenk reduzieren und die Beschwerden beseitigen ließen. Und solange ein minimalinvasiver

Radlertattoos

Rauf und runter treten und an nichts denken – Jan Selnes hat Sport im Blut und auf der Haut

„Unsere Therapie beginnt häufig dort, wo bei anderen die Behandlung aufhört. Oftmals können wir weiterhelfen“

Prof. Dr. Kreuz

arthroskopischer Eingriff ein gutes Ergebnis liefert, ist er meiner Ansicht nach perfekt. Es gibt aber auch Fälle, in denen ein künstliches Knie die beste Alternative ist. Das muss man von Fall zu Fall entscheiden. Für Herrn Selnes hätte ein künstliches Kniegelenk ein sicheres Aus für den Triathlon-Sport bedeutet.

JAN SELNES: Als Sie mir erklärten, was in meinem Knie los ist, haben

Sie mir zeitgleich auf dem großen Bildschirm in Ihrem Behandlungszimmer und anhand von Modellen alles anschaulich gezeigt. Ich wusste genau, was Sie bei der OP tun werden, deswegen habe ich mir keine Sorgen gemacht.

PROF. DR. PETER KREUZ: Ich bin fest davon überzeugt, dass es den Heilungserfolg enorm voranbringt, wenn der Patient versteht, was los ist. 50 Prozent des Erfolges macht die Operation aus und 50 Prozent die Nachbehandlung –



Umfassende Medizin

Die Stadtklinik Bad Tölz ist mit zwölf Fachabteilungen der Grund- und Regelversorger der Region. Sie ist zudem akademisches Lehrkrankenhaus der Ludwig-Maximilians-Universität München und der Technischen Universität München

Arzt mit Herz für Sportler

Prof. Dr. Kreuz absolvierte früher selbst Triathlon-Wettbewerbe und weiß, was Sportler umtreibt

FOTO: ASKLEPIOS (1)



und da ist vor allem der Patient gefordert. Er muss seine Übungen regelmäßig machen, darf sich nicht überlasten, aber auch nicht zu viel schonen. Das funktioniert umso besser, wenn der Patient weiß, warum das so ist. Deshalb nehme ich mir für die Erklärung des Krankheitsbildes besonders viel Zeit.

Am Puls: Fällt es Ihnen als Sportler nicht extrem schwer, sich so zu schonen?

JAN SELNES: Wenn es nach mir ginge, würde ich mich ständig bewegen! Normalerweise arbeite ich Vollzeit auf dem Bau, radle im Jahr um die 10.000 und laufe jede Woche über 100 Kilometer. Aber für mein Knie lasse ich es langsam angehen und halte mich strikt an den Trainingsplan. Ich verteile die kleinen Bewegungseinheiten bewusst über den Tag. Morgens gehe ich an die Radrolle, mache Liegestütze und trainiere die Oberschenkel. Täglich mache ich drei kurze Spaziergänge. Gegen die Langeweile helfen Sportsendungen und der Abwasch.

PROF. DR. PETER KREUZ: Die sechs Wochen Schonfrist sind unbedingt nötig, damit Ihr Knie gut heilt und keine neuen Narben entstehen, die die Funktion wieder beeinträchtigen.

JAN SELNES: Nächste Woche entwickle ich mit einem Physiotherapeuten ein zweistündiges Trainingsprogramm. Endlich! Für den Ironman auf Hawaii 2019 habe ich mich schon angemeldet.

Am Puls: Herr Selnes, muss es denn wirklich wieder Triathlon sein?

JAN SELNES: Wissen Sie, Sport ist für mich ein Lebensinhalt. Am Triathlon reizt mich besonders die Abwechslung und dass man so viel rumkommt. Mit dem Sport entdecken meine Frau und ich auch die Welt. Deshalb werde ich Prof. Dr. Kreuz immer dankbar sein, dass ich damit weitermachen kann.



PROF. DR. PETER C. KREUZ (45) ist seit Januar 2018 Chefarzt am Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der ASKLEPIOS Stadtklinik Bad Tölz.

Er leitet den Bereich für Sportorthopädie, Arthroskopie und regenerative Gelenkchirurgie. An seiner Seite arbeiten Dr. Johann Pichl, Chefarzt für Unfallchirurgie und Endoprothetik, sowie vier Oberärzte. Er ist verheiratet und hat eine Tochter.

1.

Nie ohne Sonnenschutz

Hätten Sie gedacht, dass auf 3.000 Höhenmetern die UV-Intensität 50 Prozent höher ist als auf 1.000? Dabei schadet nicht nur direkte Sonneneinstrahlung, sondern auch die Streustrahlung bei Nebel oder Schnee. Ein absolutes Muss bei Wanderungen sind also: eine eng anliegende, seitlich schützende Sonnenbrille der Tönungskategorie 3 oder 4 und eine wasser- und schweißfeste Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.

2.

Richtig trinken

Klar, ein Belohnungsbierchen nach dem Aufstieg ist etwas Feines! Viel wichtiger ist aber das richtige Trinken während der Wanderung, da Sie durch die Anstrengung Flüssigkeit und Salze verlieren. Mineralwasser und isotonische Getränke können das ausgleichen. Hier gilt: Je mehr, desto besser – abhängig von der Temperatur und der Länge der Wanderung mindestens zwei Liter pro Tag. Und: Wenn der Körper einem Durst signalisiert, ist er bereits unterversorgt. Also immer mal wieder zwischendurch einige Schlucke trinken.

3.

Für den Notfall gewappnet

Was, wenn doch einmal etwas passiert? Wer gesund wandern möchte, sollte immer mit Begleitung unterwegs sein, damit Hilfe geleistet oder geholt werden kann. Für die nötige Sicherheit sorgen auch eine Taschenlampe, ein Kompass, Verbandzeug und ein gut geladenes Mobiltelefon oder GPS-Gerät. Auch wenn der Empfang in den Bergen oft zu wünschen übrig lässt – der Notruf funktioniert immer!

4.

Den Rücken schonen

Einen Rucksack zu tragen kann Verspannungen fördern – erst recht, wenn das Gewicht nicht gleichmäßig verteilt oder die Last zu schwer ist. Eine Höchstgrenze gibt es zwar nicht, aber auf die richtige Packtechnik kommt es an: Schwere Gegenstände am besten nah am Rücken in Höhe der Schultern platzieren, leichte Sachen wie Kleidungsstücke nach unten. Damit der Schwerpunkt sich nicht verlagert, sollte alles fest sitzen. Häufig genutzte Gegenstände gehören in die Seitentaschen.

5.

Pausen sind ein Muss

Herrlich, die Bewegung an der frischen Luft – allerdings sollten Sie Überanstrengung unbedingt vermeiden und beispielsweise die Mittagshitze lieber für eine ausgedehnte Pause nutzen. Eine Pulsuhr hilft beim gesunden Auf- und Abstieg. Hier gilt: Der Belastungspuls sollte beim Wandern 180 minus Lebensalter plus zehn Prozent nicht überschreiten. Öfter mal innehalten und die Aussicht genießen lohnt sich also doppelt.

6.

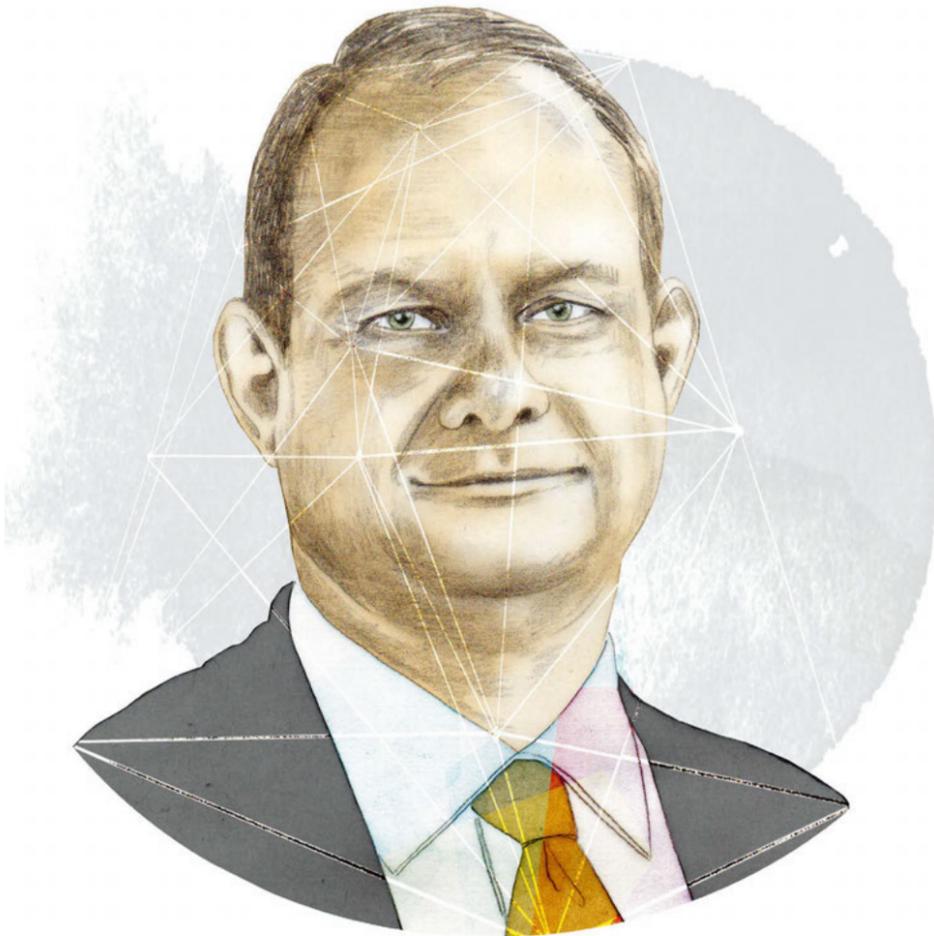
Perfekt ausgerüstet

Einen Schönheitswettbewerb gewinnen Sie damit zwar nicht – spezielle Funktionskleidung und ein Kopfschutz schützen Sie auf Wanderungen aber davor, zu frieren oder zu überhitzen. Wandersocken und (gut eingelaufene) Wanderschuhe beugen Verletzungen und Druckstellen vor – am besten mindestens eine Schuhnummer größer, damit es beim Abstieg nicht zu eng wird. Hier lohnt es sich, zu investieren und sich eingehend im Fachgeschäft beraten zu lassen. Denn gerade auf unebenem Untergrund benötigen Sie Halt, um Verletzungen vorzubeugen.

Es geht bergauf – so wandern Sie gesund

Die frische Bergluft, viel Bewegung in der Natur: Wandern ist gesund. Es senkt nachweislich den Blutdruck, fördert die Ausdauer und stärkt die Muskulatur. Allerdings gibt es auch einiges zu beachten

TEXT: MEIKE GÜNTHER, FOTO: PHOTOCASE



Wie entscheide ich richtig?

A oder B? Warten oder handeln? Diesen Monat oder nächstes Jahr? Der Mathematiker Karsten Weihe gibt Orientierungshilfe, wie wir leichter zu klugen Schlüssen kommen

Was schätzen Sie, wie viele Entscheidungen treffen wir pro Tag?

Sicherlich sehr viele, oftmals zu viele. Besonders schwierig ist das permanente Abwägen, wie wichtig einzelne Entscheidungen sind, also wie viel Zeit und Mühe jede einzelne verdient. Hier machen wir alle leicht Fehler: Wir verbringen viel Zeit mit der Suche nach dem optimalen Fernseher, treffen aber weitreichende Entscheidungen zur Altersversorgung oder zur Absicherung im Krankheitsfall nach einem einstündigen Gespräch mit einem nett auftretenden Berater, der vielleicht eher auf die finanziellen Interessen seines Arbeitgebers als auf unser Wohl bedacht ist. Jeder Mensch muss natürlich für sich selbst entscheiden, was wirklich wichtig ist. Aber einige grundlegende Weichenstellungen sind doch immer wieder gleich: Geldanlagen, Versicherungen, Mieten-Kaufen-Bauen, die Wahl von Ausbildungs- oder Studienrichtung, Partnerschaft und Familie und schicksalsschwere Entscheidungen zur eigenen Gesundheit.

Was macht eine fundierte Entscheidung aus?

Eine Entscheidung ist dann fundiert, wenn Sie sie intensiv und ergebnisoffen und immer wieder mit einem frischen Anlauf durchdacht haben. Wenn Sie sich klargemacht haben, was Sie selbst – und niemand sonst – wirklich wollen. Wenn Sie sich dazu möglichst umfassend

informiert haben. Und wenn Sie verstanden haben, wie Sie sich selbst auf dem Weg zu einer guten Entscheidung im Weg stehen.

Können Sie ein Beispiel nennen? Wann behindern wir uns selbst?

Wir alle haben Schwächen. Selbsterkenntnis hilft, nicht in die Irre zu laufen. Haben Sie zum Beispiel bei Entscheidungen Angst, dumm auszusehen, wenn Sie die sichere Option wählen? Oder vertrauen Sie leicht Leuten, die physisch attraktiv oder seriös gekleidet sind? Fühlen Sie sich bereits verpflichtet, wenn Ihnen Ihr Gegenüber nur einen kleinen Gefallen getan hat? Neigen Sie dazu, an einer einmal getroffenen Entscheidung festzuhalten, weil Sie viel Zeit oder Geld investiert haben und diese Investitionen nicht abschreiben möchten? Oder kommt es vor, dass Sie „die Deckstühle auf der ‚Titanic‘ optimieren“, also sich mit oftmals unsinnigen Tätigkeiten aufhalten, und darüber die wichtigen Fragen vernachlässigen? Es lohnt sich, über all das einmal nachzudenken.

Ganz schön anstrengend!

Ja. Das alles kostet viel Zeit und Energie! Deshalb ist es auch so wichtig, sich auf die wenigen wirklich großen Entscheidungen zu konzentrieren und die vielen kleinen, ungefährlichen Entscheidungen des Alltags größtenteils eher schnell und oberflächlich zu treffen.

Warum ist es für eine fundierte Entscheidung so hilfreich, zwischen Meinung und Sicht zu unterscheiden?

Meinung oder Sicht – das klingt nach Wortklauberei, ist es aber nicht. Wenn Sie ganz bewusst eine „Sicht“ entwickeln, statt sich eine „Meinung“ zu bilden, dann vergessen Sie nie mehr, dass Ihr Wissen immer nur vorläufig ist, dass Sie schon morgen mit neuen Erkenntnissen konfrontiert sein können, die Ihr gesamtes Wissen über den Haufen werfen. An einer „Meinung“ wird man vielleicht wider alle Vernunft festhalten; eine „Sicht“ lässt sich jederzeit leichten Herzens revidieren.

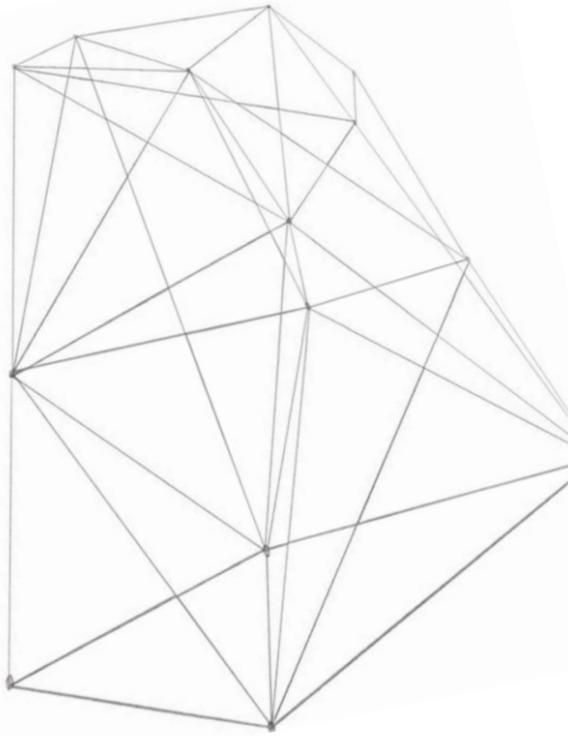
Sie raten zu „konservativen“ Entscheidungen. Warum?

Mit „konservativ“ meine ich „revidierbare“ Entscheidungen, die natürlich nicht immer, aber erstaunlich häufig möglich sind. Wenn Sie gezielt danach suchen, werden Sie nicht selten Möglichkeiten finden, eine grundle- →

„Wir alle haben Schwächen. Selbsterkenntnis hilft, nicht in die Irre zu laufen“

KARSTEN WEIHE ist Mathematiker und Professor für Informatik an der TU Darmstadt. Er forscht unter anderem über Entscheidungsfindung. Sein Buch „Fundiert entscheiden. Ein kleines Handbuch für alle Lebenslagen“ ist im Springer Verlag erschienen.





Die richtige Unterstützung

Sie haben alles gut durchdacht, können sich aber trotzdem noch nicht entscheiden? Vielen Menschen hilft dann eine dieser Strategien:

■ **Bitte** Sie einen Freund, den **Advocatus Diaboli** zu spielen, das heißt, Sie gezielt mit Gegenargumenten zu Ihrer favorisierten Option zu konfrontieren.

■ **Statt aktiv über die Frage zu grübeln**, gehen Sie spazieren oder widmen Sie sich einer anderen intellektuell anspruchslosen Tätigkeit, bei der Ihr Unterbewusstsein sich selbstständig kann.

■ **Befragen Sie eine vertrauensvolle Person**, mit der Sie zuvor noch nicht über Ihr Entscheidungsdilemma gesprochen haben.

Stellen Sie aber sicher, dass Ihr Gesprächspartner es akzeptiert, wenn Sie seiner Empfehlung nicht folgen, zum Beispiel, indem Sie statt „Was soll ich tun?“ besser „Was würden Sie an meiner Stelle tun?“ fragen.

■ **Und wenn gar nichts hilft?** Vergessen Sie Herz, Bauch und Verstand und lassen Sie nur noch einen Punkt entscheiden: In welchem Fall können Sie sich mit den Konsequenzen einer falschen Wahl am ehesten arrangieren?

Entscheidungen unter Zeitdruck lassen sich aber nicht immer vermeiden.

Genau. Das A und O ist deshalb gute Vorbereitung. Ein Arztbesuch ist ein einfaches Beispiel. Wenn ich zum Arzt gehe, habe ich immer eine Liste aller Themen dabei, die ich ansprechen möchte, damit ich keines in der kurzen Sprechzeit vergesse. Und ich bin vorbereitet auf Standardsituationen. Zum Beispiel, wenn der Arzt mir gern ein Medikament verordnen möchte, frage ich nach, ob ich zu einer Gruppe gehöre, bei der das Medikament gemäß Studienlage eher gut oder eher schlecht anschlägt, ob ich zu einer Risikogruppe gehöre, ob es alternative Möglichkeiten gibt und was passieren würde, wenn ich gar nichts unternehme.

Auf mein Bauchgefühl sollte ich also besser nicht setzen?

Ich finde es schade, dass Kopf und Bauch oft in Gegensatz zueinander gestellt werden. Beides ist wichtig! Aber das Bauchgefühl sollte erst ganz zuletzt in den Entscheidungsprozess hineinkommen. Füttern Sie Ihre Intuition mit Fakten und Vernunftgründen, bevor Sie sie befragen.

Entscheiden Sie sich gern?

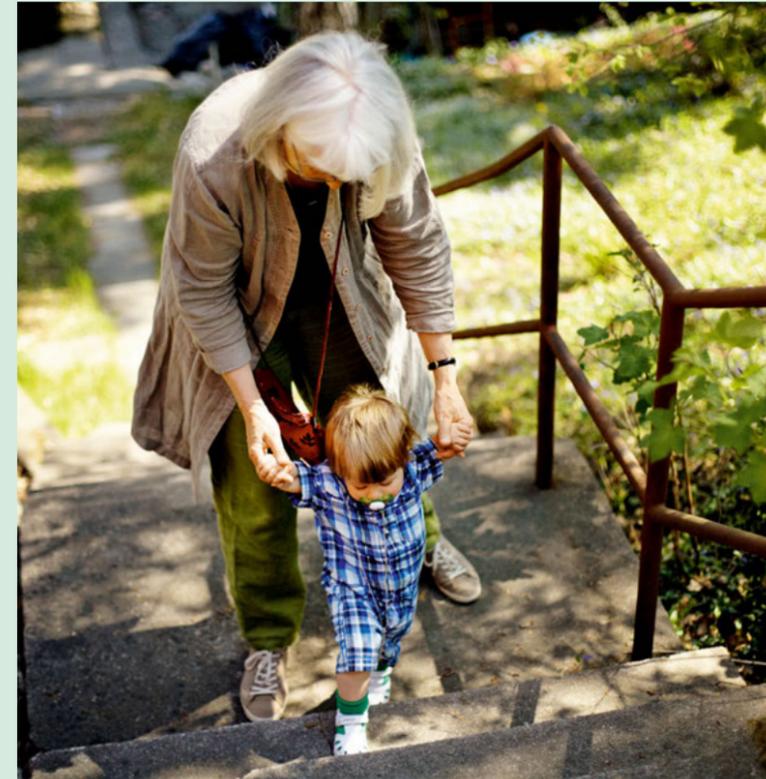
Eine sehr persönliche Frage. Ich würde sagen: Mit zunehmender, meist positiver Erfahrung sind sowohl meine Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, als auch mein Vertrauen in meine Entscheidungen stetig gewachsen. Die Angst vor gewichtigen, manchmal auch harten Entscheidungen ist entsprechend gewichen. —

„Füttern Sie Ihre Intuition mit Fakten und Vernunftgründen, bevor Sie sie befragen“

gende Entscheidung in kleinere Einzelschritte zu zerlegen, die Sie leichter nachträglich korrigieren können. Und Sie werden wahrscheinlich sogar Wahlmöglichkeiten finden, die Ihnen einen Ausstieg hin zu einem Plan B erlauben. Das Problem ist doch: Sie können sich nie sicher sein, dass alle relevanten Informationen auf dem Tisch liegen und Sie alle wichtigen Überlegungen angestellt haben. Wenn neue Aspekte Ihre einmal getroffene Entscheidung später infrage stellen, werden Sie froh sein, wenn Sie auf einen Plan B umschwenken können.

Wie komme ich unter Zeitdruck zur bestmöglichen Entscheidung?

Ihre erste Strategie sollte immer sein, Entscheidungen unter Zeitdruck möglichst zu vermeiden. Wenn Sie jemand unter Zeitdruck setzt, haben Sie den Mut, sich dem zu entziehen, indem Sie sagen: „Das werde ich mir in Ruhe überlegen.“ Wenn Ihr Gegenüber damit droht, dass sein Angebot nur jetzt gilt, nicht später, dann denken Sie daran: Wer nicht will, dass Sie sich das Ganze in Ruhe überlegen, hat etwas zu verbergen. Wenn Sie in Ruhe auf das zweitbeste Angebot zurückgreifen, haben Sie nicht viel verloren, aber Sie riskieren damit nicht, dass Sie spontan eine krasse Fehlentscheidung treffen.



Sicher über Stock und Stein

Stürze: Häufigkeit und Folgen

Wir fürchten uns vor Katastrophen. Die treten jedoch nur ganz selten ein. Stürze hingegen gehören zu den häufigsten Unfällen in Deutschland – in jedem Alter, aber ganz besonders bei Hochbetagten. Schätzungen zufolge stürzen fast ein Drittel der über 65-Jährigen sowie die Hälfte der über 80-Jährigen mindestens einmal im Jahr. Etwa 10 bis 20 Prozent dieser Stürze führen zu Verletzungen und Knochenbrüchen.

Kleine Maßnahmen, große Wirkung

Es sind oft Kleinigkeiten und unglückliche Zufälle, die zum Fall führen können. Aber Sie selbst können viel tun, um vorzubeugen: Achten Sie auf gut sitzendes Schuhwerk. Lassen Sie Ihre Augen alle zwei Jahre überprüfen. Ernähren Sie sich gesund und trinken Sie ausreichend – Mangelernährung und Austrocknung haben einen ungünstigen Einfluss auf Reakti-

Stürze sind ernst zu nehmende Unfälle, häufig verbunden mit Verletzungen und Knochenbrüchen. Gerade im Alter. Die beruhigende Nachricht: Man kann vorbeugen

onsfähigkeit und Gleichgewichtssinn. Fragen Sie Ihren Arzt, ob die von Ihnen eingenommenen Medikamente Schwindel hervorrufen können.

Sturzsicher wohnen

Stolperfalle Teppich, ungenügende Beleuchtung, kippelige Hocker, falsch eingestellte Rollatoren, glatte Fliesen im Bad – die meisten Stürze passieren zu Hause. Informationen zur Verhütung von Stolper-, Rutsch- und Sturzunfällen im Haushalt erhalten Sie über den Verein Das sichere Haus e.V. Wenn Sie umbauen möchten, finden Sie auf der Internetseite der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung (BAG) eine Wohnberatungsstelle in Ihrer Nähe.

www.das-sichere-haus.de

www.bag-wohnungsanpassung.de

Realistisches Selbstbild

„Ich doch nicht!“ Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewichtsempfinden und Reaktionsfähigkeit lassen langsam, kaum merklich nach. Dass wir untrainierter (oder einfach älter) sind als noch vor einiger Zeit, fällt uns deshalb oft gar nicht auf. Mit dieser kleinen Übung können Sie testen, ob Ihre Sturzgefahr erhöht ist: Schaffen Sie es, sich in weniger als 15 Sekunden fünfmal hintereinander auf einen Stuhl zu setzen, kurz mit dem Rücken anzulehnen und wieder gerade aufzustehen – natürlich ohne die Hilfe der Hände?

Passendes Training

Bitte üben – allein zu Hause oder in der Gruppe! Auch im höheren Alter lohnt es sich, Muskeln aufzubauen und die Beweglichkeit zu trainieren. Mehr Mobilität sorgt für eine höhere Lebensqualität. Volkshochschulen und Sportvereine bieten Kurse an, von Ihrer Krankenkasse erhalten Sie Informationen und Unterstützung, wenn Sie etwas für die Sturzprophylaxe tun möchten. Ein Aktiv-Programm für jeden Tag finden Sie auf der Aktionsseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Herzlichen Dank für Ihren Einsatz!

Mit dem ASKLEPIOS Lebensretterpreis 2018 wurden Ende September zum vierten Mal Menschen ausgezeichnet, die beherzt Hilfe geleistet haben, als es nötig war. Die Jury: Leserinnen und Leser des Hamburger Abendblattes



Auf das Leben! Mit den ausgezeichneten Lebensrettern feierte unter anderen die Hamburger Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks (links, mit Blumenstrauß)



WILFRIED DUCKWITZ

„Ich wusste gleich, da stimmt was nicht“

Aus dem Auto heraus, nur „aus dem Augenwinkel“, sah Wilfried Duckwitz, wie ein Jugendlicher in einer Bushaltestelle zusammensackte. Der Rentner drehte um, fuhr zurück und rettete dem jungen Mann das Leben, indem er wiederbelebende Maßnahmen durchführte. Als sich später die Mutter des Geretteten meldete, sich bedankte und berichtete, dass ihr Sohn wohlauf sei, weinte Duckwitz vor Glück.



THOMAS WASCHULL

„Ich bin so froh, dass alles gut gegangen ist“

Als er gerade die Schwimmhalle des Hamburger Bille-Bades verlassen wollte, bemerkte Waschull eine Menschenansammlung am Beckenrand. Ein Vierjähriger lag am Beckenrand, sein Herz hatte aufgehört zu schlagen. „Die Umstehenden standen allesamt unter Schock. Ich musste eingreifen“, erinnert sich der 58-Jährige, der daraufhin sofort mit der Wiederbelebung des Jungen begann. Als die Rettungskräfte eintrafen, war das Kind wieder ansprechbar – Waschull und die anderen Ersthelfer vor Ort haben alles richtig gemacht.

Thomas Waschull teilt sich den Preis mit Jessica Gondzik, die den Jungen auf dem Beckengrund fand und aus dem Wasser zog.

Um darauf aufmerksam zu machen, vergibt ASKLEPIOS seit 2015 in Kooperation mit dem „Hamburger Abendblatt“ den Lebensretterpreis an Ersthelfer, die mit ihrem Mut und Engagement andere Menschen vor dem Tod durch Herzstillstand bewahrt haben. Die Leser der Tageszeitung konnten in einer Telefonabstimmung entscheiden, welcher der fünf Nominierten mit einem Geldpreis sowie einer Medaille ausgezeichnet werden sollte.

Es sind Geschichten, die berühren. Wie etwa die des vierjährigen Jungen, der leblos auf dem Beckengrund eines Hamburger Schwimmbades lag. Die 13-jährige Jessica Gondzik sah das, zog das Kind aus dem Wasser, wo es von Thomas Waschull (58) wiederbelebt wurde. „Nach drei bis vier Minuten war der Junge wieder wach und ansprechbar“, erinnert sich Waschull und ergänzt: „Ich kann nur jedem raten, seine Erste-Hilfe-Kenntnisse mal wieder aufzufrischen.“ Mit ihrem Einsatz im Schwimmbad beeindruckten Jessica Gondzik und Thomas Waschull 42 Prozent und somit die Mehrheit der „Abendblatt“-Leser zutiefst: erster Platz. Das Preisgeld in Höhe von 1.000 Euro, mit dem sich die Geehrten ausdrücklich einen privaten Wunsch erfüllen sollen, teilt sich das engagierte Duo. Die Schülerin möchte das Geld für eine Sprachreise sparen, der Kranfahrer die Holzdielen in seiner Wohnung sanieren. Sie haben es sich verdient!

Der diesjährige zweite Platz geht an Wilfried Duckwitz (67). Der Rentner fuhr mit dem Auto an einer Bushaltestelle im Hamburger Stadtteil Bramfeld vorbei, als er einen dort wartenden 18-Jährigen zusammensacken sah. Duckwitz machte kehrt und leitete beherzt die Wiederbelebung ein, bis die Rettungskräfte eintrafen. Der Lebensretter bekommt, wie er sagt, noch heute eine Gänsehaut, wenn er an den Vorfall denkt: „Als ich danach nach Hause kam, habe ich erst einmal angefangen fürchterlich zu weinen.“ Von seinem Preisgeld gönnt sich der Hobbyfotograf eine neue Digitalkamera. —>

TEXT: SARAH EHRRICH, FOTOS: ENVER HIRSCH

Manchmal trifft es auch naheste-hende Menschen. Dies erfuhr Christian Dahlke (49). Der Geschäftsführer eines Ruderclubs hörte von seinem Schreibtisch aus, wie sein Kollege nebenan zusammenbrach. Er griff sofort zum Telefon und führte unter Anleitung eines Feuerwehrmanns eine Herzdruckmassage durch, bis schließlich ein Notarzt übernahm. Für diesen Einsatz erhält Dahlke den dritten Platz. Mit seinem Preisgeld verweist er ein Wochenende mit seiner Familie.

Die in Hamburg Geehrten stehen stellvertretend für viele Laien, die mit ihrem beherzten Eingreifen Leben gerettet haben. Ihnen kann man gar nicht genug danken. Übrigens: Alle in den drei beschriebenen Fällen betroffenen Personen sind wieder wohlauf.

SONDERPREIS



DIE APP „HAMBURG SCHOCKT“ ist ein Projekt des Arbeiter-Samariter-Bundes Hamburg (ASB). Zertifizierte Ersthelfer, also Personen, die einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert haben, können sich registrieren. Wer Zeuge eines Unfalls bzw. eines Herzstillstands wird, kann direkt aus der App heraus die Rettungskräfte alarmieren, der Standort wird automatisch überliefert. Ersthelfer, die sich in der Nähe befinden, werden informiert und können sich umgehend an den Ort des Geschehens begeben, um zu helfen. Außerdem werden die in der Nähe befindlichen registrierten AED-Geräte (Defibrillatoren) angezeigt. „Hamburg schockt“ enthält darüber hinaus wichtiges Grundwissen rund um die Erste Hilfe. Für die brillante Arbeit des ASB-Projektteams wurde in diesem Jahr im Rahmen des ASKLEPIOS Lebensretterpreises erstmals ein Sonderpreis vergeben. Alle Infos: www.hamburg-schockt.de



CHRISTIAN DAHLKE

„Die Minuten kamen mir vor wie eine Ewigkeit“

Der Geschäftsführer eines Ruderclubs saß an seinem Schreibtisch, als er hörte, wie sein Kollege nebenan in der Bootshalle zu Boden fiel. Herzstillstand. Dahlke wählte sofort 112 und führte unter Anleitung eines Feuerwehrmanns eine Herzdruckmassage durch. Diese zog sich in die Länge, weil die Rettungssanitäter zunächst vor verschlossenen Türen standen, bis sie sich Zugang zur Halle verschaffen konnten. „Man funktioniert einfach in dem Moment“, berichtet Dahlke. Sein Kollege arbeitet mittlerweile wieder im Rahmen einer Wiedereingliederung.

FOTOS: ENVER HIRSCH, ASB

ASKLEPIOS Katharina-Schroth-Klinik, Bad Sobernheim

Was sind die Vorteile Ihres stationären Programms SIR® (Skoliose Intensiv Rehabilitation) gegenüber der ambulanten Skoliose-Therapie?

Unser Programm wurde über Jahrzehnte entwickelt, aufbauend auf der bewährten Katharina-Schroth-Therapie für Skoliose-Erkrankte. Die SIR® ist eine sehr aktive Behandlungsform, die durch den stationären Aufenthalt der Patientinnen besonders intensiv ist.

Was macht Ihre Klinik zum Center of Excellence?

Wir arbeiten hochspezialisiert, indem wir ausschließlich Skoliosen (seitliche Wirbelsäulenverkrümmung) und Kyphosen (Verkrümmung nach hinten/„Rundrücken“) therapieren. Unser interdisziplinäres Team besteht u. a. aus Ärzten, Therapeuten und Psychologen, die schon lange zusammenarbeiten und perfekt aufeinander abgestimmt sind. Wir haben 202 stationäre Therapieplätze. Die Skoliose tritt vor allem bei Mädchen auf. Zwei Drittel unserer Patientinnen sind Kinder ab sieben Jahren und Jugendliche. Während ihres drei- bis sechswöchigen Aufenthalts werden sie rundum von Experten betreut und erhalten darüber hinaus Schulunterricht, Ernährungsberatung und psychologische Beratung.

Das Ziel dabei ist auch, Wirbelsäulenoperationen zu verhindern ...

Absolut. Wenn Skoliosen frühzeitig erkannt und richtig behandelt werden, haben die Betroffenen sehr gute Chancen, später ein Leben ohne Einschränkungen zu führen. Bis Katharina Schroth in den 1960er Jahren ihre Therapie



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.

entwickelte, wurde an Skoliose-Patienten viel mit mechanischen Kräften, Streck- und Zugapparaten oder dergleichen gearbeitet, die Patienten selbst blieben passiv. Dabei kann der Verkrümmung mit aktiver Atemtechnik, dreidimensionalen Muskelübungen, Selbstkorrektur vor dem Spiegel und dem Tragen eines Skoliose-Korsetts enorm entgegengewirkt werden. Bei Schmerzen kommen manuelle Physiotherapie und Tapes zum Einsatz. Spritzen und Tabletten nutzen wir fast gar nicht.

Ist es schwer, Kinder zum Durchhalten zu motivieren?

Nicht, wenn alle – Eltern, Therapeuten und Patienten – zusammenarbeiten. Die Kinder werden dadurch motiviert und verstehen, warum es wichtig ist, die Therapie durch-

zuführen und das Korsett diszipliniert zu tragen. Das bringen wir ihnen hier bei. Und dadurch, dass sie in der stationären Behandlung oft erstmals auf andere Kinder mit der gleichen Erkrankung treffen, gibt es einen wertvollen Austausch untereinander. Ich arbeite mit hochmotivierten Patienten zusammen. Das ist eine erfüllende Aufgabe, die mich sehr glücklich macht.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Dass Skoliosen noch früher erkannt werden, z. B. durch eine Standarduntersuchung, vergleichbar mit dem Hüftdysplasie-Check bei Babys. Hier gilt es, die Kinderärzte noch mehr für das Thema zu sensibilisieren. Außerdem arbeiten wir mit verschiedenen Universitäten an Projekten, um die uns nach 40 Jahren Klinikarbeit vorliegenden Daten sinnvoll auszuwerten. Das wird die Behandlung noch weiter voranbringen.



OMAR ZABAR (46) ist Chefarzt der ASKLEPIOS Katharina-Schroth-Klinik in Bad Sobernheim bei Frankfurt/Main. Er ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und als solcher einer der Top-Spezialisten für Skoliosen. „Das Thema hat mich von Anfang an fasziniert“, sagt er.

FOTOS: ASKLEPIOS

Der Motor unseres Lebens

Ohne das Herz steht alles still: Etwa 70 Mal pro Minute pumpt der faustgroße Muskel das Blut durch unseren Körper und versorgt ihn bis in den letzten Winkel mit Sauerstoff und Nährstoffen

Flotte Pumpe

Rund 100.000 Mal am Tag schlägt unser Herz im Durchschnitt. Frauenherzen klopfen noch etwas flotter als männliche Herzen. Summa summarum macht das im Jahr 36 Millionen Mal Herzklopfen – und 2,5 Milliarden Herzschläge bis zum 70. Lebensjahr.

Faustgroß

Das Herz (lat.: cor) ist ungefähr so groß wie eine geschlossene Männerfaust. 300 Gramm wiegt ein männliches Herz, 250 ein weibliches. Es misst 12 Zentimeter in der Länge und 8 Zentimeter in der Breite.

WENN ES PROBLEME GIBT

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland nach wie vor die häufigste Todesursache. An erster Stelle steht der Herzinfarkt mit fast 130.000 Todesfällen pro Jahr in Deutschland. Männer sind dabei häufiger betroffen als Frauen. An zweiter Stelle steht die Herzschwäche. Über 45.000 Menschen pro Jahr kostet sie in Deutschland das Leben. Auch Herzrhythmusstörungen sind eine häufige Erkrankung des Herzens. Vor allem Vorhofflimmern ist weit verbreitet. Ab dem 50. Lebensjahr steigt das Risiko, dass das Herz aus dem Takt gerät – und damit auch das Risiko für einen Schlaganfall.

Starker Muskel

Etwa 70 Milliliter Blut pumpt ein Herzschlag durchschnittlich in die Weiten des Gefäßsystems. In einer Minute schafft der Organismus, fünf Liter Lebenssaft durch den Körper zu schleusen. Das Herz schickt mit Sauerstoff angereichertes Blut in die Hauptschlagader; über die großen Hohlvenen empfängt es sauerstoffarmes, „verbrauchtes“ Blut aus dem Körper.

Zweigeteilt

In der Mitte des Herzmuskels verläuft die Herzscheidewand (Septum). Sie teilt das Herz in die rechte und die linke Herzhälfte. Beide Hälften bestehen jeweils aus einem Vorhof und einer Herzkammer. Im rechten Vorhof sammelt sich das sauerstoffarme Blut aus dem Körper, bevor es von der rechten Herzkammer in die Lunge gepumpt wird. Die Lungen reichern es mit Sauerstoff an. Im linken Vorhof sammelt sich das sauerstoffreiche Blut aus der Lunge und wird dann von der linken Herzkammer in den Körper gepumpt.

Automatisch

Das Herz hat seinen eigenen Taktgeber: den Sinusknoten im rechten Vorhof. Spezielle Muskelzellen sorgen von hier aus dafür, dass es vom restlichen Körper unabhängig seinen Job macht. Deshalb schlägt das Herz auch weiter, wenn man es aus dem Körper nimmt und mit Sauerstoff versorgt – zum Beispiel bei einer Herztransplantation. Fällt der Sinusknoten aus, springt Ersatz ein: der AV-Knoten.

Gut geschützt

Das Herz ist der Motor des Lebens – und deshalb befindet es sich gut geschützt hinter dem Brustbein. Interessanterweise sitzt das Herz nicht links in der Brust, wie wir oft annehmen, sondern mit einem leichten Linksdrall nahezu mittig im Brustkorb.

Wie ein Gummiball

Unser Herzschlag passt sich der Belastung an. Im Schlaf reduziert er sich auf 45 bis 55 pro Minute, im Spurt kann er auch auf 200 hochschnellen. Und statt der üblichen fünf bis sechs Liter pro Minute jagt die flexible Pumpe bei starker Anstrengung mehr als 20 Liter Blut durch unsere Adern.

Leckerlis für die Pumpe

Nüsse sind eine Wohltat für Herz und Blutgefäße. Sie enthalten Magnesium, mehrfach ungesättigte Fette, Vitamin E und Antioxidantien: alles Fitmacher fürs Herz. Dreimal wöchentlich eine Handvoll Nüsse schützen vor Herzinfarkt und Schlaganfall.

Hüpf, Herzchen, hüpf

Zu wenig Bewegung ist schlecht fürs Herz. Mediziner empfehlen, dreimal in der Woche für 30 Minuten ins Schwitzen zu kommen. Radeln oder Schwimmen eignen sich besser fürs Herz als Joggen oder Ballsportarten.

Empfindsames Herz

Herz und Psyche sind eng verbunden. Verliebte synchronisieren ihren Herzschlag, wenn sie sich in die Augen schauen. Menschen, die einen seelischen Schock (wie z. B. Liebeskummer) erlitten haben, erleben Symptome, die einem Herzinfarkt gleichen. Auch Stress bekommt dem Herzen nicht.

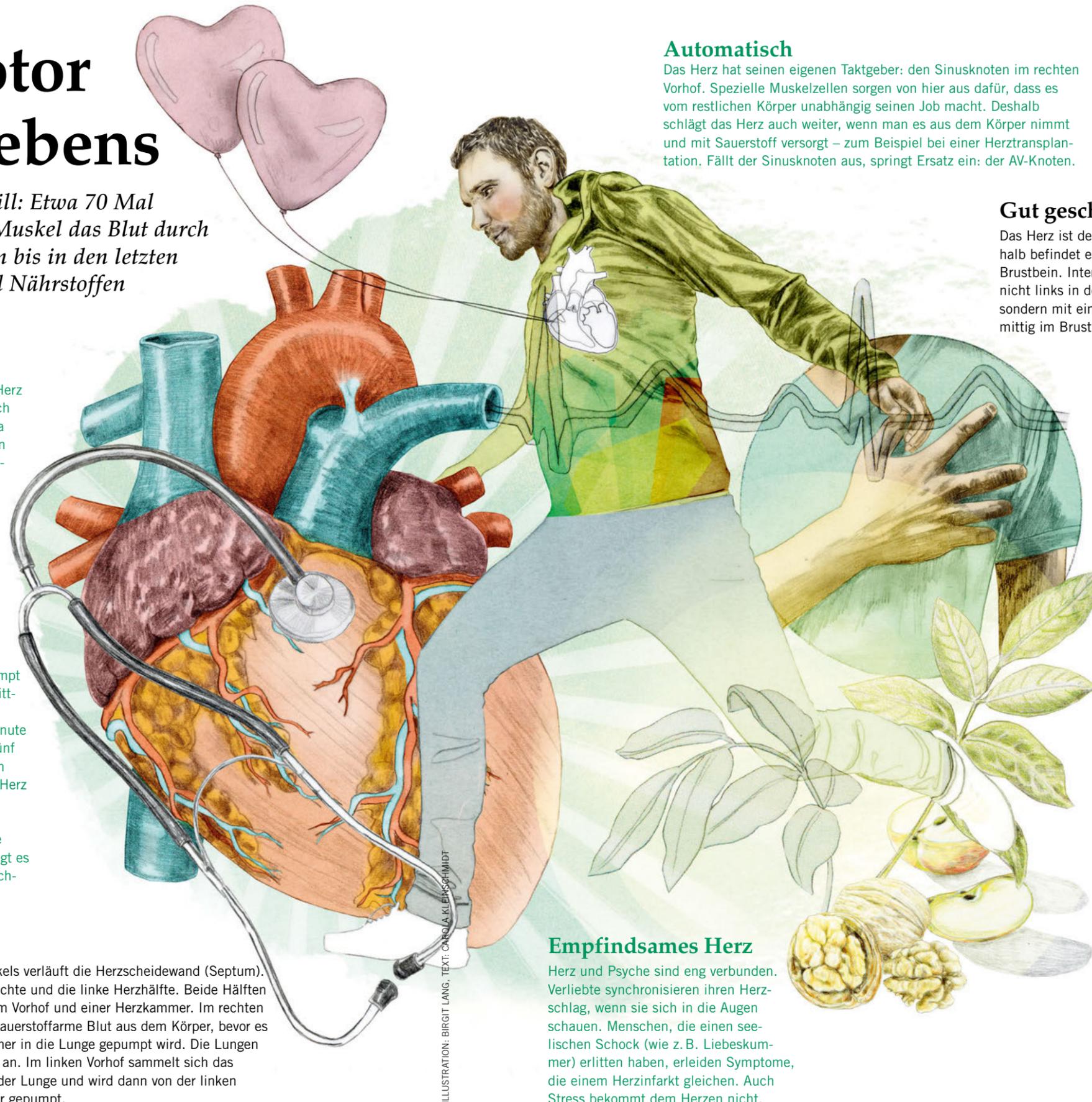


ILLUSTRATION: BIRGIT LANG, TEXT: CAROLA KLEINSCHMIDT



Karotte Wertvolle Vitamin- quelle

Das kräftige Orange ist das Gesundheitsgeheimnis der Karotte: Es stammt von dem enthaltenen Beta-carotin, aus dem der Körper Vitamin A herstellt, das wichtig für die Gesundheit von Augen, Haut und Schleimhäuten ist. Bereits der Verzehr von 100 g rohen Karotten (etwa eine große Möhre) genügt, um den Tagesbedarf zu decken. Dank ihres süßen Geschmacks eignet sie sich für herzhafte Speisen und als Rohkost genauso gut wie für Gebackenes wie z. B. Karottenkuchen.

 **Küchentipp:** Möhrenrohkost immer mit etwas Öl oder Butter essen. Das Fett hilft dem Körper, das kostbare Carotin zu verwerten.

Schwarzwurzel Die hat's in sich

Sie ist zwar eher unscheinbar, hat es allerdings faustdick unter der Schale: die Schwarzwurzel. Mit ihrem hohen Kalzium- und Phosphorgehalt liefert sie alles, was gesunde Zähne und starke Knochen brauchen. Übrigens: Sie ist auch unter dem Namen „Winterspargel“ bekannt, hat aber nichts mit Spargel gemeinsam. Ihr süßlicher Geschmack erinnert eher an Möhren oder Pastinaken.



 **Küchentipp:** Frische Schwarzwurzeln erkennt man an ihrem weißen, milchigen Saft beim Aufschneiden. Angetrocknete oder gebrochene Wurzeln daher beim Kauf besser meiden.

Rote Bete Star der Knollen

Ob als Carpaccio, in Salaten oder würzig-aromatischen Eintöpfen und Suppen – Rote Bete ist der Star unter den Herbstgemüsen. Dabei ist es ihre Farbe, die der beliebten roten Rübe ihre Power verleiht. Wie inzwischen mehrere Studien gezeigt haben, hilft der dunkelrote Farbstoff Betacyanin wirksam bei der Abwehr von Krebszellen. Zusätzlich hat das kugelige Gemüse aber auch Vitamin B und C, Kalium und reichlich Eisen mit im Gepäck.

 **Küchentipp:** Da Rote Bete Nitrat enthält, sollte sie mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln kombiniert werden. Das verhindert die Umwandlung von Nitrat in schädliche Nitrosamine.



Topinambur Power für den Darm

Sein Name klingt wie ein exotischer Ort, die Knolle schmeckt gegart leicht süßlich und nussig. Das Besondere an Topinambur ist sein hoher Gehalt an Ballaststoffen, insbesondere Inulin. Dies hält den Blutzuckerspiegel niedrig – ideal für Diabetiker. Außerdem wirkt Topinambur präbiotisch: Er bietet reichlich Futter für die guten Darmbakterien und stärkt damit auch Verdauung und Abwehr.

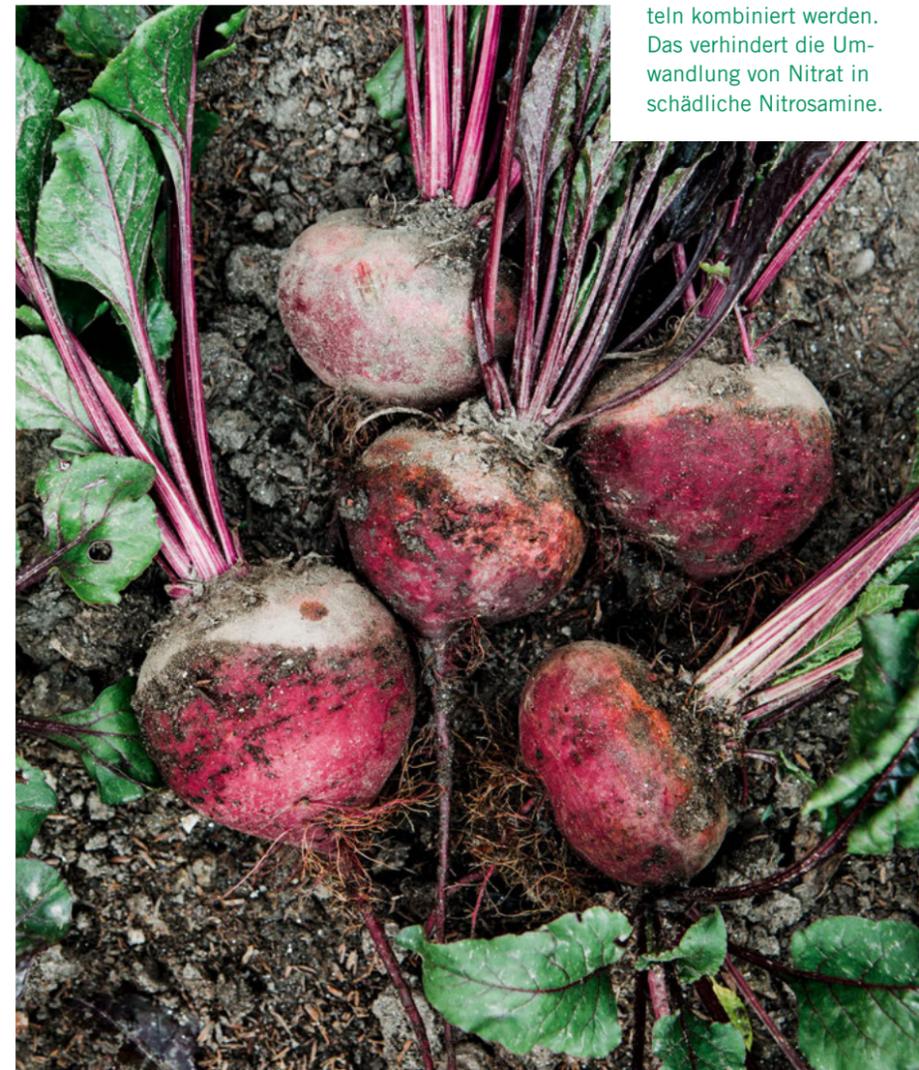
 **Küchentipp:** Sein weißliches Fruchtfleisch ist nach dem Schälen sehr anfällig für dunkle Verfärbungen. Darum am besten mit Zitronensaft oder Essig beträufeln und zügig verarbeiten.



Pastinake Wirkt ausgleichend

Lange in Vergessenheit geraten, feiert die Superwurzel seit ein paar Jahren ein gelungenes Comeback. Die süßliche Pastinake schmeckt dabei nicht nur herrlich in Aufläufen, Suppen und als Beilage zu Rind, Kalb oder Lamm – sondern hat auch gesundheitlich so einiges zu bieten. Neben B-Vitaminen und Vitamin C ist das vor allem Kalium. Das Mineral reguliert den Flüssigkeitshaushalt und fördert die Weiterleitung von Muskel- und Nervenimpulsen.

 **Küchentipp:** Gewaschen und geschält, lässt sich die Pastinake wie die Karotte verwenden. Beim Einkauf gilt: Je kleiner, desto aromatischer.



TEXT: MEIKE GÜNTHER, FOTOS: STOCKSY, FOTOLIA

Alles Gute kommt von unten

Im Herbst haben Rüben und Wurzelgemüse wie Pastinaken, Rote Bete & Co. Hochsaison – und liefern mit ihrer Power aus der Erde jede Menge wertvoller Vitalstoffe



Petersilienwurzeln Abwehrstark

Die Petersilienwurzel ist ein Vitamin-C-Wunder. 200 Gramm decken bereits 80 Prozent des Tagesbedarfs. Gerade im Herbst ist das Gemüse daher ein Spitzenbegleiter in der Abwehr von Infekten. Dabei verleiht sie Gerichten eine aromatische Würze. Tipp: Schmeckt köstlich zusammen mit Kartoffeln als Püree.

Küchentipp: Die kleinen Wurzeln sind zarter und aromatischer als die großen. In ein feuchtes Tuch gewickelt, bleiben sie bis zu eine Woche lang frisch.

Sellerie Eine runde Sache

Sowohl Stangen- als auch Knollensellerie ist reich an ätherischen Ölen, Eisen und den Vitaminen A, C und E. Damit fördert Sellerie nicht nur die Blutbildung und stärkt das Immunsystem – Forscher haben darin jetzt sogar einen Stoff entdeckt, der wirksam den Blutdruck senken kann. Also: Immer ran an die tolle Knolle!

Küchentipp: Damit der Sellerie beim Kochen nicht braun wird, etwas Essig oder Zitrone ins Kochwasser geben.



DAS GESUNDE REZEPT

Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich



Die Zutaten (für 4 Personen)

500 g Rote Bete
2 rote Zwiebeln
1 EL Butter
2 TL Zucker
ca. 2 EL Weißweinessig
700 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 Msp. Kümmelpulver
60 g frischer Meerrettich
4 EL Crème fraîche
Schnittlauchröllchen zum Garnieren

Die rohe Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden. Die roten Zwiebeln schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Rote Bete und Zwiebelwürfel darin anbraten. Den Zucker dazugeben und mit dem Essig ablöschen. Mit der Brühe auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Bei mittlerer Temperatur etwa 25 Minuten kochen, bis die Rote Bete weich ist. Den Inhalt des Topfes im Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren und dann mit Salz, Pfeffer und evtl. noch etwas Essig abschmecken. Den Meerrettich schälen und mit einem Sparschäler in Streifen ziehen. Die Suppe in Schälchen anrichten und mit je einem Esslöffel Crème fraîche krönen. Die Meerrettichstreifen darauf verteilen und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

FOTOS: FOTOLIA, STOCKSY, STOCKFOOD



Mein
Ausgleich

SO ENTSPANNEN
ASKLEPIOS
MITARBEITER

„Auf dem Fahrrad gewinne ich Abstand und schöpfe Kraft“

Seit Januar dieses Jahres bin ich als Sektionsleiter am ASKLEPIOS Fachkrankenhaus Bad Abbach für den Bereich Obere Extremität verantwortlich. Montags ist Sprechstundentag. Mein Team und ich entscheiden dann, ob und wie ein Patient operiert werden muss. Außerdem kümmern wir uns um die postoperative Nachsorge. Dienstags bis freitags operieren wir, dabei stehen Hand, Ellenbogen und Schulter im Fokus. Darüber hinaus führen wir Eingriffe zum Gelenkersatz von Hüft- und Kniegelenk sowie unfallchirurgische Operationen durch.

Mir liegt viel daran, mein fachliches Wissen und mein handwerkliches Können an die nächste Generation weiterzugeben. Ich assistiere meinen jungen Kolleginnen und Kollegen bei einem großen Teil unserer Operationen und habe Freude daran, zu beobachten, wie sie sich entwickeln. Dafür unterstützen sie mich in allen Belangen unserer Sektion und bei komplexen Operationen, die ich selbst durchführe. Auch ich hatte in meiner Laufbahn Mentoren, von denen ich viel gelernt habe – nun kann ich etwas weitergeben.



DR. BERND KRIEG (48)
leitet die Sektion Obere Extremität am ASKLEPIOS Fachkrankenhaus Bad Abbach. Er ist Handchirurg, Orthopäde und Unfallchirurg und lebt mit seiner Familie im benachbarten Regensburg.

Besonders bei handchirurgischen Eingriffen sitzt man viel, weshalb mir meine Rückengesundheit sehr wichtig ist. Einmal pro Woche gehe ich zum Schwimmtraining. Außerdem sitze ich regelmäßig auf dem Fahrrad. Mehrmals pro Woche lege ich den Weg von unserem Zuhause in Regensburg bis nach Bad Abbach mit dem Rad zurück – hin sind es rund zehn Kilometer, aber zurück gönne ich mir den doppelten so langen Weg entlang des Donauufers. Wenn ich dann daheim bin, habe ich die Arbeit wirklich hinter mir gelassen. Freitags sind wir meist gegen 15 Uhr mit den OPs durch. Dann absolviere ich auch gern eine längere Strecke, je nach Wetter bis zu 100 Kilometer – ein guter Start in ein entspanntes Familienwochenende. Aus dem Radfahren schöpfe ich viel Kraft und die Fitness, die ich für meinen Beruf benötige.

Genügend Freizeit ist elementar für jeden, der viel und konzentriert arbeitet, also auch für uns Ärzte – wir brauchen sie, um unsere Patienten optimal versorgen zu können.

Wieder fit für zu Hause

Das Ziel der Altersmedizin: Die Patienten nach einer akuten Erkrankung wieder so fit zu machen, dass sie möglichst selbstständig ihr Leben weiterführen können. Ein Besuch bei Chefarzt Dr. Jochen Gehrke

Aktiv werden

Kreativität und Fingerfertigkeit sind Fähigkeiten, die dem Alltag Farbe geben. Therapeuten unterstützen die älteren Patienten dabei, sie zu trainieren und auszubauen



Was macht eine gute Abteilung für Altersmedizin eigentlich aus? Dr. Jochen Gehrke zögert nicht: „Dass die Mitarbeiter sie ihren Freunden und Verwandten uneingeschränkt empfehlen würden.“ Damit bringt der Chefarzt der Abteilung Geriatrie der ASKLEPIOS Klinik Nord mit wenigen Worten auf den Punkt, worum es in der Geriatrie geht. Nämlich um mehr als reine Fachmedizin.

Damit die Genesung von älteren Menschen optimal verläuft, müssen viele verschiedene Therapeuten und Experten Hand in Hand arbeiten. „Patienten kommen in der Regel mit einem akuten gesundheitlichen Problem in die Klinik“, erklärt Dr. Gehrke. Das kann ein Schlaganfall oder ein Knochenbruch sein. Im ersten Moment steht die akute Erkrankung im Mittelpunkt der Behandlung, doch sobald die Fachärzte sie im Griff haben, übernehmen Dr. Gehrke und sein Team. „Wir sind spezialisiert auf altersspezifische Erkrankungen und wissen, was Ältere brauchen, um wieder fit zu werden“, erklärt der Chefarzt. Deshalb wird jede Patientin und jeder Patient auf Erkrankungen, die Älteren das Leben schwer machen können, untersucht: „Neben Tests auf z.B. Kraft und Kondition werden unsere Patienten auch auf kognitive und emotionale Erkrankungen wie Demenz oder Depression gescreent“, erklärt Dr. Gehrke. Denn er weiß: „Neben somatischen Erkrankungen wie Lungenentzündung oder Herzinfarkt entscheiden häufig unerkannte kognitive oder emotionale Erkrankungen darüber, ob ein Patient nach dem Klinikaufenthalt sein selbstständiges Leben in der vertrauten Umgebung wieder aufgreifen kann oder nicht.“

Ein Beispiel: Renate Plank*, 80, wird mit einem Oberschenkelhalsbruch in die Klinik eingeliefert. Sie war von einem Tritt gefallen, weil sie etwas in einem Schrank gesucht hatte. Erst drei Stunden später fand sie ihr Sohn – dem sie eigentlich versprochen hatte, nicht auf Tritte und



**Fachgebiet
Altersmedizin**
Dr. Jochen Gehrke
ist Chefarzt der Klinik
für Geriatrie an der
ASKLEPIOS Klinik
Nord

ANCORIS

Unter dem Namen Ancoris (lat. für Anker) haben sich die Hamburger ASKLEPIOS Kliniken zu einem Kompetenzzentrum für Altersmedizin zusammengeschlossen. Um in allen Kliniken ältere Menschen optimal zu behandeln, arbeiten die Fachspezialisten eng mit Altersmedizinern zusammen. Die Abteilungen für Altersmedizin in den Kliniken Nord, Rissen, Harburg und Wandsbek übernehmen Patenschaften für die übrigen Hamburger ASKLEPIOS Kliniken. Das Ziel: Patienten, die in ihrem häuslichen Umfeld akut erkranken und in eine ASKLEPIOS Klinik eingewiesen werden, werden dank der engen Kooperation von Fach- und Altersmedizin wieder so fit, vital und kraftvoll, dass sie zurück in ihre vertraute Umgebung können. asklepios.com/hamburg/ancoris

Leitern zu steigen. Die Operation gelingt gut, nach einer Woche kann Frau Plank dank intensiver Früh-Reha wieder den Flur entlanggehen. Im Laufe ihres Aufenthaltes hat sie einige Tests absolviert, die Auskunft über ihre psychische und körperliche Gesundheit geben. Dabei zeigt sich: Sie hat eine leichte Demenz, die mit einer gewissen Orientierungslosigkeit einhergeht. Offensichtlich hatte sie am Abend des Unfalls etwas gesucht und war deshalb unbedacht auf den Tritt gestiegen, ohne sich an die Abmachung mit ihrem Sohn zu erinnern. Dank dieser Information wurden neben einer medikamentösen Einstellung auch Hilfsmittel für zu Hause organisiert, etwa ein Hausnotruf. Außerdem wurde die Patientin in die klinikeigene Gedächtnissprechstunde eingebunden. Gute Voraussetzungen für mehr Lebensqualität und Sicherheit zu Hause.

„Wenn die Menschen zu Hause sind, fallen manche Veränderungen gar —>



Sport im Sitzen
Beweglichkeit entscheidet darüber, ob man seinen Alltag meistern kann. Bei der Sitzgymnastik lernen Patienten, dass Fitnessstraining auch im Sitzen funktioniert

nicht als problematisch auf“, erklärt Dr. Gehrke. Gerade ältere Menschen sind wahre Meister der Anpassung: Lässt die Belastbarkeit nach, gehen sie eben weniger spazieren. Doch so kann eine beginnende Herzschwäche lange unentdeckt bleiben. Müssen sie nachts häufig zur Toilette, trinken sie einfach weniger. Eine Blasenschwäche oder eine Nierenerkrankung als Ursache für die Beschwerde bleibt unentdeckt. Auch Probleme mit dem Gedächtnis wissen viele Ältere, aber auch engste Angehörige zu ignorieren oder zu verbergen.

So wäre ohne eine gut aufgestellte Abteilung für Geriatrie bei Frau Plank vermutlich nur der Knochenbruch behandelt worden. Dass es zu diesem ohne den leichten Gedächtnisverlust gar nicht erst gekommen wäre, hätte eventuell niemand erkannt – und dementsprechend wäre dieser auch nicht untersucht und behandelt worden. „Vieles, was die Menschen dem Älterwerden zuschreiben und als selbstverständlich hinnehmen, sind letztlich Erkrankungen, die man durchaus behandeln kann und auch sollte, um die Vitalität zu erhalten“, erklärt Dr. Gehrke.

Vielen älteren Menschen kann das Team der Abteilung Geriatrie deshalb helfen, wieder auf die Füße – und damit nach Hause – zu kommen. Zwei bis drei Wochen bleiben die Patientinnen und Patienten im Schnitt in der Geriatrie. „Die Zeit ist sehr gut investiert, denn sie verlassen die Klinik im Idealfall fitter, als sie vor dem Klinikaufenthalt waren“, erklärt Dr. Gehrke.



DR. JOCHEN GEHRKE (49)
ist Facharzt für Geriatrie. Seit 2016 ist er Chefarzt der Klinik für Geriatrie an der ASKLEPIOS Klinik Nord. Zu seinen beruflichen Stationen gehörten u. a. die hessische Modellklinik für Geriatrie in Wiesbaden und die Universitätsklinik Marburg, wo er an der Etablierung des ersten universitären Alterstraumazentrums beteiligt war.

Während der geriatrischen Weiterbehandlung absolviert Frau Plank täglich ihre Übungen zum Muskelaufbau sowie zur Mobilität und nimmt an verschiedenen Gruppenaktivitäten teil. Das Kochen in der Gruppe macht ihr besonders viel Freude. Sie kann es sehr gut und hat viel Freude daran, die anderen zu unterstützen. In der Zeit des Klinikaufenthalts spricht der Arzt auch mit dem Sohn darüber, ob die Mutter vielleicht zu wenige soziale Kontakte hat. Er bejaht. Seit dem Tod des Ehemanns sei Frau Plank ein wenig vereinsamt. Er, der Sohn,

komme zwar regelmäßig vorbei. Aber eher, um sie zu versorgen, nicht zum Kaffeeklatsch. „Auch das Gespräch mit den Angehörigen ist ein wichtiges Element der Altersmedizin“, erklärt Dr. Gehrke. Häufig ist es das erste Mal, dass sie sich ausführlich mit dem Älterwerden ihrer Verwandten beschäftigt.

Raum und Licht
Alle Räume der Abteilung Geriatrie sind hell und freundlich ausgestattet



So entstehen im Rahmen des Klinikaufenthalts ein Gesamtbild der Stärken und Schwächen sowie ein darauf aufbauender Behandlungs- und Gesundheitsplan. In den drei Wochen ihrer Klinikzeit erhalten die Patienten außerdem die Gelegenheit, sich mit den neuen Anregungen zu beschäftigen. „Wir bringen auch 80-Jährige an die Kraftmaschine“, berichtet Dr. Gehrke. Die wenigsten sind es gewohnt, sich aktiv neue Kontakte zu suchen oder gezielt ihre Beweglichkeit zu trainieren. Doch oftmals fruchten die Anregungen über den Klinikaufenthalt hinaus. Frau

Gesundes Grün
Kräuter riechen, Gemüse ernten, zusammen kochen – „Unser Therapiegarten gehört fest in den Behandlungsplan“, erklärt Chefarzt Dr. Jochen Gehrke

Plank gefiel die Hockergymnastik so gut, dass ihr Sohn sie in einem entsprechenden Kurs in ihrem Wohnort angemeldet hat. Sie wird wieder einmal in der Woche unter die Leute gehen. „Gerade Einsamkeit und Immobilität sind große Risikofaktoren für seelische und körperliche Erkrankungen. Wer dagegen soziale Kontakte und Beweglichkeit pflegt, baut starke Schutzfaktoren auf“, so Dr. Gehrke.

Einige Wochen nach dem Aufenthalt erhält die Abteilung Geriatrie eine Postkarte von Frau Plank: „Dank Ihnen nehme ich wieder am Leben teil. 1.000 Dank!“

Wohlfühlrends und -mythen
UNTER
DER
LUPE

Alkoholfasten

Detox liegt voll im Trend – so auch der zeitweise Kompletterzicht auf Alkohol.



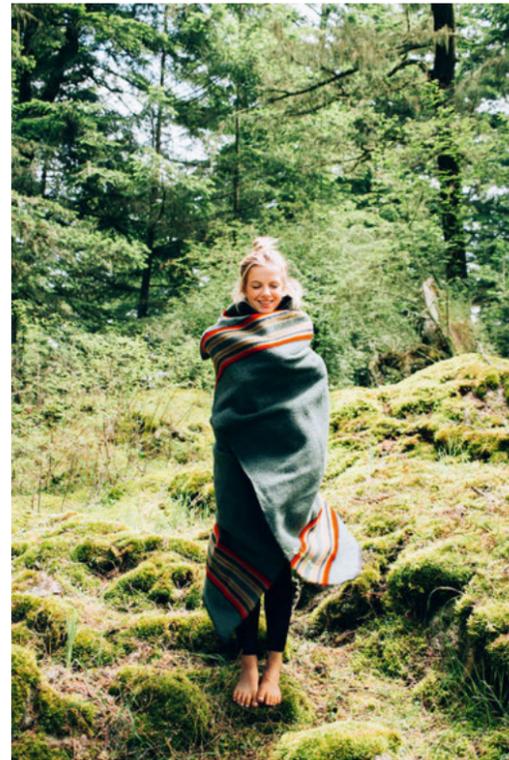
Vorsicht: Studien deuten darauf hin, dass derjenige, der z. B. einen Monat lang nichts trinkt, danach mehr Alkohol zu sich nimmt als zuvor. Motto: „Jetzt kann ich es mir ja erlauben!“ Experten raten dazu, besser mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche einzulegen und an den übrigen nicht mehr als 12 g Alkohol (Frauen) bzw. 24 g (Männer) pro Tag zu trinken. Das entspricht etwa einem bzw. zwei kleinen Gläsern Wein (0,1 l).

Brain-Boosting

... oder auch „Gehirn-Doping“ ist ein bedenklicher Trend aus den USA: Dort werden immer mehr Medikamente zugelassen, die leistungsfähiger und stressresistenter machen sollen, indem etwa die Ausschüttung von Stresshormonen unterdrückt wird.



Gesunde Menschen passen sich mit den Präparaten an die vermeintlichen Anforderungen der modernen Arbeitswelt an und nehmen dafür teils gefährliche Nebenwirkungen in Kauf – da läuft etwas gewaltig schief. Abgesehen davon, gibt es bisher keine Langzeitstudien zu den Brain-Boostern. Finger weg!



Wald-baden

Von japanischen Wissenschaftlern ausgiebig erforscht, ist „Shirin-yoku“ auch bei uns auf dem Vormarsch. In Japan gibt es mittlerweile sogar eine Facharztausbildung für Waldmedizin.



Bereits nach wenigen Minuten im Wald sinkt die Konzentration von Stresshormonen im Blut nachweislich. Wir atmen sauerstoffreiche Luft und der Gang über weiche Böden schont die Gelenke. Also ab in den Wald!

Minimalismus

Weniger besitzen, um mehr Zeit und Raum für das Wesentliche zu haben – immer mehr Leute misten radikal aus.

👍 *Bewusster Konsum und ein auf das Nötige reduzierter Haushalt schonen nicht nur Umwelt und Geldbeutel, sondern entstressen auch den Alltag – wer z. B. kein eigenes Auto hat, muss nie stundenlang in der Werkstatt warten.*

Regionale Superfoods

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nahe liegt? Das Problem an den Trendzutaten wie Chiasamen, Quinoa und Gojibeere: Bevor sie bei uns auf dem Teller landen, sind sie um die halbe Welt gereist und wurden aufwendig verpackt. Mieses CO₂-Karma. Gut, dass es Alternativen gibt.



Hagebutte statt Goji, Lein- statt Chiasamen, Hirse statt Quinoa. Die Nährstoffe sind fast die gleichen und wachsen um die Ecke.



FOTOSILLUS: FOTOLIA, STOCKSY, THE NOUN PROJECT



Testen Sie Ihr Medizinwissen! Quiz in 5 Fragen: die Zähne

1. Der Zahnschmelz ist das härteste Material des Körpers. Er ist in etwa so hart wie ...

- A) Bernstein
- B) Eichenholz
- C) Granit



2. Welches Werkzeug darf für eine gründliche Gebissreinigung nicht fehlen?

- A) Zahnfleischschrubber
- B) Zungenpömpel
- C) Zahnzwischenraumbürste

3. Als Dentin bezeichnet man ...

- A) ... einen medizinischen Zusatz in Zahncremes
- B) ... den Hauptbestandteil eines Zahns, der unterm Zahnschmelz liegt
- C) ... eine Zahnärztin ohne Dr.-Titel

4. Wie viele Zähne umfasst ein Milchzahngebiss?

- A) 16
- B) 20
- C) 24

5. Wer legt ein Geschenk unter das Kopfkissen, wenn einem Kind der erste Zahn ausgefallen ist?

- A) Die Zahnfee
- B) Das Zahnmännchen
- C) Der Zahnelf



Denksport

Teekessel

Nach welchem Begriff ist gesucht?

Ist kein Einzelkind.

Lebt im Kloster.

Arbeitet im Krankenhaus.



Drudel

Welches Wort wird gesucht?

SUCH
UNG

Pfadfinder

Acht Begriffe werden gesucht

E	P	S	N	K	C	H
I	E	L	I	E	S	E
C	B	N	A	H	B	I
H	R	D	W	E	E	R
E	I	W	U	P	P	I
E	E	R	R	Z	E	L
L	L	E	F	E	I	K

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

LOSUNG WISSENS-QUIZ: 1.C) 2.C) 3.B) 4.B) 5.A) TEKESSEL: SCHWESTER; DRUDEL: UNTERSUCHUNG; PFADFINDER: KNIESCHLEIBE, RIPPE, HANDWURZEL, KIEFER, WIRBEL, SPEICHE, ELLE



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.

040-18 18 87 3280

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

www.ancoris-hamburg.de

Ihr Anker im Alter