# Gesundheit

Bamberg

März | April | Mai

Schilddrüse: kleines Organ mit großer Kraft

Wie die Schilddrüse uns steuert

Endokrinologie mit Enthusiasmus

Erforschung neuroendokriner Tumoren

Mittendrin und doch nicht dabei

Das Hörzentrum Nordbayern hilft bei Schwerhörigkeit in jedem Alter

**Voll fett!** 

Fett muss nicht schlecht sein



#### Ein Wochenende für Ihr Wohlbefinden!

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit und genießen Sie im Rahmen eines interessanten Programmes wohltuende und ruhige Tage im Bildungshaus Kloster Schwarzenberg in Scheinfeld.

#### Reisetermin: 27. bis 29. April 2018

#### Leistungen:

- 2 x reichhaltiges Frühstücks- 4 x Gesundheitsseminar,
- 3 x köstliches, basisches
- 4-Gang Mittagessen
- 2 x warm-kaltes Abendbuffet
- ausreichend Freizeit
- 1 x Geistig, spiritueller Vortrag von Bruder Andreas, Kloster Schwarzenberg
- Eigene Anreise

#### Seminarleitung:

raterin Buchautorin von "Basisch Kochen Teil 1 und Teil 2. Antlitzanalyse nach Dr. Schüßler







#### Programm:

Freitag, 27.4.2018

(eigene Anreise, 9 Uhr), Seminarbeginn: 10 Uhr

Vormittag: Die Antlitzanalyse nach

Dr. Schüßler - Ihr ganz persönlicher Gesundheitscheck

Nachmittag: Basisch Kochen - Lassen Sie

sich begeistern, von der leckeren Basischen Küche mit dem leicht mediterranen Flair und den Küchengeheimnissen der bekannten Äbtissin Hildegard von Bingen

(Kein Kochkurs)

Samstag, 28.4.2018

Vormittag: Entschlacken und regen-

erieren - Mit den vielfältigen Möglichkeiten aus der Klostermedizin, sowie Kräutern und Gewürzen.

Nachmittag: Vortrag von Bruder Andreas

vom Kloster Schwarzenberg-Seine Worte sind Balsam für die Seele und zeigen auf, wie wichtig es ist, die Schöpfung und den Glauben in unser Leben zu integrieren.

Sonntag, 29.4.2018

Vormittag: Antlitzanalyse Teil 2 - Lernen

Sie die praktischen Anwendungen kennen.

14 Uhr Abreise

Reisepreis: 370,- für Nichtabonnenten 340.- für Inklusive **Abonnenten** 

Jetzt

Gesundheitsseminare!

#### Veranstalter:

Mediengruppe Oberfranken in Kooperation mit Sigrid Jäger, Zeitungsverlage GmbH & CO.KG Bamberg, Mindestteilnehmerzahl ca. 18 Personen

#### Klosteradresse:

Bildungshaus Kloster Schwarzenberg, Klosterdorf 1. 91443 Scheinfeld

anmelden!

**0800/500 50 80** oder unter www.events-franken.de











## Liebe Leserinnen und Leser,



ich freue mich, Ihnen heute die erste Ausgabe unseres Magazins "Gesundheit Bamberg" präsentieren zu dürfen. Nachdem das Magazin "Gesundheit erlangen" bereits seit Jahren in Erlangen etabliert ist, profitieren nun auch Interessierte und Patienten im Raum Bamberg vom Wissen und von den Ratschlägen der Experten des Uni-Klinikums Erlangen. Das Magazin erscheint viermal im Jahr und widmet sich jeweils aktuellen Gesundheitsthemen. Die kommenden Titelthemen 2018 sind: Rückengesundheit (1. Juni), Demenz (1. September) und Diabetes (1. Dezember). Weitere Informationen zum Magazin und Abobestellungen erhalten Leser unter der E-Mail-Adresse gesundheit-erlangen@uk-erlangen.de. Gerne nehmen wir auch Ihr Feedback zu unserem Magazin entgegen.

Sie frieren oft, fühlen sich verstimmt und haben einige Kilo zugenommen? Dies kann auf eine Fehlfunktion der Schilddrüse hin-

deuten - muss es aber nicht! Wie wichtig es ist, Laborwerte, Symptome und Patientengeschichte miteinander zu verbinden, erklären die Endokrinologen und Nuklearmediziner des Uni-Klinikums Erlangen in unserem Titelthema zur Schilddrüse (S. 8-16). Darin beantworten wir u. a. die Fragen, warum das kleine "Schmetterlingsorgan" viel zu oft operiert wird, und welche alternativen Therapien helfen. So, wie die Schilddrüse Hormone produziert, so tun dies auch sehr seltene Krebsarten: die neuroendokrinen Tumoren. Die versucht Prof. Dr. Marianne Pavel besser zu verstehen und daraus einen Nutzen für die gesamte Krebsmedizin zu ziehen (S. 34), Außerdem verraten wir, warum sich die Zahnmedizinstudenten am Uni-Klinikum Erlangen an die Öffentlichkeit wenden (S. 19) und erklären, wie Sport Parkinson zum Stillstand bringen kann (S. 29).

Viel Freude beim Lesen unserer Premierenausgabe von "Gesundheit Bamberg" – und bleiben Sie gesund!

Ihre



**3** Editorial

Panorama

6 Demenzinitiative Bamberg | KoKi Café

7 Gesundheitsregion | Rollis für Laos

Titel

8 Starker Schmetterling: Aufgaben der Schilddrüse

10 Gefährliche Knoten?
Warum nicht immer operiert werden muss

**Zurück ins Gleichgewicht:**Über- und Unterfunktion normalisieren

**14 Detektivarbeit in 3-D:** Bildgebung von Szintigrafie bis SPECT/CT

**Anregen, deaktivieren oder entfernen?** Welche Therapie hilft wem?

Gut beraten

**18 Visite:** Wie gefährlich ist Kortison?

**20 Mit Fingerspitzengefühl:** sicherer und "gepflegter" Umgang mit Kontaktlinsen

**22 Großer Bedarf:** Psychosomatik am Klinikum Fränkische Schweiz

#### Gesundheitskalender

26 Tipps für März, April und Mai

Interview

**34 Endokrinologie mit Enthusiasmus:** Forscherin Prof. Dr. Marianne Pavel

Medizin-Report

**Altstadt neu entdeckt:** unterwegs auf drei neuen Stadtrouten

**32 Studie:** So bleiben 90-Jährige fit und gesund

36 Hörzentrum Nordbayern: vom Hörtest zum Cochlea-Implantat Titel
Die Schilddrüse
ist ein wichtiges
Steuerungsorgan des Körpers.
Krankheitssymptome sind oft
unspezifisch.



**Erforscht und entdeckt**Die Studenten der Erlanger Zahnkliniken suchen noch Patienten.



Interview
Prof. Dr. Marianne Pavel untersucht
neuroendokrine Tumoren.



#### **Medizin-Report**

**40 Gemeinsam durch dick und dünn:** Selbsthilfe bei Adipositas

#### Erforscht und entdeckt

- 19 Nehmen Sie bitte Platz! "Zahnis" werben um Patienten
- 29 Mit Parkinson aufs Laufband | Organspende: keine Ausreden!
- 24 Naturapotheke: gesunder Bärlauch
- 39 Mehr FSME-Erkrankungen | Müsli für starke Knochen
- **Fehlernährung:** Fast Food schadet dem Immunsystem | **Der Patient im Zentrum**



#### Aktiv leben

**42 Bouldern:** Hoch hinaus!

#### Gesund genießen

- **Voll fett!**Öle und Fette können die Gesundheit fördern
- 49 Rätsel
- 50 Impressum | Vorschau





#### **Aktiv leben**

In Absprunghöhe: Drinnen und draußen wird in Franken begeistert gebouldert.

#### **Medizin-Report**

Das Hörzentrum Nordbayern fördert gutes Hören – vom Kindesbis ins Rentenalter.



## Demenzinitivative in Bamberg

Die Alzheimer Gesellschaft Bamberg e. V. sowie die Stadt und der Landkreis Bamberg haben sich zum Ziel gesetzt, zu einer besseren Lebensqualität von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen in der Region beizutragen. Deshalb wurde die "Demenzinitiative für Stadt und Landkreis Bamberg" ins Leben gerufen. Im Rahmen des Förderprogramms "Menschen mit Demenz in der Kommune" der Robert Bosch Stiftung wird versucht, die Kompetenzen und Ideen all derjenigen zu bündeln, die sich beruflich oder ehrenamtlich mit dem Thema Demenz befassen. Außerdem soll ein breites Spektrum an verschiedenen Projekten in Stadt und Landkreis das Thema Demenz für Jung und Alt erfahrbar machen. Im Netz gibt es weitere Informationen auf der Homepage www.demenzinitiative.bamberg.de



### Kommt ins KoKi Café!

Das Bamberger KoKi Café in der BasKIDhall in der Kornstraße 20 feiert im Frühjahr 2018 seinen ersten Geburtstag. Immer mehr Eltern treffen sich hier zu einem kostenlosen Frühstück, tauschen sich aus und verschnaufen, während ihre

Kinder gemeinsam spielen. Ab und zu sind auch Hebammen und Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger zu Gast, um Ratschläge zu geben oder Vorträge zu halten. Das KoKi Café erreicht Familien frühzeitig und entlastet Eltern in einer oft herausfordernden Lebensphase. Initiiert wurde der offene Treff vom KoKi-Netzwerk frühe Kindheit des Stadtjugendamts Bamberg und iSo – Innovative Sozialarbeit e. V. Das Koki Café öffnet jeden Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr (außer in den Ferien).



### Netzwerk der Gesundheit

Der Verein Gesundheitsregion Bamberg unterstützt viele in der Region tätige Experten aus den Bereichen Gesundheitsversorgung, Wirtschaft und Forschung und unterstützt aktiv die Gründung neuer Gesundheitsprojekte. Ziel ist es, neben der Entwicklung und Umsetzung innovativer Netzwerke, allen Bamberger Bürgern in Stadt und Land eine kompetente Anlaufstelle für regionale Gesundheitsfragen zu bieten. Bei Konflikten unter den regionalen Anbietern übernimmt der Verein die Rolle des Mediators. Zusätzlich fördert die Gesundheitsregion Bamberg die Aus-, Fort- und Weiterbildung von Fachkräften aus dem Gesundheitssektor. Der daraus entstehende Innovationsschub und die enge Zusammenarbeit mit der Kommunalpolitik sollen die Gesundheitswirtschaft zur Wachstums- und Zukunftsbranche der Region werden lassen. Weitere Informationen gibt es unter www.gesund-in-bamberg.de.





### Rollis für Laos

Während in Deutschland gebrauchte, aber tadellos funktionierende Rollstühle und Gehhilfen nicht selten vorzeitig verschrottet werden, müssen sich die Menschen in Laos in der Regel mit selbstgebauten Krücken behelfen. Seit vielen Jahren engagieren sich Ärzte der Sozialstiftung Bamberg im Rahmen der "Kinder- und Medizinhilfe Laos e.V." Sie fliegen nach Südostasien und operieren Patienten, zudem bilden sie die einheimischen Kollegen aus oder helfen mit Hilfssammlungen. Eine solche gab es nun am Klinikum Bamberg: Die Patienten der Orthopädie und Unfallchirurgie spendeten ihre Gehhilfen, Schienen und Rollstühle, die sie nicht mehr brauchen. Vielen Dank an alle, die mitgemacht haben!

## Starker Schmetterling

**Die Schilddrüse.** Kommt sie aus dem Gleichgewicht, spürt das der ganze Organismus.

Kann der Flügelschlag eines Schmetterlings irgendwo anders auf der Welt einen Tornado auslösen, also größere Konsequenzen haben? Vielleicht. Das lässt sich nicht vorhersagen. Anders bei der Schilddrüse: Veränderungen des schmetterlingsförmigen Organs unterhalb unseres Kehlkopfes bringen den ganzen Körper durcheinander.

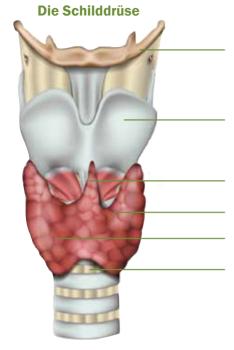
#### Mächtige Energie-Manager

Eine gesunde Schilddrüse bildet die Hormone Trijodthyronin (T3), Thyroxin (T4) und Kalzitonin. Wie viel T3 und T4 in den Blutkreislauf ausgeschüttet wird, reguliert ein weiteres Hormon: das Thyreotropin (TSH). Es entsteht in der Hirnanhangsdrüse.

Schilddrüsenhormone sind für eine Reihe von Körperfunktionen zuständig. So beeinflusst Kalzitonin den Kalziumhaushalt. T3 und T4 regulieren den Kohlenhydrat-, Fett-und Eiweißstoffwechsel und sind die Energie-Manager des Körpers. Die Schilddrüsenhormone bestimmen, ob der Organismus mit voller Kraft arbeitet oder in den Sparmodus schaltet, wie viel Wärme er zur Verfügung hat und wie viel Wässer. T3 und T4 beeinflussen auch das Knochenwachstum, das Nervensystem und die Muskeln, das Herz-Kreislauf-System, den Magen-Darm-Trakt, die Sexualität. Haut. Haare und



Kleines Organ mit großer Wirkung. Die Schilddrüse wiegt durchschnittlich gerade einmal 30 Gramm. Viele wissen gar nicht, was der "kleine Schmetterling" in ihrem Hals alles leistet.



Zungenbein

**Schildknorpel** 

**Pyramidenlappen** 

linker Schilddrüsenlappen rechter Schilddrüsenlappen

Luftröhre

#### Hilft Selen?

Selen gilt unter einigen Schilddrüsenpatienten als Wundermittel. Das Spurenelement wurde aber noch nicht gut im Rahmen von Langzeitstudien erforscht und ist nicht für jeden sinnvoll. Ärzte raten daher von einer "Selbstbehandlung" mit Selen ab.

Nägel. Nicht zu vergessen: die Psyche. Denn auch unsere Seele steht in einer Wechselbeziehung zur Schilddrüse.

#### Kropf durch zu wenig Jod

Um ordnungsgemäß zu funktionieren. braucht die Schilddrüse eines Erwachsenen 200 Mikrogramm Jod pro Tag. Vor allem Seefisch, Meeresfrüchte und jodiertes Speisesalz sichern die ausreichende Jodversorgung des Organismus - ohne dass Nahrungsergänzungsmittel nötig sind. Rauchen blockiert die Jodaufnahme in der Schilddrüse und erhöht so das Risiko für eine Schilddrüsenvergrößerung oder -entzündung. Besonders wichtig ist die Jodversorgung für Schwangere: Da werdende Mütter beziehungsweise ihre sich entwickelnden Kinder einen gesteigerten Jodbedarf haben, können in der Schwangerschaft und in der Stillzeit Nahrungssupplemente ratsam sein. Die Jodversorgung der Bevölkerung ist in Deutschland heute sehr gut. Früher war aber vor allem der Süden des Landes ein Jodmangelgebiet. Ein Anzeichen dafür ist der Kropf (auch: Struma) – die sichtbar vergrößerte Schilddrüse, die vor allem Ältere aufweisen. "Die Schilddrüse benötigt Jod für ihre Hormonproduktion", erklärt Dr. Flavius Zoicas von der Medizinischen Klinik 1 – Gastroenterologie, Pneumologie und Endokrinologie des Uni-Klinikums Erlangen. "Wenn Jod fehlt, ruft das einen Wachstumsreiz hervor: Die Schilddrüse vergrößert sich und versucht, den Mangel zu kompensieren – es entsteht ein Kropf."

In der Regel arbeitet auch eine gutartig vergrößerte Schilddrüse normal. Ein Kropf kann aber auch eine Überfunktion hervorrufen oder stören, indem er etwa die Speiseoder die Luftröhre abdrückt und Schluckbeschwerden oder Luftnot verursacht. Dann kann die Struma mit Jod- und Hormontabletten oder einer Radiojodtherapie (s. S. 16) behandelt oder sogar ganz entfernt werden. "Grundsätzlich wird die Schilddrüse aber zu oft operiert. Was die OP-Häufigkeit angeht, steht Deutschland weltweit an der Spitze", sagt Flavius Zoicas. Die Angst der Patienten vor bösartigen Schilddrüsenknoten ist eine Ursache dafür (s. S. 10). fm

# Gefährliche Knoten?



Tastuntersuchung.
Dr. Flavius Zoicas tastet
die Schilddrüse einer
Patientin ab. Sind Knoten
vorhanden und groß
genug, kann der Arzt
sie fühlen.

**Heiß und kalt.** Knoten in der Schilddrüse sind sehr häufig. Auffällige Knoten sollten durch eine Gewebeentnahme abgeklärt werden.

Eine vergrößerte Schilddrüse kann dazu beitragen, dass sich im Inneren des Organs Knoten bilden; die Gewebeveränderungen können aber auch in einer normal ausgeprägten Schilddrüse vorkommen. Bei jedem fünften Deutschen werden Knoten entdeckt – bei Frauen deutlich öfter als bei Männern. "Die Mehrzahl aller Knoten ist gutartig", beruhigt Dr. Zoicas von der Medizinischen Klinik 1 des Uni-Klinikums Erlangen besorgte Patienten.

#### Zwei Arten

Je nachdem, wie hormonaktiv Knoten sind, werden sie als "heiß" oder "kalt" bezeichnet. Heiße Knoten sind gutartig. Sie nehmen viel Jod auf und produzieren unkontrolliert Schilddrüsenhormone. Weil sie im Szintigramm (s. a. S. 14) rot oder gelb erscheinen, nennt man sie heiß – oder warm. Sie müssen nicht zwangsläufig behandelt werden. Da heiße Knoten aber oft eine Schilddrüsenüberfunk-

tion hervorrufen (s. S. 13), sollte ein Arzt den TSH-Wert im Blut jährlich kontrollieren. Das in der Hirnanhangsdrüse gebildete Hormon TSH zeigt die Aktivität der Schilddrüse an. Tritt die Überfunktion tatsächlich ein, sind Schilddrüsenblocker (Thyreostatika) nur eine Überbrückungslösung. Weil die Medikamente die heißen Knoten nicht beseitigen, empfiehlt sich oft eine Radiojodtherapie (s. S. 16).

Kalte Knoten - im Szintigramm blau, grün oder weiß - sind hingegen inaktiv. Sie speichern kein Jod und produzieren keine Hormone. Medikamentös behandeln kann man sie nicht. "Kalte Schilddrüsenknoten sind sehr häufig, jeder zweite bis dritte Über-60-Jährige hat welche", sagt Dr. Zoicas. "Kalte Knoten können bösartig sein, in 97 Prozent der Fälle sind sie es aber nicht. Ich möchte Patienten deshalb ihre oft große Angst vor kalten Knoten nehmen", sagt Dr. Zoicas.

#### Krebs ist selten

Schilddrüsenkrebs betrifft nur 5 von 100.000 Erwachsenen. Sieht der Arzt im Ultraschall verdächtige Stellen – die beispielsweise unscharf begrenzt sind, eine hohe Dichte oder Mikrokalkablagerungen aufweisen –, bringt die oben erwähnte Szintigrafie mehr Klarheit.

Doch auch, wenn die spezielle Bildgebung kalte Knoten zeigt, muss nicht gleich vorsorglich operiert werden. "Eine Punktion der Schilddrüse, bei der wir mit einer sehr feinen Nadel ein wenig Gewebe entnehmen, verrät uns, ob es sich um ein Schilddrüsenkarzinom handelt", erklärt Flavius Zoicas. "Erst, wenn dem so ist, können wir über eine OP nachdenken." Aktuelle

Krankenkassendaten zeigen allerdings, dass die klärende Feinnadelbiopsie nur bei jedem fünften operierten Patienten durchgeführt wurde.

#### Erst beobachten

Die Leitlinien der American Thyroid Association (ATA) empfehlen mittlerweile sogar bei nachgewiesenen Tumoren, die kleiner sind als 1,5 Zentimeter, "watchful waiting" - beobachtendes Abwarten. Nach Angaben der ATA beginnt nämlich innerhalb von fünf Jahren nur ieder achte Schilddrüsentumor. überhaupt zu wachsen. Sprechen mehrere Kriterien eindeutig für eine OP, wird die Schilddrüse - unter Einbezug befallener Lymphknoten - teilweise oder ganz entfernt (s. S. 17). fm

#### OP, ja oder nein?

Ein Schilddrüseneingriff birgt auch Risiken, etwa für die Nebenschilddrüsen und die Stimmbänder. Eine OP sollte sehr gut begründet werden. Selbst bei bösartigen Knoten kann es erst einmal sinnvoller sein, nur abzuwarten und zu beobachten.

Ultraschall. Die Sonografie ist die Basisuntersuchung für die Schilddrüse. Sie zeigt Lage, Form, und Größe des Organs sowie strukturelle Veränderungen.



## Zurück ins Gleichgewicht

**Unter- und Überfunktion.** Erkrankt die Schilddrüse, produziert sie oft entweder zu viele oder zu wenige Hormone. Erstes Indiz: ein veränderter TSH-Wert.

Die Symptome von Schilddrüsenerkrankungen sind sehr unspezifisch (s. Tabelle, S. 13). Senioren zeigen oft Anzeichen, die auf eine Funktionsstörung der Schilddrüse verweisen könnten, aber nicht müssen – denkt man zum Beispiel an die Teilnahmsoder Appetitlosigkeit einiger älterer Menschen. Bei Frauen lassen sich Schilddrüsenbeschwerden auch als Wechseljahressymptome interpretieren.

"Um die Krankheitsursache zu finden, muss der Arzt die individuellen Beschwerden immer mit den Laborwerten abgleichen und das Alter des Patienten bedenken", sagt Dr. Zoicas. "Die Schilddrüse wird auch gern für Probleme verantwortlich gemacht, an denen eigentlich die Lebensweise schuld ist – bei Stress und Müdigkeit zum Beispiel. Oder wenn jemand über Jahre hinweg 20 Kilo zugenommen hat – das wird meist nicht an der Schilddrüse liegen."

#### Haarausfall und Schwäche

Bei Senioren ist eine leichte Schilddrüsenunterfunktion – angezeigt durch einen erhöhten TSH-Wert – nicht immer behandlungsbedürftig. Entsprechend zurückhaltend sollten Ärzte vorgehen. Menschen mit einer Unterfunktion (Hypothyreose) frieren schnell, nehmen zu, leiden unter Verstopfung und Antriebslosigkeit. Gründe können unter anderem Jodmangel oder eine Schilddrüsenentfernung sein, ebenso die Tatsache, dass jemand jahrelang schilddrüsenhemmende Medikamente eingenommen hat. Am häufigsten wird die Unterfunktion durch eine Hashimoto-Thyreoiditis ausgelöst – eine chronische Autoimmunerkrankung, bei der der Organismus gesundes Schilddrüsengewebe bekämpft.

"Wenn jemand über Jahre hinweg 20 Kilo zugenommen hat, wird das meist nicht an der Schilddrüse liegen."

Neben der Vererbung werden auch Umweltfaktoren und psychische Auslöser für Hashimoto diskutiert. "Letztlich sind uns die geDiagnostik. Beim Verdacht auf ein Schilddrüsenleiden werden zuerst die Hormone im Blut bestimmt. Dann folgen Ultraschall und weitere Bildgebung.



## Symptomvergleich



Frieren	Schwitzen
Gewichtszunahme, Appetitlosigkeit	Gewichtsverlust
Verstopfung	häufigerer Stuhlgang, Durchfall
verminderte Nierentätigkeit	erhöhte Nierentätigkeit
erhöhter Cholesterinspiegel	niedriger Cholesterinspiegel
Unterzuckerung	erhöhte Blutzuckerwerte
Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Depression	Schlafstörungen, innere Unruhe, zittrige Hände
langsamer Puls	schneller Puls, Herzrasen, höherer Blutdruck
kalte, trockene Haut; Haarausfall	warme, feuchte Haut
Wassereinlagerungen, Muskelschwäche	hervortretende Augäpfel beim Morbus Basedow

#### Laborwissen

Die Produktion der Hormone T3 und T4 wird durch das Hormon TSH gesteuert. Ein normaler TSH-Wert liegt bei 0,4 bis 4. Bei einer Unterfunktion ist T3/T4 erniedrigt und TSH erhöht. Bei einer Überfunktion ist T3/T4 erhöht und TSH erniedrigt. In der Regel sollte eine Unterfunktion ab einem TSH-Wert von 10 behandelt werden.

nauen Ursachen aber nicht bekannt", räumt Dr. Zoicas ein. Hashimoto kann zusammen mit anderen Autoimmunerkrankungen auftreten, etwa einer Zöliakie, einem Diabetes Typ 1 oder einer Nebennierenunterfunktion. Die fehlenden Hormone werden meist lebenslang medikamentös ersetzt (s. S. 16).

#### Schwitzen und Durchfall

Der Gegenspieler zur Unter- ist die Überfunktion (Hyperthyreose). Dabei kocht die Hormonproduktion über und der Körper überdreht regelrecht. Die Folgen sind u. a. Herzrasen, Schwitzen und psychische Symptome – schlimmstenfalls bis zum Koma. Zu einem akuten "Überschießen" kommt es oft dann, wenn heiße Knoten un-

kontrolliert Hormone produzieren. "Die akute Überfunktion tritt zum Beispiel dann auf, wenn der Patient ein Röntgenkontrastmittel bekommt oder ein bestimmtes Medikament gegen Herzrhythmusstörungen – denn beide enthalten sehr viel Jod", sagt Dr. Zoicas.

Eine Hyperthyreose geht oft mit dem Morbus Basedow Hand in Hand. Eine mögliche Begleiterscheinung sind deutlich hervortretende Augäpfel. Zu hoch dosierte Schilddrüsenmedikamente können ebenfalls eine Überfunktion provozieren. Therapiert wird die Hyperthyreose in erster Linie medikamentös oder mit leicht radioaktivem Jod, das überaktive Schilddrüsenzellen von innen zerstört (s. S. 16). fm



SPECT/CT: Über dem Patienten befindet sich einer von zwei schwenkbaren Detektoren der Gammakamera (SPECT), im Bereich der Beine das CT.

## Detektivarbeit in 3-D

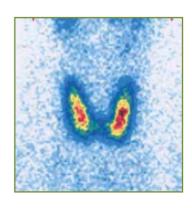
**Von Szintigrafie bis SPECT/CT.** Funktionelle und anatomische Schilddrüsenveränderungen sind dank moderner Bildgebung leicht ausfindig zu machen.

Schilddrüsenpatienten sind am Uni-Klinikum Erlangen sowohl in der Medizinischen Klinik 1 als auch in der Nuklearmedizinischen Klinik an der richtigen Adresse (s. Infokasten, S. 17). In beiden Einrichtungen sind Laboruntersuchungen zur Bestimmung der Hormonwerte und Ultraschallaufnahmen mit hochauflösenden Geräten möglich. sind, führen die Nuklearmediziner in jedem Fall eine Szintigrafie durch. Die Methode stellt Stoffwechselprozesse dar, konkret: die Hormonsynthese in der Schilddrüse. Die Szintigrafie zeigt, wie viel Jod einzelne Bereiche der Schilddrüse aufnehmen. Dazu wird dem Patienten schwach radioaktives Jod in die Armvene injiziert. Das Spu-

#### "Wir stellen die Diagnose bei Schilddrüsenbeschwerden heute sehr schnell und zuverlässig."

Reichen körperliche Untersuchung, Blutwerte und Sonografie zur Abklärung gutund bösartiger Erkrankungen nicht aus, bietet die Nuklearmedizin als weitere Diagnostikschritte die Szintigrafie und das SPECT/CT an.

Bei einer Überfunktion und verdächtigen Knoten, die mehr als einen Zentimeter groß Die **Szintigrafie** ist ein nuklearmedizinisches Verfahren, mit dem neben der Schilddrüse unter anderem auch die Knochen und der Herzmuskel untersucht werden.



renelement reichert sich in der Schilddrüse an und gibt dabei kontinuierlich Gammastrahlen ab. Diese Strahlung nimmt eine Gammakamera auf. Bereiche, die viel Jod aufnehmen, sind aktiver, bilden also auch mehr Hormone. Diese Stellen erscheinen im Szintigramm in "warmen" Farben ("heiße" Knoten). Kalte Knoten, aus denen sich in sehr seltenen Fällen Krebs entwickelt, erscheinen inaktiv. Die Strahlenbelastung ist bei der Szintigrafie meist geringer als bei einer Computertomografie.

#### Fündig dank Fusion

"Wir stellen die Diagnose bei Schilddrüsenbeschwerden heute sehr schnell und zuverlässig", erläutert Prof. Dr. Torsten Kuwert, Direktor der Nuklearmedizin des Uni-Klinikums Erlangen, wo jährlich 3.000 bis 4.000 Patienten behandelt werden.

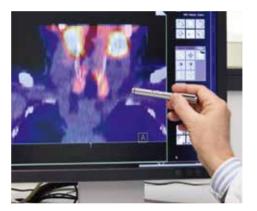
"Vor allem bei großen Schilddrüsen nutzen wir zur Bildgebung das SPECT/CT." Dabei handelt es sich um die Kombination aus einer speziellen dreidimensionalen Szintigrafie und einer Computertomografie. Das heißt: Die farbig dargestellten Stoffwechselvorgänge der Schilddrüse (SPECT) werden mit einer anatomischen 3-D-Aufnahme des Organs (CT) verbunden. Der Nuklearmediziner holt sich also Funktionalität und Form gemeinsam in ein Bild.

Die SPECT/CT-Aufnahme erstellt ein einziges Gerät. Während der Untersuchte auf der Liege ruht, umrunden ihn die zwei Detektorköpfe der Gammakamera. Ihre Bilder werden mit denen des Computertomografen verrechnet und dem Arzt später am Monitor angezeigt.

Was die Entwicklung dieser Bildgebungsmethode angeht, gehören die Erlanger Nuklearmediziner weltweit zu den Vorreitern. Seit 2013 wird das SPECT/CT am Uni-Klinikum Erlangen als Standardverfahren bei allen bösartigen Schilddrüsenerkrankungen genutzt. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten vollständig.

#### Präzise OP-Planung

Durch seine plastische und detailreiche Darstellung hilft das SPECT/CT auch bei der Planung von chirurgischen Eingriffen an der Schilddrüse: Es visualisiert Krankheitsherde sehr genau, sodass sie später ebenso exakt entfernt werden können. fm



Im SPECT/CT werden molekulare Prozesse und Organstruktur zusammengeführt. So kann Prof. Kuwert Schilddrüsenveränderungen genau im Körpermodell lokalisieren.



# Anregen, deaktivieren oder entfernen?

**Der richtige Weg.** Je nach Erkrankung empfehlen sich unterschiedliche Therapien für die Schilddrüse.

Am Anfang stehen Medikamente – am Ende eine Operation. Aber auch dazwischen gibt es Therapieoptionen.

#### Ersatz bei Unterfunktion

Bei einer Unterfunktion der Schilddrüse nimmt der Patient L-Thyroxin ein, um den Hormonmangel im Körper auszugleichen. Da L-Thyroxin dem Hormon entspricht, das normalerweise von der Schilddrüse selbst gebildet wird, treten - bei korrekter Dosierung - keine Nebenwirkungen auf. Bei einer zu hohen Dosis kann L-Thyroxin aber möglicherweise Nebenwirkungen wie Herzrasen oder Vorhofflimmern auslösen. Es dauert mitunter einige Zeit, bis die richtige Menge gefunden ist und das Ersatz-Hormon wirkt. Fragen zur Einnahme und zu Wechselwirkungen - etwa mit Mitteln, die die Magensäure neutralisieren, oder mit Cholesterinsenkern - sollten Patienten ausführlich mit ihrem Arzt besprechen.

#### Radiojod bei Überfunktion

Bei einer Überfunktion kann der Arzt ein schilddrüsenhemmendes Mittel verschreiben. "Langfristig empfehlen wir aber die Radiojodtherapie", sagt Prof. Dr. Torsten Kuwert, Direktor der Nuklearmedizin des Uni-Klinikums Erlangen. "Die Methode ist ein Standardverfahren und vor allem für jene Patienten eine schonende Alternative. die

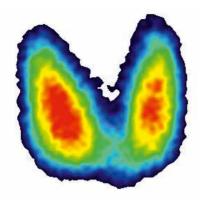
schon älter sind und denen wir keine OP zumuten möchten", erklärt Prof. Kuwert. "Bei heißen Knoten raten wir früh zur Radiojodtherapie, beim Morbus Basedow dann, wenn sich nach einjähriger Medikamenteneinnahme die Überfunktion nicht normalisiert hat." Auch bei einer vergrößerten Schilddrüse kann Radiojod das Mittel der Wahl sein.

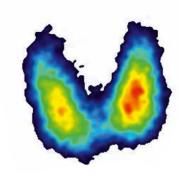
"Die Radiojodtherapie ist vor allem für jene Patienten eine schonende Alternative, denen wir keine OP zumuten möchten."

Vorbereitend nimmt der Patient eine Kapsel mit schwach radioaktivem Jod mit einem Glas Wasser ein. Das Jod wandert in die Schilddrüse und deponiert dort die "transportierte" Strahlenenergie an den Stellen, die zu viele Hormone produzieren. Erkranktes Gewebe wird so millimetergenau zerstört. Dadurch schrumpft das Schmetterlingsorgan um 30 bis 40 Prozent, und die Überfunktion verschwindet.

#### Osteoporoserisiko

Eine überaktive Schilddrüse erhöht den Kalziumstoffwechsel in den Knochen und damit das Risiko, an Osteoporose zu erkranken. Entsprechend frühzeitig sollte die Überfunktion behandelt werden.





"Die Schilddrüse ist das einzige Organ, das Jod in nennenswerten Mengen verstoffwechselt", führt Prof. Kuwert aus. "Es wird deshalb viel Energie innerhalb der Schilddrüse abgegeben, während der restliche Körper vor Strahlung geschützt bleibt." Patienten, die eine Radiojodtherapie bekommen, sollten sich im Vorfeld bewusst jodarm ernähren, damit das Radiojod besser aufgenommen wird. Während der Therapie bleiben Patienten drei bis sieben Tage auf Station. Für wen sich die Behandlung eignet, wird im Einzelfall abgewogen: Wo bei der älteren Dame mit heißen Knoten und normal großer Schilddrüse wahrscheinlich die Radiojodtherapie infrage kommt, ist für den jüngeren Menschen mit stark vergrößerter Schilddrüse vielleicht eher eine OP ratsam.

#### Therapien gegen Krebs

Die Radiojodtherapie ist auch dann geeignet, wenn ein Schilddrüsenkarzinom schon chirurgisch entfernt wurde. "Das Radiojod beseitigt dann restliches Schilddrüsengewebe, das nach der OP eventuell noch minimal vorhanden ist", erklärt Torsten Kuwert. "Wir verwenden Radiojod auch bei wiederkehrenden Karzinomen oder solchen, die nicht operabel sind. Das funktioniert deshalb, weil nicht nur heiße Schilddrüsenknoten, sondern auch Tumoren Jod konzentriert

speichern", erklärt der Experte. In einem Tumorboard für endokrine Malignome – also Krebs, der von hormonbildenden Drüsen ausgeht – planen die Erlanger Nuklearmediziner zusammen mit Radiologen, Chirurgen, Endokrinologen und anderen Kollegen das Vorgehen für jeden Krebspatienten individuell. Neben dem seltenen Schilddrüsenkrebs widmet sich die Tumorprojektgruppe auch den noch selteneren neuroendokrinen Tumoren (s. S. 34).

Ob operative Tumorentfernung oder Radiojodtherapie: Der Patient sollte sich darauf einstellen, dass er danach L-Thyroxin einnehmen muss, um die neu entstandene – therapeutisch gewollte – Unterfunktion auszugleichen. *fm* 

#### Radiojodtherapie.

Die Szintigrafie zeigt die Schilddrüse einen Monat vor (I.) und vier Monate nach (r.) einer Radiojodtherapie beim Morbus Basedow: Die Stoffwechselaktivität des Organs hat sich sichtbar normalisiert.

#### **INFO**

## Medizinische Klinik 1 des Uni-Klinikums Erlangen – Endokrinologie

Telefon: 09131 85-35270

E-Mail: med1-hochschulambulanz@uk-erlangen.de

Nuklearmedizinische Klinik des Uni-Klinikums Erlangen – Schilddrüsenambulanz

Telefon: 09131 85-33416 E-Mail: nu-info@uk-erlangen.de



## Wie gefährlich ist Kortison?

Ist der bekannte Wirkstoff als bedenklich einzustufen?

Es antwortet Prof. Dr. Michael Sticherling, stellvertretender Direktor der Hautklinik des Uni-Klinikums Erlangen.

Der Begriff Kortison bezeichnet umgangssprachlich eine wichtige therapeutische Wirkstoffgruppe, die stark mit Vorurteilen und Ängsten besetzt ist ("Kortisonangst"). Im eigentlichen Sinne ist Kortison ein lebenswichtiges, körpereigenes Hormon, das an vielen Regulations- und Abwehrmechanismen des Körpers beteiligt ist und deshalb auch "Stresshormon" genannt wird.

Sein Mangel führt zu schweren klinischen Symptomen. Daher müssen zwei verschiedene Anwendungen von Kortison unterschieden werden: der Ersatz eines Mangels an körpereigenem Kortison (Substitutionstherapie) und eine entzündungshemmende Gabe, zusätzlich zum körpereigenen Kortison. Hier werden Kortison-Abkömmlinge (nicht Kortison selbst) eingesetzt, die erst seit den 1960er-Jahren verfügbar sind und bis dahin nicht behandelbare Erkrankungen heilbar machten. Die anfängliche Euphorie

führte zu einer häufig unkritischen, hoch dosierten und langfristigen Gabe des Wirkstoffs Kortison, die zu Nebenwirkungen wie Bluthochdruck, der Zuckerkrankheit, Gewichtszunahme, Osteoporose, Verdünnung der Haut und Infektanfälligkeit führte.

Mittlerweile steht eine große Gruppe verschiedener Substanzen zur lokalen (äußerlich auf der Haut, als Inhalation für Nase und Lungen oder Injektion in Gelenke oder Organe) und innerlichen Anwendung (Tabletten, Injektionen) zur Verfügung, die unterschiedlich wirksam und verträglich sind.

Bis heute ist Kortison wegen seiner schnell einsetzenden und verlässlichen Wirkung in der Anfangsphase der Behandlung entzündlicher Erkrankungen bedeutsam, muss aber bei längerem Verlauf durch andere kortisonsparende Medikamente – sogenannte Immunsuppressiva oder Immunmodulatoren – ersetzt oder ergänzt werden. Im Rahmen dieses kontrollierten Einsatzes ist Kortison ein wichtiges und verträgliches Medikament.



### Nehmen Sie bitte Platz!

**Zahnmedizin.** Die Erlanger Zahnmedizinstudenten werben um Patienten.

Bei den Zahnmedizinstudenten des Uni-Klinikums Erlangen sind Patienten gut aufgehoben. Das Problem: Die "Zahnis" finden immer weniger Menschen, die sich auf die freien Behandlungsstühle setzen.

"Jeder Patient wird von zwei Studenten und einem Kursassistenten angesehen und behandelt. Am Ende schaut ein Oberarzt noch mal drauf", sagt Dr. Nina Moore, Oberärztin der Zahnklinik 2 – Zahnärztliche Prothetik. Doch trotz Top-Betreuung beklagen Nachwuchsmediziner einen Patientenrückgang. Das hängt wahrscheinlich damit zusammen, dass die Prophylaxe der vergangenen Jahre wirkt: Zähne sind heute besser denn je.

"Jeder Patient wird von zwei Studenten und einem Kursassistenten angesehen und behandelt. Am Ende schaut ein Oberarzt noch mal drauf."

Dr. Nina Moore, Oberärztin der Zahnklinik 2 – Zahnärztliche Prothetik



Einfühlsame Jungärzte, Spitzenversorgung, ein Kostennachlass bei abgeschlossener Behandlung, Notdienst werktags von 8.00 bis 21.00 Uhr (Tel.: 09131 85-34201): Die "Zahnis" legen sich ins Zeug. Und alle, die dann doch zur Behandlung kommen, schaffen eine Win-win-Situation: Der Student sammelt seine vorgeschriebenen Praxisstunden und dem Patienten ist geholfen. fm

Freier Platz. In den Zahnkliniken des Uni-Klinikums Erlangen ist eine Betreuung auf höchstem Niveau sichergestellt.

Anzeige

## Bodelschwingh-Haus Erlangen

Leben in ruhiger Lage – naturnah und verkehrsgünstig

Wir bilden aus!





**Bodelschwingh–Haus** · Habichtstraße 14 und 14a · 91056 Erlangen Telefon: 09131 309 951 · www.diakonieneuendettelsau.de



- Vollstationäre Pflege für 137 Menschen
- Beschützender Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- Kurzzeitpflege
- 25 barrierefreie Wohnungen mit Balkon
- Vielfältige Serviceleistungen

Leben gestalten christlich.offen.modern.

## Mit Finger

**Kontaktlinsen.** Obwohl sie hauchdünn sind, können sie selbst starke Fehlsichtigkeiten korrigieren. Beim Einsetzen, Herausnehmen und Pflegen gibt es einiges zu beachten.

#### Linsen einsetzen

1

Kontaktlinsen einzusetzen, erfordert Übung. Ein Anfänger sollte also nicht verzweifeln, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Zunächst sollten die Hände gründlich gewaschen und mit einem fusselfreien Tuch getrocknet werden. Um zu erkennen, ob eine weiche Linse sich richtig herum entfaltet hat, hilft die "Schüssel-Teller-Methode": Steht der Rand der Kontaktlinse wie bei einer Schüssel nach oben, liegt sie richtig. Wölbt sich der Rand nach außen wie bei einem Teller, muss sie einmal umgestülpt werden. Am besten ist die Wölbung zu erkennen, wenn die Kontaktlinse auf der Kuppe des Mittel- oder Zeigefingers liegt.

Mit zwei Fingern werden nun Ober- und Unterlid nach oben bzw. unten gezogen. Die Linse wird mit Mittel- oder Zeigefinger ins weit geöffnete Auge gesetzt, sodass sie sich gut anschmiegt. Leichtes Blinzeln hilft nun dabei, dass sich die Sehhilfe exakt über der Pupille zentriert. Sitzt die Linse richtig, ist sie im Auge nicht mehr zu spüren.

Richtig: Schüssel (I.) Falsch: Teller (r.)





#### Linsen herausnehmen

2

Je nach Modell können Kontaktlinsen zwischen zehn und sechzehn Stunden getragen werden. Wenn die Tragezeit überschritten ist, die Linsen reiben oder die Sicht nicht mehr klar ist, sollten sie herausgenommen werden.

**Weiche Linsen:** Mit Daumen und Zeigefinger wird der Rand vorsichtig zusammengeschoben, wodurch sich die Haftung verringert. Eine weitere Möglichkeit ist, die Kontaktlinse mit dem Zeigefinger zum Augeninnenwinkel hin zu schieben und sie dann zu greifen.

Harte Linsen: Hier kann ein kleiner Sauger helfen. Er wird angefeuchtet und zusammengedrückt auf die Linse gesetzt und hebt sie vorsichtig an. Ohne Sauger geht es auch: Dazu am äußeren Ende beider Lider ziehen, dabei mehrmals blinzeln; eine Hand unter das Auge halten, um die herausfallende Linse aufzufangen.

Wichtig beim Einsetzen:
Nicht blinzeln, geradeaus
schauen und die Linse
mittig aufs Auge setzen.
Schwangere sollten aufgrund ihrer veränderten
Tränenflüssigkeit früh
einen Check-up beim
Augenarzt vereinbaren.



Probleme beim Herausnehmen? Sollte die Linse einmal im Auge verrutschen, z. B. unter das Oberlid, hilft es oft, in die jeweils entgegengesetzte Richtung zu schauen. Alternativ kann das Auge bei geschlossenem Lid leicht zur Mitte hin massiert werden, bis die Linse auf dem Tränenfilm "zurückschwimmt".

## spitzengefühl



Eine Kontaktlinse kann aus anatomischen Gründen nicht "hinters Auge" rutschen. Deshalb: Keine Angst, falls sie auf den ersten Blick verschwunden scheint. Leitungswasser oder gar Speichel sollten nie zur Reinigung von Kontaktlinsen verwendet werden. Die Mikroorganismen, die darin enthalten sind, können Infektionen verursachen. Je nach Linsentyp gibt es verschiedene Pflegemittel.



#### Reinigen und pflegen

3

Kontaktlinsen können bei falscher oder mangelnder Hygiene Infektionen auslösen. Vor allem auf weichen Linsen siedeln sich schnell Keime an. Grundsätzlich gilt: Linsen (außer Tageslinsen) unbedingt regelmäßig reinigen. Individuelle Faktoren wie Allergien oder die Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit sind bei der Wahl des Pflegemittels bedeutend. Augenärzte und Optiker helfen gern bei der Auswahl des richtigen Produkts.

Ist die Linse entnommen, wird sie auf der Handinnenfläche mit etwas Reinigungslösung beträufelt. Mit dem kleinen Finger der anderen Hand – er ist am wenigsten mit Keimen behaftet – wird die Linse dann behutsam gereinigt.

Nach der manuellen "Wäsche" werden die Kontaktlinsen in einen sauberen Behälter mit desinfizierender Lösung gelegt. Dort bleiben sie für einige Stunden oder sogar über Nacht.

Vor dem nächsten Einsetzen sollten die Linsen mit einer sterilen Kochsalzlösung abgespült werden, um die Rückstände des Desinfektionsmittels zu entfernen. Bei Monats- und Jahreslinsen können außerdem spezielle Enzymreiniger dabei helfen, die Eiweißrückstände auf den Linsen noch effektiver zu entfernen.

Für alle Linsentypen gibt es auch sogenannte All-In-One- oder Kombi-Lösungen. Diese können für alle drei aufgeführten Reinigungsschritte verwendet werden. Daneben sind auch Peroxidsysteme erhältlich, die auf der Basis von Wasserstoffperoxid reinigen. Weil sie ohne Konservierungsmittel auskommen, eignen sich diese besonders für Allergiker. Allerdings erfordern sie besondere Sorgfalt, denn der Reiniger muss vollständig neutralisiert werden, bevor die Linsen wieder mit den Augen in Kontakt kommen. *LL* 

## Großer Bedarf

**Psychosomatik.** Immer mehr Menschen leiden unter psychischen Erkrankungen. Die Klinik Fränkische Schweiz schließt eine Versorgungslücke.

"Psychische Erkrankungen effektiv und ausreichend zu behandeln, ist heute eine der dringendsten Aufgaben des Gesundheitssystems", sagt Prof. Dr. (TR) Yesim Erim, Leiterin der Psychosomatischen und Psychotherapeutischen Abteilung des Uni-Klinikums Erlangen. Angesichts des großen Bedarfes hat die Klinik Fränkische Schweiz in Kooperation mit dem Uni-Klinikum Erlangen im April 2017 in Ebermannstadt eine Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie mit 18 Betten eröffnet. Sie wird ebenfalls von Prof. Erim geleitet.

#### Den Bedarf decken

Die neue Abteilung bietet Patienten aus dem Raum Fränkische Schweiz, die unter psychischen Erkrankungen leiden, eine Behandlung auf höchstem medizinischen Niveau. "Wir schließen damit die bisherige Lücke in der wohnortnahen, stationären Psychotherapie ein bisschen weiter", erklärt Yesim Erim. Menschen mit Traumafolgestörungen nach seelischen oder körperlichen Verletzungen und Ältere mit psychischen Problemen erhalten in der Klinik Fränkische Schweiz Unterstützung. Zudem behandeln die Pflegekräfte, Psychologen, Ärzte und Therapeuten vor Ort auch arbeitsplatzbezogene Störungen. So kann etwa eine ausgeprägte Erschöpfung Anzeichen einer psychischen Störung sein, die durch die Arbeit ausgelöst wird.

Darüber hinaus hilft das Team Menschen mit chronischen Schmerzen, Diabetes oder

Bluthochdruck, deren Symptome sich durch psychische Einflüsse verschlimmern. Das stationäre Umfeld mit vielen Gruppenangeboten und einer regelmäßigen Tagesstruktur hilft vielen Erkrankten, Stabilität zurückzugewinnen.

"Zu uns kommen auch viele Männer, die durch ihre Hausärzte auf uns aufmerksam werden", sagt Thomas Beyer, der als leitender Oberarzt vom Uni-Klinikum Erlangen an die Klinik Fränkische Schweiz gewechselt ist. Neueste Studien zeigen, dass Männer heute unter großem Druck stehen. Das hängt mit einer gesellschaftlichen Entwicklung zusammen, wie Prof. Erim erklärt: "Männer sollen heute nicht nur erfolgreich sein und gut verdienen, sondern sich auch fürsorglich und sensibel zeigen. Das kann überfordern und gewohnte Rollenbilder völlig infragestellen." In der Therapie von jüngeren Patienten spielen vor allem soziale Phobien - die Angst vor sozialen Situationen und der Kommunikation mit anderen eine große Rolle. Bei Älteren ist die Ausei-

> Schöne Umgebung. Wanderungen und Ausflüge in der Fränkischen Schweiz fördern die Genesung der Patienten.







Der Lichthof der Psychosomatik (o.) dient als Aufenthaltsbereich. Die Kunsttherapie (I.) unterstützt u. a. Konzentration und Entspannung.



nandersetzung mit dem Altern und dem Tod von Gleichaltrigen ein Thema. Außerdem birgt das Rentenalter Konfliktpotenzial für Ehepartner, die für das Zusammenleben neue Ziele und sinnstiftende Gemeinsamkeiten (wieder-)entdecken müssen.

#### Fränkische Sorgen

Prof. Erim beobachtet sogar typisch fränkische Beschwerden: "Hier ist man extrem leistungsorientiert, gönnt sich keine Ruhe und überschreitet persönliche Grenzen." Die Einstellung zu psychischen Erkrankun-

gen werde aber offener, vor allem bei jungen Menschen sei das zu beobachten.

Die Behandlung in Ebermannstadt erfolgt nur stationär. Die Wartezeiten für ein erstes vorstationäres Gespräch sind kurz. Rund um einen Lichthof liegen die Patientenzimmer, jedes mit eigenem Bad. Angeboten werden Einzel-, Gruppen- und Gesprächstherapie, Sport und Kunst, Achtsamkeit, Entspannung sowie Übungen für den Umgang mit Stress und Gefühlen. Gemeinsames Kochen oder Wandern in der "Fränkischen" nehmen die Patienten gerne an. fm

### Gesunder Bärlauch

Naturapotheke. Bärlauch ist gesund und im Frühjahr besonders aromatisch.

Ab März sprießt der Bärlauch in der Nähe von Flüssen, auf feuchten Wald- und Auenböden. Er ist mit Knoblauch, Zwiebel und Schnittlauch verwandt, seinen starken Geruch verliert der Bärlauch aber beim Kochen. Auch einen unangenehmen Nachgeschmack hinterlässt er nicht. Bärlauch kann bei Appetitlosigkeit und Magen-Darm-Beschwerden helfen und auch eine Blutdruckbehandlung unterstützen. Wer die Blätter sammeln und sie zum Beispiel zu Pesto oder Salat verarbeiten will, sollte im zeitigen Frühjahr zugreifen. Aber Vorsicht! In der Natur gibt es Doppelgänger: Unter anderem Herbstzeitlose und Maiglöckchen haben sehr ähnliche Blätter. Ein einfacher Test hilft: Beim Zerreiben der Blätter zwischen den Fingern verrät sich der Bärlauch durch seinen knoblauchartigen Geruch. fm



Anzeige



#### ... heißt es bei einer Röntgenaufnahme.

Um 1900 musste man viel Geduld zur Röntgenuntersuchung mitbringen. Der junge Mann auf dem Bild von 1908 musste minutenlang regungslos ausharren, bis die Aufnahme seines Brustkorbes im Kasten war. Seitdem hat sich viel verändert. Entdecken Sie die Innovationen in der Röntgentechnik im Siemens Healthineers MedMuseum!

Erleben Sie die Geschichte von Siemens Healthineers MedMuseum, Gebbertstraße 1, 91052 Erlangen

#### Öffnungszeiten

Dienstag-Samstag: 10.00-17.00 Uhr Montags und an Sonn-/Feiertagen geschlossen. Der Eintritt ins Museum ist kostenfrei.

siemens.de/medmuseum





## Was das Auge mit der Schilddrüse zu tun hat



Das System Auge ist ein sehr sensibles Zusammenspiel vieler verschiedener Mechanismen, weiß Christian Vogel, Inhaber der Bamberger Firma Optik Demmler.

Bamberg. Durch eine Fehlfunktion der Schilddrüse (zu 90 Prozent Überfunktionen) kommt es häufig zu einer Oberlidfehlfunktion, das heißt, das Oberlid schließt nicht mehr richtig. Hierdurch kommt es oft zu einem trockenen Auge. Das Team von Optik Demmler kann hier kurzfristig Abhilfe schaffen, wie Inhaber Christian Vogel im Interview verrät.

Was sollte man aus Expertensicht tun, wenn man merkt, dass das Auge zu trocken bleibt?

Christian Vogel: Wichtig ist es natürlich, der Ursache auf den Grund zu gehen und die Schilddrüsenfehlfunktion möglichst schnell in den Griff zu bekommen, sollte sie der Grund dafür sein. Ansonsten gilt, dass man kurzfristig Abhilfe schafft, denn die Oberfläche der Hornhaut muss regelmäßig befeuchtet und geschmiert werden. Nur dann ist das Sehen gut möglich, ansonsten wirkt alles etwas neblig und unscharf und unter Umständen kommt es auch zu einem Brennen der Augen und zu einer Entzündung der Hornund der Bindehaut. Um kurzfristig die Symptome des trockenen Auges und damit die Sehleistung zu verbessern, kann es angeraten sein, Nachbenetzungstropfen zu nutzen.

Welche anderen Ursachen können hier vorliegen? Prinzipiell gibt es hier verschiedene Möglichkeiten, da ist keine Pauschaldiagnose möglich. Ich würde Betroffenen, die Probleme mit den Augen haben, raten, bei uns vorbeizukommen; wir gehen diesen dann gemeinsam auf den Grund. Wir untersuchen die Augen bei jeglicher Form von Sehproblemen und finden dann die richtige Versorgungsart.

Welche Leistungen werden bei Ihnen angeboten? Neben der bereits genannten Diagnostik haben wir weitere vielfältige Leistungen im Angebot. Wir messen Sehschärfe oder Augendruck, unterstützen den Kunden bei Sehhilfen oder machen



Führerscheinsehtests. Außerdem fotografieren wir die Netzhaut mit einer Auswertung von Augenärzten und erstellen ein Profil von Hornhaut und Tränenfilm. Und wir haben Schlaflinsen und Kontaktlinsen im Angebot – dies erklären wir unseren Kunden bei Bedarf auch bei einem Hausbesuch.

## Gesundheitstipps | Frühling 2018

#### MÄR7

- aktiv
- informativ
- genussvoll
- entspannend

ankurbeln

- € kostenpflichtig (1. Besuch) kostenlos
- M f. Mitglieder kostenlos

#### MO | 5. März 🙉 Stoffwechsel

Ein funktionierender Stoffwechsel ist entscheidend, wenn men ein paar Kilo abnehmen oder sein Gewicht halten möchte. Darum geht es im Vortragsabend in der Alten Schule Lauf. 19 bis 21 Uhr. Kontakt: 09547/ 2394023.

#### Training für die 👩 Gehirnfitness

Das Gehirn ist ein Muskel, der trainiert werden kann. Wie, erfahren die Teilnehmer in einer Kursreihe bis zum 24. April. Erstes Treffen: 18 Uhr, Altes E-Werk, Tränkgasse Bamberg. Informationen unter 0951/871108.

#### Heilfasten, aber richtig

Erfahren Sie, wie naturheilkundlich richtiges Heilfasten nach dem Mondrythmus funktioniert. Die Vorbesprechung findet ab 19.30 Uhr im Feuerwehrhaus Melkendorf statt. Informationen unter 09505/8826.

#### DI | 6. März Ernährung und Gesundheit

Interessanter Workshop zur richtigen Ernährung im Speiseraum der Schule Heroldsbach, 19 bis 21 Uhr. Kontakt: 09191/861060.

#### **Funktionelles** Körpertraining

Formung des Körpers durch funktionelles Faszientraining in der Turnhalle der Grund- und Mittelschule Memmelsdorf, 19 bis 20 Uhr, mehrere Termine bis 17. Juli. Infos unter 0951/ 42424.

#### MI | 7. März 🔞 **Nordic Walking**

Sanftes Ausdauertrainung zur Stärkung des Rückens, immer mittwochs von 8.30 bis 10 Uhr. Treffpunkt jeweils am Bootshaus am Hain. Kontakt: 0951/871108.

#### DO | 8. März 🙃 **Progressive** Entspannung

Kurs zu einer effektiven und simplen Entspannungmetode im Gemeinschaftsraum im Rathaus Lauter, donnerstags von 20.30 bis 21.30 Uhr. Weitere Informationen unter Telefon 09544/6241.

#### **Qigong: (2)** Pflege der Lebensenergie

Qigong ist ein wichtiger Teil der traidionellen chinesischen Medizin. Donnerstags von 18 bis 19.30 Uhr in der Grundschule Kemmern. Kontakt: 09544/839066.

#### FR | 9. März 🔞 Tanzkurs: West **Coast Swing**

Moderner Swingtanz in der Tanzschule TanzEleganz in der Reichbrunstraße 2 in Forchheim, Erster Termin 20.30 bis 21.30 Uhr. Kontakt 09191/861060.

#### MO | 12. März Gymnastik für 🌈 Senioren

Gezieltes Kreislaufund Muskeltraining im Gemeinschaftsraum des Avena-Hofs in Königsfeld-Voitmannsdorf, montags von 9 bis 10 Uhr, Kontakt: 09207/1291.

#### Fitnesstraining: Fit in den Sommer

Fit in den Sommer 👩 kommen Sie mit diesem Fitnesstraining in der Turnhalle der Martinsschule. Wallstraße 17 in Forchheim, Erstes Treffen 19.30 bis 20.30 Uhr, Kontakt und Anmeldung unter der Telefonnummer 09191/861060.

#### DI | 13. März 👩 Tanzkurs für Anfänger

In entspannter Atmosphäre Basisfiguren der Gesellschaftstänze wie Walzer. Ouickstep, Tango und ChaCha lernen, Erster Termin 19.30 bis 21 Uhr in der Tanzschule TanzEleganz, Reichbrunstraße 2. in Forchheim, Informationen unter der Telefonnummer 09191/861060.

#### Wirbelsäulengymnastik

Gymnastik zur Unterstützung der Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule im Kulturraum in der Grasmannsdorfer Straße 1 in Burgebrach, dienstags von 19 bis 20 Uhr. Informationen unter 09546/5228.

#### MI | 14. März 👩 Ölwechsel in der Küche

Vortrag mit Verkostung über das Angebot verschiedener Speiseöle und wertvoller Fettsäuren in der Schulküche der Mittelschule Burgebrach (Grasmannsdorfer Straße 3) von 18 bis 20 Uhr. Kontakt: 09546/5228.

#### DO | 15. März 😉 **EFT-Klopfmethode**

Eine einfache und wirkungsvolle Selbsthilfemethode. bei der bestimmte Energiepunkte am Körper mit den Händen beklopft werden. 19 bis 21 Uhr in der Mittelschule Forchheim, Kontakt: 09191/861060.

#### FR | 16. März 🕞 Kochen mit der **Bamberger** Zwiebel

Die vielfältige Verwendung der Zwiebel in der Küche und ihre Bedeutung als Heilpflanze stehen im Mittelpunkt dieser Kochwerkstatt, 17 bis 20.30 Uhr. Altes E-Werk/Raum U16 in

der Tränkgasse 4 in Bamberg. Informationen unter der Telefonnummer 0951/871108.

#### SA | 17. März 🙃 Entspannung durch Meditation

Erlernen von drei effektiven Meditationstechniken zur eigenen Anwendung im Alten E-Werk in der Tränkgasse 4 in Bamberg von 9.30 bis 13.30 Uhr. Informationen unter 0951/871108.

#### **Line Dance**

• Wiederkehrende Figurenfolgen, die sich aus einzelnen Grundschritten zusammensetzen. werden in Linien neben- und hintereinander getanzt. 10 bis 12.30 Uhr, Altes E-Werk/Großer Saal in der Tränkgasse 4 in Bamberg. Kontakt: 0951/871108.

#### DI | 20. März 🕃 Schüßler-Salze im Alltag

Die Teilnehmer lernen. welche Schüßler-Salze sie in ihrer Hausapotheke haben sollten und für welche Bereiche die Salze eingesetzt werden können, 18.30 bis 19.30 Uhr im Rathaus Obertrubach, Kontakt: 09245/98813.

#### MI | 21. März 🕃 Mit Achtsamkeit gegen den Stress

Vortrag zu möglichen Stressfaktoren und Methoden, den Körper

## Gesundheitstipps | Frühling 2018

aufmerksamer zu beobachten, Altes E-Werk in Bamberg (Tränkgasse 4) von 18.30 bis 20 Uhr, Informationen unter 0951/871108.

#### SA | 24. März 🕃 Augentraining

Ausgleichende und regenerative Sehübungen zur Entspannung der Augen in der Hornschuchallee 20 in Forchheim von 10 bis 16 Uhr. Kontakt: 09191/861060.

## Fr. | 30. März 6 Meditations-Retreat

Sesshin von 6 Uhr morgens bis 20 Uhr abends im TAO/ Übungsraum in der Gundelsheimer Straße 14 in Bamberg. Anmeldung über dne Verein TAO unter 0951/22954.

#### **APRIL**

### MO | 9. April (3) Step-Aerobic

Aerobes Fitnesstraining zu Musik, das mit einer höhenverstellbaren, rechteckigen Plattform durchgeführt wird. 18.15 bis 19.45 Uhr in der Turnhalle der Schule Pettstadt. Kontakt: 09502/9266715.

#### Vegan kochen mit Tofu

Hilfe bei der Umstellung auf pflanzliche Kost und Informationen, welche Sojaproduktvielfalt bei der fleischfreien Ernährung helfen kann, bekommen Sie bei diesem Kurs. 17.30 bis 21.30 Uhr, Altes E-Werk/ Raum U17 in der Tränkgasse 4 in Bamberg. Informationen unter 0951/871108.

#### MI | 11. April ③ Frühlings-Kräuterwanderung

Gegen jedes Leid ist ein Kraut gewachsen – welches, verrät Phytologin Karin Röhlig bei der Wanderung. Treffpunkt ist in Wiesenttal, Am Freibad 2. Gewandert wird von 15.30 bis 17.30 Uhr. Informationen unter der Telefonnummer: 09191/861060.

#### Köstliche glutenfreie Küche

Rezepte und Tipps für Menschen, die glutenhaltige Nahrung meiden sollten, von 18 bis 21.30 Uhr in der Ritter-von-Traitteur-Schule in der Egloffsteinstraße 43 in Forchheim. Kontakt uner Telefonnummer: 09191/861060.

## FR | 13. April 3 Sodbrennen? Ohne mich!

Kostenloser Vortragsabend mit der Praxis für Ernährungsberatung und -therapie Dr. Ulrike Eigner zum Thema Mineral- und Heilwässer, sowie zu deren magenschonender Wirkung im Alten E-Werk, Tränkgasse 4 Bamberg von 17 bis 19 Uhr. Anmeldung unter Telefonnummer: 09191/861060.

#### SA | 14. April Faszienyoga und Meridiane

Entspannungs- und Kräftigungsmethoden erlernen und anwenden – im Alten Rathaus Gundelsheim von 14 bis 18 Uhr. Informationen unter 0951/4072890.

#### Ayurveda im Alltag

Die klassische altindische Heilkunde und "Wissenschaft vom langen gesunden Leben" befasst sich mit Gesundheitsvorsorge, sinnvoller Lebensgestaltung und Heilung von Krankheiten. 9.30 bis 12.30 Uhr im Alten E-Werk, Tränkgasse 4, Bamberg. Kontakt: 0951/871108.

#### FR | 20. April. Orientalischer (9) Tanz

Orientalischer Tanz vereint Sinnlichkeit, Temperament, Weiblichkeit sowie Freude an Musik, Tanz und Bewegung. Erster von drei Terminen, 19.30 bis 21 Uhr in der Bamberger Straße 60 in Forchheim. Informationen unter 09191/861060.

## SO | 22. April © Wildkräuter-exkursion

Kennenlernen und Bestimmen heimischer Wildkräuter von 13.30 bis 15.30 Uhr, Treffpunkt Verbandsschule Breitengüßbach. Informationen unter der Telefonnummer 09544/ 9871292.

## MI | 25. April (3) Trailrunning: Trau dich auf den Trail

Wiesenttal ist die Destination für alle Trailrunner aus ganz Franken - an vier Terminen lernen die Teilnehmer einige Abschnitte dieses härtesten Halbmarathons Nordbayerns kennen und lernen, auch bergauf ökonomisch zu laufen. Erster Termin 18 bis 19 Uhr, Parkplatz Langes Tal (an der B470 gegenüber Neideck. Kontakt: 09191/861060.

## DO | 26. April (So funktioniert das Ökosystem Darm

Unser Darm ist ein Tummelplatz für unterschiedliche Organismen. Mehrere Trillionen Bakterien sorgen für das ökologische Gleichgewicht im Darm. Es herrscht aber nicht immer Ruhe und Harmonie. Erfahren Sie, warum Darmbewohner unerwünschte Eigenschaften entwickeln können und wie Sie wieder ein gesundes Gleichgewicht im Darm herstellen, 19 bis 20.30 Uhr. Altes E-Werk, Tränkgasse 4. Bamberg, Kontakt: 0951/871108.

#### FR | 27. April (3) Leichte Küche bei Übergewicht

Seien Sie gespannt auf

einfache und gesunde Lebensmittelalternativen, die schmecken und nebenbei die Pfunde purzeln lassen. Es wird beim Termin auch selbst gekocht. 18 bis 21.30 Uhr in der Ritter-von Traitteur-Schule Forchheim. Informationen unter 09191/861060.

#### SA | 28. April () Kajak-Grundkurs für Anfänger

In Zusammenarbeit mit dem Bamberger Faltbootclub können Anfänger in Wildwasserbooten spielerisch das Paddeln erlernen. Die Grundschläge werden auf dem Main-Donau-Kanal geübt. Erster Termin 9 bis 11.15 Uhr. Bamberger Faltbootclub (Weidendamm 150, Bamberg). Kontakt: 0951/871108.

#### MO | 30. April Zellpflege: Natürliche Veriügung

Der Zellstoffwechsel bestimmt unser Aussehen, die Entwicklung von Erkrankungen und die psychische Stabilität. Innere Reinigung kombiniert mit neuen Denkmustern und winzigen Übungen verbessert den komplexen intrazellulären Stoffwechsel. 16.30 bis 18.30 Uhr in der Berufsschule Forchheim (Fritz-Hoffmann-Straße 3). Informationen unter 09191/861060.

## Gesundheitstipps | Frühling 2018

#### MAI

#### DO | 3. Mai G Frühlingsfrische Powerkost

Die Teilnehmer zaubern aus Frühlingsgemüse leckere Gerichte, die Energie und Wohlbefinden schenken, Gekocht werden schnelle und unkomplizierte Gerichte wie Suppen, Hauptspeisen und köstliche Desserts. 18 bis 22 Uhr in der Schulküche Heroldsbach (Schulstraße 1). Informationen unter 09190/929220.

## FR | 4. Mai OPEN STATE OF THE PROPERTY OF THE

Rückenbeschwerden sind eine Volkskrankheit, etwa acht Millionen Menschen n Deutschland leiden darunter. Hilfe kann die Methode Dorn bieten, eine sanfte Wirbel- und Gelenksbbehandlung, über die der Vortrag einen ersten Überblick gibt. 19 bis 21 Uhr, Altes E-Werk Bamberg, Tränkgasse 4, Kontakt: 0951/871108.

#### SA | 5. Mai Einsteigerkurs zum Thema Golf

Sie halten Golf für einen langweiligen Zeitvertreib oder einen elitären Sport? Dann haben Sie noch nie selbst Golf gespielt. Einen Einsteigerkurs für Anfänger gibt es im Golf Club Fränkische Schweiz in Ebermannstadt-Kanndorf. Erster Termin von 11 bis 13 Uhr, Informationen unter der Telefonnummer 09191/861060.

#### MO | 7. Mai Fit für den Halbmarathon

Vier Monate vor der Fränkische-Schweiz-Marathon-Veranstaltung beginnt ein Vorbereitskurs für den Halbmarathon. Zehn Termine, erster Treffpunkt 18.30 bis 19.45 Uhr, Sportinsel Forchheim. Informationen unter der Telefonnummer 09191/861060.

#### MI | 9. Mai 40.000 Krankheiten, eine Gesundheit

Wie stärke ich die Selbstregulation meines Körpers? Anstatt den Krankheiten widmet sich der Abend dem Thema Gesundheit. 19 bis 20.30 Uhr, Altes E-Werk Bamberg. Kontakt: 0951/ 871108.

## SA | 12. Mai (§) Wege aus Erschöpfung und Burn-out

Im Seminar gibt es fachkundige Anleitung für einen gemeinsamen Weg aus dem "Hamsterrad" von Stress und Anspannung. Es werden Zusammenhänge von "Stressmustern" erkannt und Ursachen bekämpft. 10 bis 15 Uhr, Hornschuchallee 20. Forchheim.

Weitere Inforamtionen unter Telefonnummer 09191/861060.

## MO | 14. Mai Tennis Express für Erwachsene

Das einfache und aktive Programm von Tennis Express soll Erwachsene mit viel Spaß an den Tennissport heranführen. Der erste Teil des zehnteiligen Kurses findet von 18 bis 19 Uhr, am Sportgelände an der Hammerstadt in Pettstadt statt. Informationen unter 09502/9266715.

#### DI | 15. Mai Zeitgemäße chinesische Medizin

Anhand von Praxisbeispielen wird an diesem Abend gezeigt, wie aus chinesischer Sicht Gelenkschmerzen entstehen und wie man diese Blockaden effektiv und schonend behandeln kann.
19.30 bis 21 Uhr, Hornschuchallee 20,

Forchheim. Informationen unter der Telefonnummer 09191/861060.

#### FR | 18. Mai 6 So geht richtiges Kneippen

Vom Kneippen haben viele Menschen schon einmal gehört. Aber wie es richtig geht, wissen nicht viele. Das Kursangebot der VHS mit dem Kneipp Verein Muggendorf gibt Einblick. 17 bis 19 Uhr, Kneippanlage Muggendorf, am Rosenauweg. Kontakt: 09196/929931.

#### MI | 23. Mai Qigong im Park

Ein Sommerkurs mit den dynamischen Übungen des Duft-Qigong. Bei schönem Wetter im Park des Schloss Seehof, ansonsten im Bürgerhaus/VHS-Raum Memmelsdorf, 10.15 bis 11.15 Uhr, Kontakt und Informationen unter Telefon: 0951/42424.



#### **MELDEN SIE UNS IHRE TERMINE**

Sie haben eine Veranstaltung, die wir in unserer großen Terminübersicht ankündigen sollen? Schreiben Sie uns! Termine für die kommende Ausgabe nehmen wir gerne unter gesundheitsmagazin@medienkraftverstaerker.de entgegen.

### Mit Parkinson aufs Laufband

Parkinson. Intensives Training verbessert die Motorik der Betroffenen.

In der Bewegungstherapie bei Parkinson gilt: Viel hilft viel. So zeigt eine neue Studie der Universität Colorado, dass intensives Laufbandtraining die Parkinsonsymptome besser aufhalten kann als moderates Training oder gar kein Sport, "Hochintensives Training hält die motorische Leistungsfähigkeit von Parkinsonpatienten stabil, bei nur moderatem Training verschlechtern sich die Werte leicht", bestätigt Dr. Heiko Gaßner von der Molekular-Neurologischen Abteilung des Uni-Klinikums Erlangen. Dr. Gaßner konnte den Nutzen des Laufbandtrainings bei Parkinson auch in Erlangen nachweisen. Er förderte das Gleichgewicht seiner Probanden u. a. mit speziellen Kippbewegungen des Laufbands. fm



### Keine Ausreden!

Organspende. Internet-Kampagne schafft Klarheit.

Obwohl die Deutschen dem Thema Organspende gegenüber mehrheitlich positiv eingestellt sind, hat nur jeder Dritte einen Organspendeausweis. Mit der Aufforderung "Keine Ausreden. Entscheide dich jetzt!" wirbt das Bayerische Gesundheitsministerium 2018 erneut dafür, noch heute einen Organspen-



deausweis auszufüllen. "Das sorgt für Klarheit und entlastet Familien in schweren Stunden", sagt Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml. Auf der Webseite www.keine-ausreden. bayern räumen YouTube-Stars und andere Personen des öffentlichen Lebens mit Vorurteilen auf – und präsentieren stattdessen Fakten. Der Organspendeausweis kann direkt auf der Seite heruntergeladen werden. Obwohl die Zahl der gespendeten Organe 2017 wieder gestiegen ist, warteten zum Jahreswechsel allein in Bayern noch 1.500 Menschen auf ein Spenderorgan. Etwa 1.000 Menschen sterben jährlich, weil für sie kein passendes Organ gefunden wird. fm

## Alt neu entdeckt

#### Stadtspaziergänge. Auf neuen Wegen vom Uni-Klinikum Erlangen zu Fuß in die Innenstadt.

Vielen Besuchern und Patienten des Uni-Klinikums Erlangen ist gar nicht bewusst, dass sie sich gleichzeitig im Herzen der historischen Innenstadt befinden. Wie lassen sich diese beiden Welten – Medizinstandort und Altstadtflair – miteinander verbinden? Diese Frage gab Anlass für drei Stadtspaziergänge, auf denen Bummler jetzt die Altstadt neu entdecken können.

Die Routen sollen den Patienten und Besuchern des Uni-Klinikums Erlangen die Altstadt im wahrsten Sinne des Wortes näherbringen. Und so greifen die Spaziergänge – jeder für sich – Besonderheiten der historischen Innenstadt auf. Weitere Informationen zu den Rundgängen sowie zu den

jeweiligen Geschäften, Restaurants und Sehenswürdigkeiten, an denen sie entlangführen, finden Altstadtwanderer in einer eigenen Informationsbroschüre und an den Pforten des Uni-Klinikums Erlangen. Die drei Routen sind außerdem auf der Info-Stele am Maximiliansplatz verzeichnet, die gleichzeitig Startpunkt der drei Entdeckungsrouten ist und die beim "Erlanger Frühling" am Sonntag, 18. März 2018, fei-

Von Frühlingsfest bis Wochenmarkt – der Erlanger Schlossplatz lädt zum Entspannen und Genießen ein.



#### Flanieren und shoppen:

Hier wird der Besucher entlang der Hauptstraße in die kleinen, oft inhabergeführten Geschäfte geleitet, die mit viel Charme und ausgefallenen Sortimenten zum Bummeln einladen.

#### Genießen, Kulinarik und Kultur:

Diese Route führt den Besucher entlang der unterschiedlichsten Cafés, Bistros und Restaurants durch die Altstadt. Hier können sich Altstadtbummler kulinarisch verwöhnen lassen.

#### Erholen und entdecken:

Quer durch die grüne Lunge der Stadt lädt der Schlossgarten den Spaziergänger zum Erholen ein, oder dieser bestaunt im benachbarten Botanischen Garten exotische Pflanzen.

3

erlich enthüllt wird. Initiiert haben das Projekt – im Rahmen der Städtebauförderung – alle, denen die Erlanger Altstadt am Herzen liegt. Mitgewirkt haben dabei u. a. das Uni-Klinikum Erlangen, die Stadt Erlangen, das Innenstadtmanagement, das Citymanagement, die Händlerinitiative "Leben findet Altstadt" und der Meinungsträgerkreis Innenstadt. Das Projekt wird durch Mittel der Städtebauförderung und durch das Programm "Soziale Stadt" unterstützt. Es ist geplant, es zeitweise auch von einer Kunstaktion in der Loschgestraße in Kooperation mit der Loschgeschule begleiten zu lassen.





## Wie man mit 90 Jahren seine Lebensfreude behält

Leben im Alter. Studie zeigt Überraschendes über die Lebenssituation Hochbetagter.

Sind Lebenswille und Optimismus der Schlüssel zu einem langen Leben in weitgehender Selbstbestimmung? Diesen Schluss lässt ein einzigartiges Forschungsprojekt von Alternsforschern der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg zu. Die Wissenschaftler untersuchten, welche Bedingungen zu einem langen Leben in größtmöglicher Selbstbestimmung beitragen. Dabei ging es vor allem darum, die Situation derjenigen Hochbetagten zu verstehen, die gerade keine akute medizinische Versorgung erhalten oder in betreuten Einrichtungen leben. Bislang ist nur wenig über die gesundheitliche Situation dieser Gruppe von Hochbetagten bekannt, die nicht akut geriatrisch oder pflegerisch versorgt werden und ihr Alltagsleben weitgehend selbstbestimmt meistern.

Erste Befunde der Studie zum Leben in der zehnten Lebensdekade belegen, dass viele der untersuchten Hochbetagten trotz einer oftmals hohen gesundheitlichen Belastung und trotz zahlreicher medizinisch diagnostizierter Krankheiten noch ein positives Lebensgefühl und einen aktiven Lebensstil pflegen, der sich insbesondere auch durch eine meist hohe Willenskraft auszeichnet. Für eine hohe Lebensfreude und ein hohes subjektives Gesundheitserleben in der zehnten Dekade des Lebens erscheint insbesondere körperliche Aktivität bedeutsam, ob es zufriedenstellende, enge Vertrauensbeziehungen im persönlichen Umfeld gibt

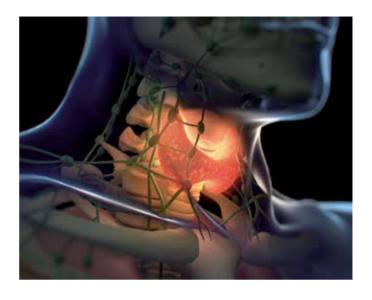


und wie gut es gelingt, den Alltag weitgehend aus eigener Kraft zu meistern. Bayerns Gesundheits- und Pflegeministerin Melanie Huml wirbt anlässlich der neuen Studie dafür, dass ältere Menschen möglichst lange aktiv an der Gesellschaft teilhaben. Huml betont: "Es ist wichtig, im Ruhestand fit zu bleiben und die eigene Gesundheit sinnvoll zu unterstützen - etwa durch Bewegung und eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Von großer Bedeutung ist aber auch die soziale Einbindung. Dies bestätigen die ersten Ergebnisse der Studie." Die Ministerin verweist auf ihre aktuelle Schwerpunktkampagne zur Seniorengesundheit mit dem Titel "Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter". Weitere Informationen zur Studie gibt es im Internet unter www.fau.de. mgo

Für eine hohe Lebensfreude in der zehnten Dekade des Lebens ist insbesondere körperliche Aktivität bedeutsam.

#### Kleines Organ mit großer Wirkung

Die Schilddrüse ist eines der kleinsten Organe im menschlichen Körper. Mit einem Gewicht von ca. 20-25 Gramm in Form eines Schmetterlings wirkt die Schilddrüse fast unscheinbar, ihre Funktion ist für den Menschen jedoch äußerst wichtig. Die von der Schilddrüse gebildeten Hormone beeinflussen maßgeblich den Stoffwechsel, Wärmehaushalt, Wachstum und Reifung sowie Herz, Muskeln und Knochen, gleichzeitig ist sie in ihrer Aufgabe maßgeblich für das psychische Wohlbefinden verantwortlich.



Bei schätzungsweise 20 Millionen Menschen gerät dieses komplexe System aus den Fugen. Die Symptome dieser Erkrankung sind sehr unterschiedlich, können jedoch durch Blutuntersuchungen und Ultraschall gut diagnostiziert werden. Liegt eine Funktionsstörung der Schilddrüse vor, ist die hormonbildende Funktion der Schilddrüse aus dem Gleichgewicht geraten. Sie produziert zu viele oder zu wenige Hormone; so entsteht eine Über- oder eine Unterfunktion. Bei einer Gewebeveränderung wächst beispielsweise das Schilddrüsengewebe zu einem Kropf (Struma) und/oder es haben sich Knoten gebildet. Gewebeveränderungen, also Kropf, Knoten oder beides zusammen sind bei weitem die häufigste Schilddrüsenerkrankung in der Bevölkerung.



#### Gemein. Krankenhausgesellschaft des Landkreises Bamberg mbH Juraklinik Scheßlitz-Steigerwaldklinik Burgebrach Oberend 29 - 96110 Scheßlitz

Gesundheit & Lebensqualität für die Region Bamberg

E-Mail: info@gkg-bamberg.de - www.gkg-bamberg.de

#### ....und die Behandlung?

Viele Erkrankungen der Schilddrüse können mit Medikamenten oder einer sogenannten Radiojodtherapie behandelt werden. Vordergründig für die Therapie ist hierbei eine ausgeglichene Schilddrüsen-Stoffwechsellage. Bei ausgeprägten Schilddrüsenvergrößerungen, knotigen Veränderungen in der Schilddrüse oder bei Verdacht auf bösartige Befunde kommen primär operative (Teil-) Entfernungen der Schilddrüse in Betracht. Schilddrüsenkrebs ist selten (etwa 1% aller Krebserkrankungen). Die Operation erfolgt unter Einsatz einer Lupenbrille sowie einer kontinuierlichen Überwachung der Stimmbandnerven (Neuromonitoring). Hierduch kann die Gefahr einer Stimmbandlähmung auf unter 1 % gesenkt werden.

"Wichtig ist, aufmerksam auf mögliche Warnsignale wie Druck- und Engegefühl am Hals, Herzrasen, Gewichtsabnahme, Schwitzen u.s.w. zu achten, und eine Abklärung der Beschwerden von einem Arzt durchführen zu lassen."



Chefarzt Michael Zachert Facharzt für Chiruraie, Unfallchiruraie und Viszeralchiruraie

## Endokrinologie mit Enthusiasmus

**Spurensucherin.** Prof. Dr. Marianne Pavel erforscht neuroendokrine Tumoren (NET). Die seltenen Erkrankungen ganz zu verstehen, wäre ein Meilenstein in der Onkologie.

#### **Professor Pavel, was sind NET?**

Neuroendokrine Tumoren sind selten, aber zunehmend. Sie können bös-, aber auch gutartig sein. NET wachsen häufig langsamer als andere Krebsarten, meist im Verdauungstrakt oder in der Lunge, und werden oft erst spät festgestellt. Typische Krebssymptome wie Gewichtsverlust, Fieber oder Nachtschweiß fehlen in der Regel. Neuroendokrin bedeutet: Diese Tumoren sind beschaffen wie Nervenzellen. Und: Sie haben endokrine Eigenschaften, das heißt: Sie können Botenstoffe bilden und diese auch ins Blut abgeben.

Haben Sie dafür ein Beispiel?

Ein neuroendokriner Tumor in der Bauchspeicheldrüse zum Beispiel, der zu viel Insulin produziert, kann zu einer wiederkehrenden Unterzuckerung führen, bis zum Unterzuckerungsschock. Ein NET im Dünndarm, der Serotonin ausschüttet, ruft Durchfälle hervor oder eine Herzerkrankung. Ein anderes Symptom ist der Flush – das anfallsartige Erröten, zum Beispiel nach dem Konsum bestimmter Nahrungsmittel oder bei Stress.

Bösartige NET sind also zum einen schädliche Tumoren und zusätzlich erzeugen sie hormonbedingte Symptome? Genau. Wir haben hier quasi eine doppelte Herausforderung: den Tumor und die unspe-

zifischen Begleitsymptome durch seine Hormonproduktion. Die erwähnten Durchfälle oder der rote Kopf sind solche Symptome, die man oft nicht sofort mit Krebs in Verbindung bringt. Hormonell aktiv sind allerdings nur 20 bis 30 Prozent aller NET. Die restlichen geben gar keine Botenstoffe ins Blut ab, sie haben nur die Veranlagung dazu. Die hormoninaktiven Tumoren machen also nicht wirklich auf sich aufmerksam. Wir entdecken sie eigentlich nur, wenn der Tumor zum Beispiel blutet oder Metastasen gebildet hat. Oft sind NET auch Zufallsbefunde.

Nach intensiven
Forschungsjahren an
der Charité – Universitätsmedizin Berlin
will Prof. Pavel an der
Medizinischen Klinik
1 – Gastroenterologie, Pneumologie und
Endokrinologie des
Uni-Klinikums Erlangen ein Exzellenzzentrum aufbauen.





"Wir stellen uns hier mit Enthusiasmus für diese seltene Erkrankung auf."

## Worauf kommt es bei der Diagnose und bei der Behandlung an?

Die NET-Therapie erfordert ein spezielles Zentrum, wie wir es am Uni-Klinikum Erlangen aufbauen. Nur die frühzeitige Diagnose kann eine potenzielle Heilung ermöglichen. Von Vorteil ist es, wenn der Tumor lokal begrenzt ist und noch nicht gestreut hat. Ein erfahrener Pathologe kann bereits eine Verdachtsdiagnose stellen. Färbemethoden am Gewebe bestätigen die Diagnose. Doch nur akkurates Auszählen der sich teilenden Zellen ermöglicht eine Einschätzung der Prognose, die essenziell ist für die Therapieentscheidung. Steht die Diagnose NET fest, ist die chirurgische Entfernung die einzige Chance auf Heilung. Wir setzen auch Medikamente und Chemotherapeutika ein. Diese können einen NET aber nur verkleinern oder in Schach halten, nicht heilen.

## Wie lange warten Patienten durchschnittlich auf die Diagnose?

Oft werden NET mit einem Reizdarmsyndrom verwechselt, mit der Menopause oder psychosomatischen Erkrankungen verbunden. Das liegt zum einen daran, dass Betroffene nicht bei Spezialisten landen, zum anderen daran, dass natürlich viele Symptome sehr unspezifisch sind. Im Durchschnitt dauert es fünf Jahre, bis die Diagnose gestellt ist.

#### Die Diagnostik hat sich aber verbessert?

Ja. Wir haben heute eine viel bessere Diagnostik und weniger Fehldiagnosen, vor allem durch präzisere pathologische Untersuchungen, aber auch durch moderne Bildgebung wie die Positronenemissionstomografie. Man muss die NET natürlich im Hinterkopf haben und ihre Kardinalsymptome kennen. Denn genauso haben Frauen in den Wechseljahren einen roten Kopf oder Patienten, die Blutdrucksenker einnehmen. Ein Biomarker im Blut gibt uns aber Klarheit. Wir müssen ihn nur bestimmen.

#### Welche neuen Therapien gibt es?

Indem wir ein molekulares Profil des Tumors erstellen, können wir heute zehn bis zwanzig Prozent der Patienten eine neue zielgerichtete Therapie anbieten – auch denjenigen, die schon alle Therapien erhalten haben. Wir können natürlich Medikamente geben, die am Markt zugelassen sind. Im Rahmen von Studien evaluieren wir aber auch neue Wege, etwa die Immuntherapie. Ich möchte Patienten eine Behandlung zur Verfügung stellen, wenn die Standardtherapien ausgeschöpft sind.

#### Was ist Ihr großes Ziel?

Das Ziel muss sein, die Tumorbiologie besser zu verstehen – zugunsten der gesamten Onkologie. Warum wachsen einige Tumoren langsam, andere schnell? NET sind ein exzellentes Modell dafür, zu verstehen, wie ein Tumor kontrolliert werden kann. Dazu tragen wir mit unserer Grundlagenforschung bei.

#### Wie sind Sie in Erlangen aufgestellt?

Wir haben ein exzellentes Tumorboard, u. a. mit Endokrinologen, Chirurgen, Radiologen, Nuklearmedizinern sowie Vertretern der Pathologie und Strahlentherapie. Wir stellen uns gemeinsam mit Enthusiasmus für die Behandlung der NET auf. Dazu trägt auch unsere gemeinsame Forschung bei. fm

Vielen Dank für das Gespräch!

# Mittendrin und doch nicht dabei

**Schwerhörigkeit und Hörverlust.** Das Hörzentrum Nordbayern ist die Anlaufstelle für Hörminderungen in all ihren Facetten.

Radfahren war schon immer die Leidenschaft von Hans W. – am liebsten durch die Fränkische Schweiz. Als dann aber seine Ohren nicht mehr so wollten wie früher, war das ein echtes Problem im Straßenverkehr. So wie dem 65-Jährigen aus Gräfenberg geht es vielen Deutschen. Hörminderungen sind längst eine Volkskrankheit und treten in allen Altersklassen und Bevölkerungsschichten auf. Schlecht zu hören bedeutet dabei mehr, als nur das Rauschen der Blätter im Herbst oder das Summen der Bienen im Frühling nicht mehr wahrnehmen zu können.

Prof. Dr. Ulrich Hoppe weiß, dass Menschen, die unter Schwerhörigkeit leiden, von gesellschaftlichen Vorgängen isoliert werden und sich immer schlechter zurechtfinden. "Unser Gehör ist rund um die Uhr im Einsatz. Es dient der Orientierung, warnt vor Gefahren und ist die Grundlage für zwischenmenschliche Kommunikation", betont der Leiter des Cochlear-Implant-Centrums CICERO der Hals-Nasen-Ohren-Klinik – Kopf- und Halschirurgie des Uni-Klinikums Erlangen.

#### **Umfassende Expertise**

Betroffenen jedes Alters umfassend und effektiv bei deren Hörproblemen zu helfen, ist für ihn jeden Tag aufs Neue eine reizvolle Aufgabe. Im Hörzentrum Nordbayern, angegliedert an die HNO-Klinik des Uni-Klinikums Erlangen, arbeiten 50 Mitarbeiter aus allen Fachbereichen der Medizin und der Audiologie daran, den Patienten wieder ein Stück Lebensqualität zurückzugeben. In der bayernweit einzigartigen Einrichtung sind sie in einem multiprofessionellen Team Hand in Hand im Einsatz.

Für die Patienten ein großer Vorteil: Diesen bietet sich das gesamte diagnostische, konservativ-therapeutische und operative Äußerlich ist nur ein kleiner Teil unseres Hörorgans sichtbar: die Ohrmuschel. Der weitaus größere Teil liegt gut geschützt im Inneren des Schädels.





Spektrum der Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und der Kopf-Halschirurgie unter einem Dach vereint. "Dabei bauen wir neben der Expertise unserer Mitarbeiter auf modernste Geräte", sagt Prof. Hoppe.

#### Millionen Hörgeschädigte

Hörscreening, Medikamente, OPs, Hörgeräte, Implantate: Die Möglichkeiten zur Verbesserung des Hörens sind umfassend. "Die Therapie eines Hörproblems richtet sich stets nach dessen Ursache und Ausmaß und muss an das Lebensalter angepasst sein. Entsprechend vielfältig sind die Behandlungsmethoden", hebt Prof. Hoppe hervor. Sie reichen von einer professionellen Reinigung des Gehörgangs bis hin zum Cochlea-Implantat – einer elektronischen

Nordbayern: Das
Team um Prof. Iro
(oben I.) und Prof.
Hoppe (oben M.) hilft
umfassend und
effektiv bei allen
Hörproblemen
jedes Alters.



Hörprothese, die die Funktion des beschädigten Innenohrs übernimmt. "Die richtige Therapieauswahl erfordert eine genaue Diagnostik, viel Erfahrung und kann nur im Team erfolgen", betont Prof. Dr. Dr. h. c. Heinrich Iro, Direktor der HNO-Klinik des Uni-Klinikums Erlangen. Gemeinsam mit Prof. Hoppe hat er deshalb das Hörzen-

#### Fortsetzung von Seite 37

trum Nordbayern, das erst im November 2017 eingeweiht wurde, seit 2000 sukzessive aufgebaut. Orientiert am stets steigenden Bedarf: Rund 15 Millionen Menschen sind hierzulande inzwischen hörgeschädigt. Ab dem 65. Lebensjahr würde jeder Zweite von einem Hörgerät profitieren.

Für Prof. Iro sind insbesondere die Interdisziplinarität und die gebündelte Kompetenz der neuen Einrichtung entscheidend: "Hier arbeiten Ärzte, Techniker, Logopäden und Therapeuten gemeinsam daran, sinnvolle Wege in der Behandlung von Hörstörungen einzuleiten." Eine weitere Besonderheit: Im Hörzentrum Nordbayern werden Hörgeräte umfassend kontrolliert. "Nicht immer kommen Betroffene mit ihren Geräten gut zurecht", so Prof. Hoppe. "Manchmal sind sie nicht optimal auf den individuellen Hörverlust programmiert. In solchen Fällen können wir meist schnell Abhilfe schaffen."

Die ist wichtig, denn unter Schwerhörigkeit kann der ganze Körper leiden. Ein unbehandelter Hörverlust ist oft der Auslöser für seelische Probleme, bis hin zur Depression. Auch kann die ständige Konzentration auf das Zuhören zu Verspannungen und Schmerzen führen. Neueste Studien belegen zudem, dass Schwerhörigkeit eine Altersdemenz begünstigen kann. Und sie macht es schwer bis unmöglich, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Hans W. aus Gräfenberg hat deshalb bereits den Weg ins Hörzentrum Nordbayern gefunden. Seit er wieder besser hört, fühlt er sich auch wieder sicher auf seinen Radtouren quer durch die Fränkische Schweiz. mk

#### **INFO**

#### Hörzentrum Nordbayern

Telefon: 09131 85-40434

E-Mail: info@hoerzentrum-nordbayern.de www.hoerzentrum-nordbayern.de



Implantate: Bei stark eingeschränktem Hörvermögen oder völliger Gehörlosigkeit können Menschen durch Cochlea-Implantate wieder aktiver am Leben teilnehmen (Bild rechts). Die feine Elektrode, die den Hörnerv stimuliert, wird in der Hörschnecke im Innenohr platziert (Bild links).





# Mehr FSME-Erkrankungen

Zecken. Impfung schützt vor Hirnhautentzündung – 2017 mehr Fälle denn je.

Die Zahl der an Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) Erkrankten hat 2017 in
Bayern drastisch zugenommen: Das Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
(LGL) in Erlangen zählte für das vergangene Jahr 229
FSME-Fälle, 2016 waren es nur 158. Anders als bei der
durch Zecken übertragenenen Borreliose gibt es gegen
FSME einen Impfstoff. Gesundheitsexperten empfehlen diesen
Schutz jedem, der sich in Bayern oft in der Natur aufhält. FSME kann
Entzündungen der Hirnhaut, des Gehirns und des Rückenmarks hervorrufen und vor allem bei Älteren schwer verlaufen. Für den Impfschutz sind
drei Impfungen innerhalb eines Jahres nötig. Zwei Wochen nach der zweiten
Impfung ist der Impfschutz für 90 Prozent der Geimpften bereits gegeben. fm

FSME wird sofort nach dem Stich übertragen. Bei Borrelien wird vermutet, dass sie erst nach 12 bis 24 Stunden auf den Menschen übergehen.

#### Müsli für starke Knochen

**Gesunde Ernährung.** Ballaststoffe schützen die Gelenke vor Entzündungen.

Zum Frühstück lieber Müsli statt Toastbrot: So lässt sich auf den Punkt bringen, was Wissenschaftler der Medizinischen Klinik 3 – Rheumatologie und Immunologie des Uni-Klinikums Erlangen jetzt herausfanden. Demnach beeinflusst eine ballaststoffreiche Ernährung chronisch-entzündliche Gelenkerkrankungen wie Arthritis positiv. Grund: Darmbakterien zerlegen die Ballaststoffe, die zum Beispiel in Müsli und Vollkornbrot zu finden sind, in einzelne Bestandteile. Die dabei entstehenden Stoffwechselprodukte wirken entzündungshemmend und stärken die Knochen. Diese vielversprechende Entdeckung könnte unter anderem Patienten mit Osteoporose oder entzündlichen Gelenkerkrankungen in Zukunft nützen. fm



# Gemeinsam durch dick und dünn

**Übergewicht.** Die Selbsthilfegruppe Adipositas Erlangen ist die neue Anlaufstelle für schwer Übergewichtige im Raum Erlangen.

Roland Denner – 1,80 Meter, 86 Kilo, sportlich. Das war nicht immer so. Der heute 51-Jährige war als Kind zu dick und litt auch als Jugendlicher und Erwachsener noch unter Übergewicht. In seiner Jugend hungerte sich Roland Denner einmal an die Grenze des Untergewichts herunter – den anschließenden Jo-Jo-Effekt bekam er umso stärker zu spüren. Von da an lag sein Körpergewicht immer deutlich über 100 Kilo – obwohl er Diäten machte und Sport trieb. Private Sorgen, Probleme in der Ausbildung, viele Jobwechsel – mit dem Stresslevel stieg immer auch Roland Denners Gewicht.

Im Jahr 2007 dann, als er 127 Kilo auf die Waage brachte, entschied er sich dafür, ärztliche Hilfe anzunehmen und sich operieren zu lassen. Dank eines Magenbands und eines späteren Magenbypasses, den ihm die Chirurgen des Uni-Klinikums Erlangen anlegten, reduzierte Roland Denner sein Gewicht letztlich dauerhaft um über 40 Kilo. Seine Erfahrungen will der 51-Jährige jetzt gemeinsam mit seiner Frau Silvia Denner an andere Betroffene weitergeben. Dazu gründete Roland Denner die Selbsthilfegruppe Adipositas Erlangen. Deren Teilnehmer treffen sich jeden Monat in Erlangen-Büchenbach.

#### Erste Selbsthilfegruppe

"Unsere Selbsthilfegruppe für Adipöse ist die erste und einzige ihrer Art in Erlangen und Umgebung. Die Idee dafür hatte ich schon lange – jetzt ist sie endlich Realität geworden", berichtet Roland Denner. Die neue Gruppe steht all denjenigen offen, die mit starkem Übergewicht zu kämpfen haben, sich über OP-Methoden und etwa die Kostenübernahme durch die Krankenkassen informieren wollen oder schon einen Eingriff hinter sich haben.

Vorher – nachher: Zwischen Roland Denner heute und Roland Denner früher (kleines Foto) liegen über 40 Kilo. Heute lebt der 51-Jährige gesünder und sportlicher denn je.





Bitte einsteigen!
Mit der Erlanger
Fahrradrikscha
kutschiert Roland
Denner auch viele
Patienten des UniKlinikums Erlangen
kostenfrei in die
Altstadt oder vom
Bahnhof zu den
Kliniken.

"Wir haben Roland und Silvia Denner unterstützt und darin bekräftigt, eine Selbsthilfegruppe für den Raum Erlangen zu gründen, in der sie ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen teilen und gute Vorbilder sein können", sagt Moustafa Elshafei, Adipositasexperte der Chirurgischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen.

#### "Ich fühle mich gesund und 20 Jahre jünger, als ich bin."

Mit dieser fachlichen Unterstützung im Rücken will Roland Denner ein Motivator für andere sein. Seit seiner Magenbypass-Operation in der Chirurgie des Uni-Klinikums Erlangen im März 2016 hat er sein Gewicht unter 90 Kilo gehalten. Er ernährt sich gut, verzichtet auf zu viel Fett, Zucker und Alkohol, joggt regelmäßig, macht beim "Lauf gegen Krebs" des Uni-Klinikums Erlangen mit und kutschiert Besucher mit der Fahrradrikscha durch die Erlanger Altstadt. "Mit weniger Gewicht fällt mir vor allem das

Joggen viel leichter und ich starte erst jetzt so richtig durch. Ich fühle mich gesund und 20 Jahre jünger, als ich bin", freut sich Roland Denner. Wer es aus eigener Kraft nicht schafft, auch für den gibt es noch Hoffnung – diese Botschaft wollen Roland und Silvia Denner in ihrer Selbsthilfegruppe allen Interessierten vermitteln. Die Selbsthilfegruppe Adipositas Erlangen trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr im Jugendlernhaus der Scheune Erlangen, Odenwaldallee 4, in Erlangen-Büchenbach. Die Teilnahme ist kostenlos. Um eine Anmeldung wird gebeten. fm

#### **INFO**

#### **SHG Adipositas Erlangen**

Telefon: 09131 450700/0177 4763935

E-Mail: roland.denner@gmx.de

# **Hoch hinaus!**

**Bouldern.** Kletterbegeisterte kennen es schon lange. Nun ist Bouldern bei der breiten Masse angelangt. Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen und suchen Erklärungen für den Hype.

Die Bezeichnung Bouldern hat ihren Ursprung im englischen Begriff für Felsblock: Der "Boulder" ist Mittelpunkt der Sportart und Namensgeber. Kletterer, die sich dem Bouldern verschrieben haben, bezwingen Felsen und Indoor-Routen, die die Absprunghöhe nicht übersteigen. Die niedrige Höhe bis knapp fünf Meter erlaubt es den Sportlern, ohne Seil und Partner zu klettern.

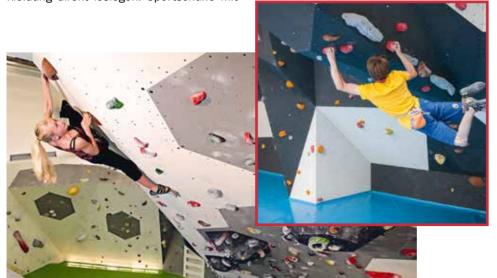
In Kletterhallen wird ein Absprung durch dicke Matten abgefedert, in der Natur sollte man sich Abrolltechniken aneignen und nicht ohne "Crashpad" – eine gut gepolsterte, faltbare Matte – unterwegs sein, um einen Sturz verletzungsfrei zu überstehen.

#### Sofort loslegen

Bouldern erfordert keine kostenintensive Ausrüstung. Wer den Sport ausprobieren möchte, der kann mit bequemer Funktionskleidung direkt loslegen. Sportschuhe mit dünner Sohle können für den Anfang ausreichen. Guten "Grip" bieten aber nur Kletterschuhe, die in jeder Halle ausgeliehen werden können. Profis verwenden zudem Magnesium. das die Hände trocken hält.

#### Herausforderung Bouldern

Boulderfelsen sind nicht sehr hoch, dafür umso herausfordernder. Gerade beim Bouldern in der Natur wird es anspruchsvoll: kaum sichtbare Tritte, Griffe, die nur an den Magnesiumspuren des Vorgängers erkennbar sind, Überhänge und große glatte Stellen. Anfängern ist der Einstieg in der Boulderhalle zu empfehlen. Hier gibt es einfache Routen, die neue Boulderer nicht überfordern. Das Schöne am Indoor-Bouldern: Es gibt Routen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden.



# Indoor-Bouldern. Bouldern bei jedem Wetter geht zum Beispiel bei den BLOCKHELDEN (Erlangen/Bamberg), in der Boulderia in Neunkirchen am Brand oder bei Magnesia in Forchheim.

In den meisten Städten gibt es mittlerweile Boulderhallen, in Erlangen und Bamberg etwa die BLOCKHELDEN. Vor allem für Familien mit Kindern ist das ein großer Pluspunkt. Bouldern macht so viel Freude, dass der Sport sich meist erst im Nachhinein mit Muskelkater bemerkbar macht.

#### Für den ganzen Körper

Im Gegensatz zu anderen Sportarten trainiert Bouldern nicht nur einzelne Muskelgruppen, sondern den ganzen Körper. Arme und Beine arbeiten in perfekter Harmonie zusammen, und neben dem Gleichgewichtssinn sind auch Körperspannung und Konzentration gefragt. Die Bewegungen sorgen sowohl für einen ganzheitlich muskulösen Körper als auch für gute Kondition. Das Zauberwort ist Maximalkraft: Diese kann beim Bouldern in unvergleichbarem Ausmaß trainiert werden.

Um Verletzungen und gereizte Sehnen zu vermeiden, ist es ratsam, sich zu Beginn einer Sportgruppe anzuschließen, eventuell sogar mit Trainer. Für den Einstieg muss man jedoch nicht trainiert sein, die nötigen Muskeln kommen mit zunehmender Erfahrung und Professionalität von

selbst. Und auch die Flexibilität spricht fürs Bouldern: Bei schönem Wetter kann draußen geklettert werden, und die Halle lockt, wenn kalter Wind, hartnäckiger Regen oder Schnee den Sport an der frischen Luft zum Überlebenskampf machen. Wenn Bewegung so viel Freude macht, ist auch der Muskelkater am nächsten Tag mit einem Lächeln zu ertragen. mgo



Bouldern am Felsen.
In der Natur ist der
Sport deutlich
schwieriger – auch,
weil die bunten Griffe
fehlen und man sich
passende Stellen
selbst suchen muss.

# Voll fett!

**Gesunde Öle.** Wer noch glaubt, Fett sei per se ungesund, der irrt. Verbraucher lernen allmählich: In Olive, Raps und Kokosnuss liegt ein Schlüssel zur Gesundheit.

Lange galt Fett als der Übeltäter schlechthin, verantwortlich für überschüssige Pfunde und einen hohen Cholesterinspiegel. Erst mit neuen Untersuchungen und dem wachsenden Gesundheitsinteresse der Verbraucher konnte sich der Geschmacksträger in den 2000er-Jahren rehabilitieren. Viele wissen heute: Der Körper braucht gesunde Öle, um sich mit Vitaminen zu versorgen und wichtige Stoffwechselprozesse auszuführen. Zusätzlich wirken bestimmte Fette gegen Entzündungen und stärken das Herz-Kreislauf-System.

Fett macht nicht unbedingt fett. Kritisch auf der Waage wird es erst, wenn der Mensch viel Zucker zu sich nimmt. Diesem schnellen Energielieferanten gewährt der Körper nämlich den Vorzug, obwohl er im Gegensatz zum Fett keine Nährstoffe, sondern nur Kalorien liefert. Ist keine Energie mehr vonnöten, lagert der Organismus die ungenutzten Fettsäuren ein – sozusagen für schwere Zeiten. Ernährungswissenschaftler raten daher, vor allem auf den meist hohen Zuckerkonsum ein kritisches Auge zu haben. Beim Fett gilt: Der Körper braucht nur eine kleine Menge – diese sollte aber aus gesunden und ausgewogenen Quellen kommen.

#### Gesättigte Fettsäuren

... sind vor allem in tierischen Lebensmitteln, z. B. in Butter, Sahne, Fleisch, aber auch in Kokosöl enthalten. Lange galten gesättigte Fettsäuren als "schlechte" Fette. Heute widerlegen immer mehr Studien diese pauschale Annahme. Fakt ist: Gesättigte Fettsäuren haben eine direkte Wirkung auf den Cholesterinspiegel und sollten daher sparsam konsumiert werden.



#### Ungesättigte Fettsäuren

Unterschieden werden einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie sind vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln wie Nüssen, Oliven, Avocados und Pflanzenölen sowie in fettreichem Fisch wie Lachs, Hering und Makrele zu finden. Mehrfach Ungesättigte gliedern sich zudem in Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Sie sind "essenziell", das heißt, der Körper kann sie nicht selbst herstellen, benötigt sie aber für lebenswichtige Prozesse. Ungesättigte Fettsäuren stärken die Zellmembranen, senken den Cholesterinspiegel, hemmen das Entzündungsrisiko und haben einen positiven Einfluss auf die Herzgesundheit.

#### Transfettsäuren

... entstehen bei der industriellen Verarbeitung von ungesättigten Fetten – vor allem beim Aushärten und Frittieren. Für Transfette sind keine positiven Auswirkungen auf den Organismus bekannt. Im Gegenteil: Sie erhöhen den Cholesterinspiegel und können durch Gefäßablagerungen das Risiko für Herzerkrankungen steigern.



Die meisten Transfettsäuren stecken in Fertigprodukten wie Chips, Blätterteig, Keksen und Backmargarine. Mediziner raten dazu, den Konsum einzuschränken.





#### Welches Öl wofür?

Ob sich ein Öl zum Braten eignet, bestimmt sein Rauchpunkt. Ab dieser Temperatur beginnt das Fett, in der Pfanne zu dampfen, und verliert dabei nicht nur an Geschmack, sondern büßt auch seine Nährstoffe ein. Entscheidend ist die Herstellung. Öl, das schonend "kalt gepresst" oder "nativ" gewonnen wurde, enthält viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren, denen Hitze nicht guttut. So sind diese Öle gesünder, eignen sich aber eher für die kalte Küche. Beispiele sind: Distel-, Kürbiskern- und Walnussöl.

Wurde das Fett allerdings durch Raffination hergestellt – wie Sonnenblumen-, Raps- oder Erdnussöl –, ist es hitzebeständiger und kann ohne Qualitätseinbußen auch zum Braten verwendet werden. Olivenöl ist ein echter Allrounder, denn das Mittelmeergold gibt es sowohl kalt gepresst als auch raffiniert.

#### Die gesündesten Fettquellen

#### Olivenöl

Der Klassiker in jeder Küche. Besonders gut für die Zellbildung, den Cholesterinspiegel und die Herz-Kreislauf-Gesundheit ist kalt gepresstes, also natives Olivenöl. Dafür verantwortlich ist vor allem der hohe Anteil an Ölsäure. Um beste Qualität zu erhalten, lohnt es sich, ein wenig zu investieren.

#### Rapsöl

Unser gesündestes einheimisches Öl. Es ist reich an ungesättigten Fettsäuren und weist ein besonders ausgewogenes Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren auf – vor allem in der nativen Variante.

#### Kokosnussöl

... hat sich in den vergangenen Monaten zum Alleskönner in Küche und Kosmetik entwickelt. Das feste Fett eignet sich zum Braten und Backen und kann sogar als reichhaltige Hautpflege oder Abschminkhilfe genutzt werden. Durch die enthaltene Laurinsäure wirkt Kokosöl antibakteriell und entzündungshemmend.



Kokosöl ist in immer mehr
Badezimmern zu finden, denn es
eignet sich besonders gut als
reichhaltige Creme für trockene
Hautstellen, zum Abschminken
oder als Haarkur.

#### Gesund genießen



Im Vorratsschrank oder gleich neben dem Herd gelagert – wie in vielen Haushalten üblich – können Öle nicht nur ihre Haltbarkeit, sondern auch ihre Qualität und den Geschmack einbüßen. Generell gilt: Speiseöle sollten luftdicht verschlossen und an einem dunklen Platz aufbewahrt werden. Dies verhindert, dass gesunde Inhaltsstoffe an der Luft oxidieren oder durch zu viel Tageslicht geschädigt werden. Natives und kalt gepresstes Öl ist im Kühlschrank am besten aufgehoben.



#### Erdnussöl

... enthält besonders viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie wichtige Vitamine. In der asiatischen Küche beheimatet, eignet es sich zum Braten und gibt Speisen ein nussiges Aroma.

#### Fisch

Hier sind speziell die sogenannten Fettfische gemeint, also jene Arten, deren Fettgehalt über zehn Prozent liegt. Makrele, Thunfisch, Lachs oder Aal – sie alle sind reich an Omega-3-Fettsäuren und sollten regelmäßig in den Speiseplan eingebaut werden. Tipp: Pro Woche einen "Fischtag" einlegen.

#### Avocado

Superfood oder Fettfalle? "Gesund!", plädieren Ernährungsexperten und fügen hinzu: Natürlich nur in Maßen, zum Beispiel als Salatzutat oder auf einer Scheibe (Vollkorn-)Brot. Die Frucht liefert große Mengen Ölsäure, Vitamine und ungesättigte Fettsäuren und vereint auf diese Weise all die positiven Effekte, die auch ein gutes Speiseöl hat. ms



Die mediterrane Ernährung ist deshalb so gesund, weil regelmäßig Fisch, frisches Obst und Gemüse sowie Nüsse und Kräuter auf den Tisch kommen – dazu Olivenöl als Hauptfettquelle.

## Fast Food stachelt Immunsystem an

Fehlernährung. Der Körper merkt sich Ungesundes und entwickelt Folgeerkrankungen.

Viel Fett und Zucker, wenig Ballaststoffe: Das versetzt den Körper in Aufruhr. Wie Forscher der Universität Bonn gezeigt haben, macht eine ungesunde Ernährung die Körperabwehr aggressiver, was unter anderem Entzündungen begünstigt. Diese führen wiederum zu Erkrankungen wie Diabetes und Arteriosklerose. An Mäusen wiesen die Wissenschaftler nach: Getreidekost, vier Wochen lang konsumiert, drängt die akute Entzündung zurück. Doch die Körperabwehr bleibt im Alarmzustand. Das liegt daran, dass das Immunsystem über ein "Gedächtnis" verfügt. In der Folge antwortet es schon auf kleine Reize mit einer Entzündung. Die Fehlernährung in der westlichen Welt hat mittlerweile den Trend der steigenden Lebenserwartung durchbrochen: Wer heute geboren wird, wird im Durchschnitt vermutlich kürzer leben als seine Eltern. fm



#### **Der Patient im Zentrum**

Überversorgung. Auch in der Medizin ist weniger manchmal mehr.

Weniger ist mehr – das gilt manchmal auch für die medizinische Versorgung in Deutschland. Nichtsdestotrotz ist oft eher eine Überversorgung von Patienten zu beobachten. Wie stark diese ausgeprägt ist, untersuchen derzeit Forscher des Uni-Klinikums Erlangen und der FAU Erlangen-Nürnberg im Rahmen des Netzwerks PRO PRICARE (Preventing Overdiagnosis in Primary Care).

Im Mittelpunkt der Forschungsarbeit steht der Patient. Er soll vor überflüssiger Diagnostik und Therapien, die keinen nachweisbaren oder ausreichenden Nutzen haben oder sogar zum Gesundheitsrisiko werden können, bewahrt werden. Außerdem wollen die Wissenschaftler durch die Analy-

se der Überversorgung Möglichkeiten für Kosteneinsparungen im Gesundheitswesen aufzeigen. PRO PRICARE wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung mit 2,1 Millionen Euro gefördert. fm



# Ein Emoji sagt mehr als 1.000 Worte?

Welche sechs fränkischen und baverischen Städte haben wir hier mithilfe von **Emoiis dargestellt?** 

Schicken Sie die Lösung und Ihren Wunschgewinn bis zum 15. Mai 2018 per E-Mail an gesundheit-erlangen@ uk-erlangen.de oder per Post an Uni-Klinikum Erlangen, Redaktion "Gesundheit erlangen", Krankenhausstraße 12, 91054 Erlangen. Unter allen richtigen Einsendungen werden die Gewinner per Los ermittelt. Viel Glück!

#### LACHEN IST GESUND

Patient: "Herr Doktor, was fehlt mir denn nun?" Arzt: "Nichts! Sie haben einfach alles!"

Patient: "Ich bin in letzter Zeit so vergesslich." Arzt: "Wie äußert sich das?" Patient: "Was denn?"







































#### Hotelgutschein im Wert von 333 Euro

Gutschein für ein besonderes Arrangement in einem traditionsreichen Hotel bei Bamberg

Gasthof Schiller in Wernsdorf www.gasthof-schiller.de

#### **GEWINN 2**

#### Bouldern und mehr

Gutschein für die Bamberger **Boulderhalle BLOCKHELDEN** 

Memmelsdorfer Straße 211, Bamberg www.blockhelden.de



#### Kaffee und Altstadtflair

Gutschein für einen Cafébesuch in der Bamberger **Altstadt** 



Viel Glück!



# **Impressum**

#### Herausgeber

Universitätsklinikum Erlangen Stabsabteilung Kommunikation Johannes Eissing Krankenhausstraße 12 91054 Erlangen

presse@uk-erlangen.de www.uk-erlangen.de

#### Redaktion

Franziska Männel (fm)
Telefon: 09131 85-46670
Fax: 09131 85-36111
gesundheit-erlangen@uk-erlangen.de
www.gesundheit-franken.de

#### Anzeigen

Medienkraft Verstärker GmbH Gutenbergstraße 1 96050 Bamberg a.oberst@medienkraft-verstaerker.de www.medienkraft-verstaerker.de

#### Mitarbeit an dieser Ausgabe

Michael Kniess (mk), Luise Laufer (LL), Mediengruppe Oberfranken (mgo), Melanie Schmitz (ms)

Bei der Bezeichnung von Personengruppen verwenden wir zur besseren Lesbarkeit in der Regel die männliche Form. Weibliche Personen sind dabei selbstverständlich eingeschlossen.

#### Druck

Mediengruppe Oberfranken Druckereien GmbH & Co. KG Gutenbergstraße 1 96050 Bamberg

#### Gesundheitskalender

Termine werden nach redaktioneller Prüfung kostenlos veröffentlicht.

#### Erscheinungsweise

"Gesundheit erlangen" und "Gesundheit Bamberg" erscheinen vierteljährlich, jeweils zum 1. März, 1. Juni, 1. September und 1. Dezember eines Jahres, in einer Auflage von je 12.500 Exemplaren. Die Magazine liegen an gesundheitsbezogenen und städtischen Stellen in Erlangen, Erlangen-Höchstadt und Forchheim sowie in der Stadt und im Landkreis Bamberg aus, z.B. in Kliniken, in vielen Apotheken, Arztpraxen, Fitnessstudios, Volkshochschulen und Bürgerbüros.

"Gesundheit erlangen" und "Gesundheit Bamberg" sind kostenlos. Ein Jahres-Abo ist zu einem Preis von je 10,− € erhältlich.

#### **Bild- und Fotonachweise**

Titel: BillionPhotos.com/fotolia.com; S. 6: Robert Kneschke/fotolia.com, Stadt Bamberg; S. 7: Andrey Popov/fotolia.com, marog-pixcells/fotolia. com; S. 8: mimagephotos/fotolia.com; S 9: bilderzwerg/fotolia.com; S. 10: UK Erlangen; S. 11: UK Erlangen; S. 12: glisic albina/fotolia.com; S. 14: UK Erlangen; S. 15: UK Erlangen; S. 17: Drahreg01/CC BY-SA 1.0; S. 18: Syda Productions/fotolia.com, INFINITY/fotolia.com; S. 19: UK Erlangen; S. 20: UK Erlangen, Africa Studio/fotolia.com; S. 21: Kurhan/123RF, Knut Wiarda/fotolia.com; S. 22: Michael Rabenstein; S. 23: UK Erlangen; S. 24: Björn Wylezich/fotolia.com; S. 28: Wellnhofer Designs/fotolia.com; S. 29: Kzenon/fotolia.com, organspende.info; S. 30: Erlanger Tourismus und Marketing e. V.; S. 31: Erlanger Tourismus und Marketing e. V./Thomas Dettweiler, Arne Seebeck; S. 32: victoria/fotolia. com; S. 34-38: UK Erlangen; S. 39: pixabay.com; S. 40: UK Erlangen; S. 41: UK Erlangen; S. 42: Enrico Haas, BLOCKHELDEN/urban climbing GmbH; S. 43: zhukovvvlad/fotolia.com; S. 44: annguyen/fotolia.com; S. 45: Tim UR/fotolia.com, AlenKadr/fotolia.com; S. 46: mythja/fotolia.com, bigacis/fotolia.com; S. 47: PhotoSG/fotolia.com, gitusik/fotolia.com, baibaz/fotolia.com; S. 48: LIGHTFIELD STUDIOS/fotolia.com, UK Erlangen; S. 49: emojipedia.org, BLOCKHELDEN, pixabay.com, Gasthof Schiller; S. 50: underdogstudios/fotolia.com

### **Vorschau: Sommer 2018**

#### Rücken: stark, flexibel und gesund

In der Sommerausgabe (1. Juni 2018) wenden wir uns dem Rücken zu, denn: Rückenschmerz ist heute eine der großen Volkskrankheiten. Doch wann ist es wirklich ernst? Muss man bei einem Hexenschuss schon Panik bekommen? Wann hilft mehr Bewegung im Alltag, wann braucht es eine Schmerztherapie oder gar eine Operation? Die Experten des Uni-Klinikums Erlangen klären auf.

Weitere Infos: www.gesundheit-franken.de



# Egal, wie Sie ihn tragen, Hauptsache, Sie haben ihn:



## Den Organspendeausweis!

Informieren, entscheiden, ausfüllen.

www.organspende-info.de







# DAS LETZTE BIER WAR SCHLECHT. MEINT MEIN KATER.



Alkohol führt zu Kopfschmerzen und Übelkeit. Ein wirksames Mittel gegen den Kater gibt es nicht.

Weitere Informationen: www.kenn-dein-limit.info



