

Gesundheit

Bamberg

mit
Gesundheitskalender
Juni | Juli | August

Echt stark! – Unser Rücken

Was ihn kräftigt
und was ihn heilt

Funktion geht über bloße Ästhetik

Prof. Dr. Lina Gölz über eine moderne
und ganzheitliche Kieferorthopädie

Schmerzen einfach einfrieren

Kältetherapie bei –130 Grad

Fitte Füße

Training für ein starkes Fußgewölbe

„Wie bitte?“

Hörzentrum Nordbayern –
Ihre Anlaufstelle für alle Hörprobleme

Weitere Informationen:
Hörzentrum Nordbayern
Waldstr. 1, 91054 Erlangen

Tel.: 09131 85-40434
info@hoerzentrum-nordbayern.de
www.hoerzentrum-nordbayern.de

Liebe Leserinnen
und Leser,



wie geht es Ihrem Rücken? Falls er mal wieder zwickt und zieht, finden Sie in dieser Ausgabe Informationen und Tipps, wie Sie die Schmerzen wieder in den Griff bekommen. Warum das oft ohne viel Diagnostik und ohne invasive Therapien möglich ist, erklären verschiedene Schmerzexperten des Uni-Klinikums Erlangen. Sie erläutern, wie Kreuzschmerzen entstehen und wann sie chronisch werden, benennen alarmierende Symptome und klären über schmerztherapeutische Möglichkeiten auf (S. 8–19).

Außerdem im Heft: Wir zeigen Ihnen, wie Sie die oft vernachlässigte Fußmuskulatur fit für die nächste Wanderung machen (S. 22); wir erklären, ob Agavendicksaft und Kokosblütenzucker wirklich gesünder sind als Haushaltszucker (S. 24), und hinterfragen die Ernährungstrends Clean Eating und Intervallfasten (S. 36–37).

Sich mitten im Sommer bei -130 Grad erfrischen? Das geht in einer Kältekammer am Uni-Klinikum Erlangen. Allerdings dreht es sich nicht so sehr um den Frischekick, sondern darum, Schmerzen zu lindern (S. 32). Schmerzhaftes Sonnenbrände vermeidet und das Hautkrebsrisiko senkt, wer das Sonnenbaden nicht übertreibt. Wollen Sie mal sehen, wie Ihre Haut nach vielen „sonnenhungrigen“ Jahren aussieht? Eine neue App zeigt es Ihnen (S. 36).

Mit Sport körperlich und geistig fit bleiben – das ermöglicht „Orienteeing“. Die Bavarian Orienteering Tour 2018 startet dieses Jahr in Bamberg und verbindet sportliche Orientierungsläufe mit Stadtführungen durch Bamberg (S. 44). Schauen Sie doch mal vorbei!

Genießen Sie Ihren Sommer und bleiben Sie gesund!

Ihre

Franziska Männel

8-19

3 Editorial

Panorama

6 Bier macht glücklich | Gesunde VHS

7 Bamberg on tour | Infoabend und Kreißsaalführung

Titel

8 Volksleiden „Rücken“:
was bei Kreuzschmerzen wirklich hilft

12 Dem Schmerz den Rücken kehren:
Schmerzzentrum des Uni-Klinikums Erlangen

15 Rückenschmerzzentrum
Option: stationäre Therapie

16 Immer in Bewegung:
Rückentipps für jeden Tag

19 Operation Rücken:
chirurgische Eingriffe im Ernstfall

Gut beraten

20 Visite: Ist der Sprung ins kalte Wasser gefährlich?

22 Fitte Füße: Fußmuskeltraining

24 Raffinierter als Zucker?
Von Agavendicksaft bis Kokosblütenzucker

Gesundheitskalender

27 Tipps für Juni, Juli und August

Interview

34 Funktion geht über Ästhetik:
Prof. Gölz über moderne Kieferorthopädie

38 Pflegebedürftige stärken:
Interview mit Bayerns Gesundheits-
und Pflegeministerin Melanie Huml



32



Medizin-Report

In der Kältekammer werden Schmerzen bei -130 Grad „eingefroren“.



Titel
Rückenschmerzen kennt fast jeder. Besonders oft schmerzt der Lendenwirbelbereich.



Interview

Prof. Dr. Lina Gölz vertritt eine ganzheitliche Kieferorthopädie.

Medizin-Report

- 32 Schmerzen einfach einfrieren:**
Therapie in der Kältekammer
- 42 Ohne Blut steht alles still:**
Blutspende am Uni-Klinikum Erlangen

Erforscht und entdeckt

- 21 Ektodermale Dysplasie:**
Heilversuch im Mutterleib
- 36 Apps und Trends:** Kleine Sp(r)itze |
Digitale Helfer
- 37 Trend:** Intervallfasten
- 41 Rudern gegen Krebs:**
Erlanger Benefizregatta
- 52 Krebsfrüherkennung**

Aktiv leben

- 44 Orientierungslauf:**
vom Michelsberger Wald
bis auf den Bierkeller

Gesund genießen

- 48 Die Bienenflüsterer:**
Imkern als Hobby
- 51 Ich glaub', ich seh grün!**
Essbare Algen
- 53** Rätsel
- 54** Impressum | Vorschau



Bier macht glücklich

Forscher der FAU Erlangen-Nürnberg haben wissenschaftlich belegt, was zum Alltagswissen vieler Franken gehört: Bier macht glücklich (in jedem Fall: zufrieden)! Dafür verantwortlich ist der Inhaltsstoff Hordenin, der das Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert. Auf diese Erkenntnis darf gerne mit einem Glas angestoßen werden – egal ob mit Kellerbier, Rauchbier, Pils oder Bockbier. Wer gerne mehr über die Kunst des Bierbrauens in Bamberg erfahren möchte, kann an einem der Stadtrundgänge mit integrierter Bierprobe teilnehmen. Weitere Infos gibt es bei **AGIL Bamberg** unter der Telefonnummer **0951 5190389** oder bei der **Tourist-Information** unter **0951 2976200**.



Gesunde VHS

Neben Themen aus Bildung und Kultur bietet die Volkshochschule Bamberg-Land auch eine Vielzahl an Kursen aus den Bereichen Fitness und Gesundheit. Angeboten werden beispielsweise Yoga-Workshops, Qigong im Park und zahlreiche Veranstaltungen zum Thema Ernährung, zum Beispiel ein „Low-Carb-Abendessen“ oder „Kochen mit Rosen“. Über das genaue Kursangebot können sich Interessierte hier informieren:

[www.vhs-bamberg-land.de/
programm/gesundheit.html](http://www.vhs-bamberg-land.de/programm/gesundheit.html)

Bamberg on tour

Im Juni und Juli 2018 können Bamberger Bürger wieder gemeinsam mit der Stadtspitze durch ihre Stadt radeln und sich über wichtige Projekte, Institutionen und Entwicklungen informieren. Angeboten werden noch drei Touren (Dauer: je ca. drei Stunden) am Sonntag, 10. Juni (Rathäuser in Bamberg), Sonntag, 24. Juni (Kulinarisches Bamberg) und am Sonntag, 8. Juli (Mobilität in Bamberg). Unterwegs warten Vorträge, Führungen und Informationen auf die Teilnehmer. Zum Abschluss sind alle Radler eingeladen, die Gespräche mit der Bamberger Stadtspitze zu vertiefen.

Infos: www.stadt.bamberg.de



Infoabend und Kreißsaalführung

Das Klinikum Bamberg bietet an jedem ersten Montag im Monat (nicht an Feiertagen) einen Informationsabend für werdende Eltern an. Die Veranstaltung richtet sich besonders an Paare, die ihr erstes Kind erwarten. Neben spannenden Vorträgen zu den Themen Schwangerschaft und Geburt

wird auch durch den Kreißsaal und die Entbindungsstation geführt. Für erfahrene Eltern findet immer samstags eine reine Kreißsaalführung statt. Interessierte können sich unter der Telefonnummer **0951 50312640** anmelden. Weitere Infos unter: www.sozialstiftung-bamberg.de



Volksleiden

Kreuzschmerz. Bei den meisten akuten Rückenschmerzen müssen Ärzte nicht eingreifen. Worauf es stattdessen ankommt.

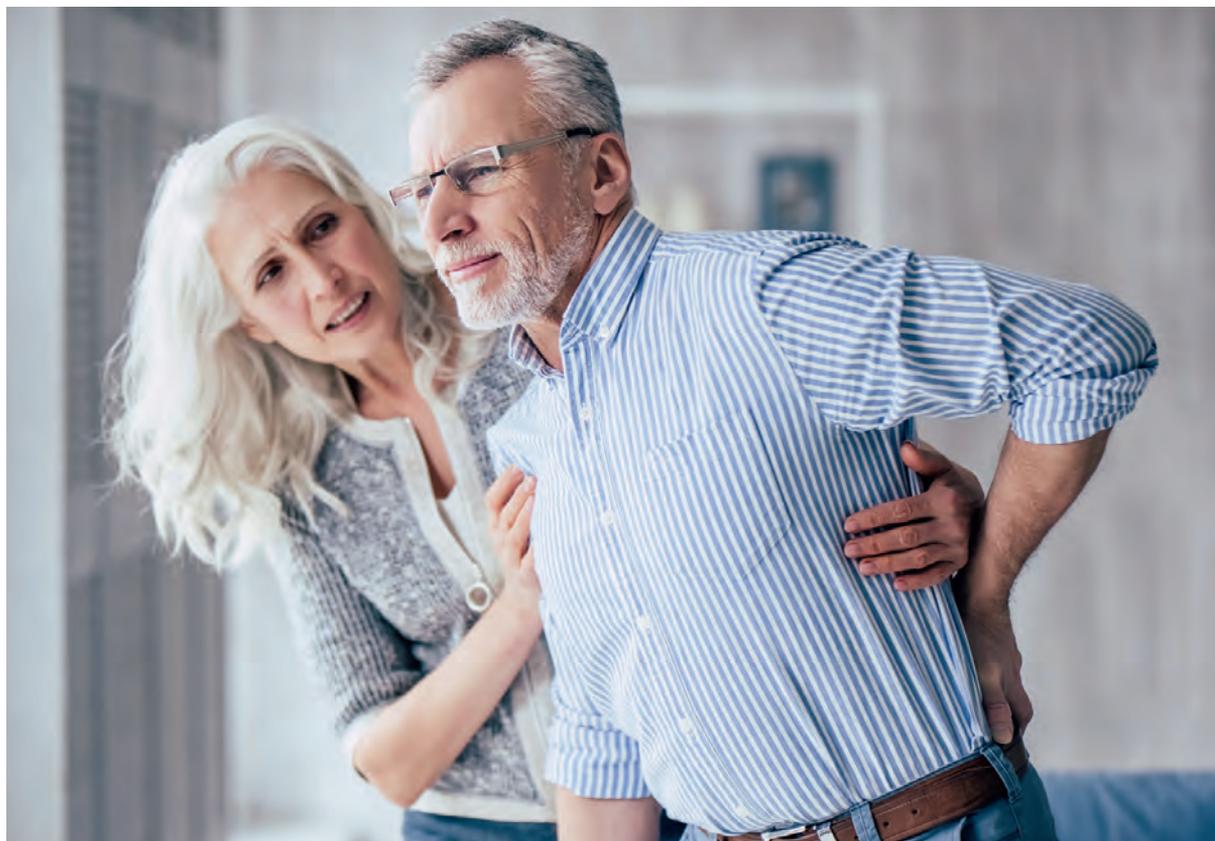
An jedem elften Tag, an dem berufstätige Deutsche im Jahr 2017 krankgeschrieben waren, hatten sie „Rücken“, so Angaben der Techniker Krankenkasse. Dabei sind die Beschwerden oft kaum zu „greifen“. Betroffene fragen sich: Woher rühren die Kreuzschmerzen? Ist das altersbedingter Verschleiß? Ist es etwas Schlimmes? Etwas, das vielleicht irgendwann operiert werden muss?

„Nach Bluthochdruck sind Rückenschmerzen die häufigste Diagnose, die Ärzte in

Deutschland stellen“, sagt PD Dr. Frank Seifert, Neurologe am Uni-Klinikum Erlangen. „85 Prozent aller Menschen bekommen irgendwann im Laufe ihres Lebens Rückenschmerzen. Fast jeder Dritte kennt sogar chronische Rückenschmerzen, also solche, die länger als drei Monate anhalten.“

Bildgebung meist unnötig

„Ich möchte endlich sehen, was mit meinem Rücken nicht stimmt.“ Solche Sätze hören Hausärzte, Orthopäden, Neurologen



„Rücken“

und andere Fachärzte oft. Aber: Beim Großteil der Rückenschmerzen hat die Bildgebung – meist die Magnetresonanztomografie (MRT) – keinen Nutzen. Denn: 90 Prozent der Betroffenen leiden an sogenannten nicht-spezifischen Kreuzschmerzen. PD Seifert erläutert: „Für diese Beschwerden gibt es keine gefährliche Ursache. Auch die Strukturen des Rückens sind nicht schwerwiegend krankhaft verändert.“ Im Umkehrschluss haben nur zehn Prozent der Patienten spezifische Schmerzen – zum Beispiel ausgelöst durch komprimierte Nerven, entzündete Gelenke oder instabile Wirbelkörper. Auch Frakturen und Bandscheibenvorfälle zählen zu dieser Kategorie.

Alarmsignale erkennen

„Eine umfangreiche Diagnostik mit Bildgebung, Nervenmessungen und Laboruntersuchungen ist nur selten nötig und sinnvoll“, sagt PD Seifert. „Nämlich dann, wenn der Arzt sogenannte Red Flags erkennt: alarmierende Anzeichen, zum Beispiel auf einen Bruch, einen Tumor oder eine Infektion.“ Nur, wenn es einen solchen begründeten Verdacht gibt, sei eine zusätzliche Diagnostik gerechtfertigt.

Um eine Über- oder Fehlversorgung von Rückenschmerzen zu verhindern, gibt es seit 2010 die „Nationale Versorgungs-Leitlinie nicht-spezifischer Kreuzschmerz“ (s. Kasten rechts), die 2017 aktualisiert wurde.



Wirbel

Zur Wirbelsäule gehören 24 Wirbel, die je aus einem Wirbelkörper und einem Wirbelbogen bestehen. Nach unten in Richtung Steißbein werden die Wirbel immer größer, da auch die Last wächst, die auf sie einwirkt.

Bandscheiben

Die 23 Bandscheiben der Wirbelsäule arbeiten als „Stoßdämpfer“ zwischen den einzelnen Wirbelkörpern. Die Bandscheiben federn Stöße ab, verteilen Belastungen gleichmäßig und sorgen für Stabilität.

Was ist sinnvoll?

In der „Nationalen Versorgungs-Leitlinie nicht-spezifischer Kreuzschmerz (NVL)“ können sich Rückenschmerzgeplagte informieren: Welche Untersuchungs- und Behandlungsschritte sind aus ärztlicher Sicht angeraten, welche überflüssig? Und was kann der Betroffene selbst tun?

Download unter: www.patienten-information.de



Nicht-spezifischer Kreuzschmerz:
 Meist sind nicht die Strukturen des Rückens gestört, sondern nur seine Funktion. Keine Bildgebung und kein Laborwert kann diesen nicht-spezifischen Rückenschmerz nachweisen.

90 %
 nicht-spezifischer Kreuzschmerz

Fortsetzung von Seite 9

Für viele Schmerzpatienten ist es frustrierend, wenn sie von ihrem Arzt keine „handfeste“ Ursache für ihre Rückenbeschwerden erfahren. Eine MRT-Untersuchung wird erst dann empfohlen, wenn nach sechs Wochen leitliniengemäßer Therapie noch immer keine Besserung eingetreten ist.

10 %
 spezifischer Kreuzschmerz

Bilder ohne Befund

„Das MRT-Bild kann aber auch bei starken Schmerzen total unauffällig sein“, sagt PD Seifert. „Auf der anderen Seite haben 80 Prozent der Menschen *ohne* Rückenschmerzen trotzdem degenerative Veränderungen der Wirbelsäule, zum Beispiel Vorwölbungen der Bandscheiben, selten sogar Bandscheibenvorfälle, bei denen der Gallertkern des ‚Stoßdämpfers‘ durch den ihn umschließenden Faserring nach außen tritt.“ Dass die stoßdämpfenden Bandscheiben an Flüssigkeit und damit an Volu-

73 %
 Schmerzen der Lendenwirbelsäule

men und Elastizität verlieren und sich Wirbelgelenke mit zunehmendem Alter abnutzen, ist normal. „Verschleiß ist aber keine Krankheit und führt eben nicht zwangsläufig zu Schmerzen“, erklärt Frank Seifert. Entscheidend ist hier die Kommunikation des Arztes, der die degenerativen Veränderungen feststellt. „Ihre Wirbelsäule sieht ja schlimmer aus!“ ist eine denkbar schlechte Botschaft. Besser wäre eine Aussage wie: „Ihre Bandscheibe hat zwar eine leichte Vorwölbung, das ist aber in Ihrem Alter normal und erst einmal nichts Ernstes.“ – Gefolgt von Hinweisen dazu, wie der Patient seine Rückenschmerzen aktiv in den Griff bekommen kann.

Platz 1: Lendenwirbelsäule

Über 70 Prozent der nicht-spezifischen Rückenschmerzen treten im Lendenwirbelbereich auf, gefolgt von Nacken- und Schulterbeschwerden. Halten die Beschwerden länger als vier Wochen an, besteht die Gefahr, dass sie chronisch werden. Bei einer Chronifizierung wird der Schmerz „multidimensional“. PD Seifert erklärt: „Der Betroffene bekommt zum Beispiel Angst, dass es etwas Gravierendes ist, was nicht mehr besser wird. Seine ganze Aufmerksamkeit konzentriert sich auf den Schmerz. Es können Depressivität und Katastrophendenken dazukommen, bis dahin, dass der Patient sein ganzes Verhalten ändert, sich weniger bewegt, keinen Sport mehr treibt und sich sozial zurückzieht.“

So beginnt ein biopsychosozialer Schmerzkreislauf: Durch Schmerz und Angst entsteht muskuläre Anspannung, die Schmerzen verschlimmern sich und der Betroffene nimmt eine Schonhaltung ein, die wiederum negative Folgen hat. Menschen mit chronischen, oft jahrelangen Rückenschmerzen wird im Schmerzzentrum des

Uni-Klinikums Erlangen geholfen (S. 12). Eine stationäre Therapie bietet u. a. das Erlanger Rückenschmerzszentrum an – eine Kooperation des Uni-Klinikums Erlangen und des Klinikums am Europakanal (S. 15).

Spezifischer Schmerz

Rückenschmerzen sind in nur zehn Prozent der Fälle spezifisch. Noch seltener – bei fünf Prozent der Patienten – sind sie radikulär. Das heißt: Sie gehen von gequetschten Nervenwurzeln der Wirbelsäule aus. Der Schmerz ist dann überall dort spürbar, wo der Nerv verläuft, etwa entlang des Beins; auch Taubheit und Kribbeln können auftreten. Nur wenn ein Bandscheibenvorfall Nerven einengt, Schmerzen oder neurologische Ausfälle verursacht, muss er behandelt werden – zum Beispiel mit Schmerztabletten, schmerzlindernden Injektionen, Wärme, viel Bewegung und aktiver Physiotherapie. „Diese konservative Behandlung ist in 90 Prozent der Fälle erfolgreich“, sagt Frank Seifert. Nur selten müssen die Ärzte operieren.

Achtung, Alarmzeichen!

Es gibt einige alarmierende Hinweise, bei denen Ärzte rasch die weitere Diagnostik und Behandlung einleiten sollten. Solche Anzeichen sind bei Rückenschmerzen u. a. Gefühlsstörungen, Lähmungen, der Verdacht auf einen Bruch (etwa bei Osteoporose oder nach einem Sturz), Fieber, das eine Infektion anzeigen kann, oder Nachtschweiß und starker Gewichtsverlust, die eventuell auf einen Tumor hindeuten.

„Bei akuten Lähmungen, wenn Patienten ihre Beine nicht mehr spüren oder heben können, oder wenn Blase und Stuhlgang nicht mehr kontrollierbar sind, geht es aber nicht anders – dann müssen die Neuro- oder die Unfallchirurgen eingreifen“, sagt Frank Seifert (s. auch S. 19). *fm*



Vor einer Schmerztherapie sollten Patienten eingehend ärztlich untersucht werden. Auch die Psyche spielt bei Kreuzschmerzen eine große Rolle.

Dem Schmerz den Rücken kehren

Schmerztherapie. Im Schmerzzentrum des Uni-Klinikums Erlangen widmen sich Experten vor allem Patienten mit chronischen Rückenschmerzen.

Bei neun von zehn Rückenschmerzpatienten klingen die Beschwerden ohne ärztliches Zutun wieder ab – wenn der Betroffene sich seine Eigenverantwortung bewusst macht. „Selbst aktiv zu werden, ist bei Kreuzschmerzen ganz entscheidend“, erklärt Dr. Britta Fraunberger, Neurologin und Schmerzexpertin am Schmerzzentrum des Uni-Klinikums Erlangen. „Wir sehen deshalb in der Regel von passiven Therapieschritten wie Massagen ab“, erklärt sie. „Der Patient soll sich nicht von der Hilfe von außen abhängig machen, sondern ler-

nen, wie er selbst seine Schmerzen beeinflussen kann.“ Im Schmerzzentrum des Uni-Klinikums Erlangen gibt es dafür ein multimodales Angebot.

Fünf Wochen als Gruppe

Jeder Rückenschmerzpatient füllt zunächst einen umfangreichen Fragebogen aus. Anschließend stellt er sich zum Erstgespräch und für eine körperliche, neurologische, orthopädische und psychologische Untersuchung im Schmerzzentrum vor. Mit einem ambulanten Therapieplan im Gepäck wird ein Teil der Betroffenen dann zunächst wieder entlassen – mit der Empfehlung, sich drei bis sechs Monate später erneut vorzustellen, wenn die ambulanten Bewältigungsstrategien nicht ausreichend waren.

Schmerzkreislauf: Wer die biologischen, psychischen und sozialen Komponenten seiner Rückenschmerzen versteht, erkennt, welchen Einfluss er selbst nehmen kann.

„Der Patient soll sich nicht von der Hilfe von außen abhängig machen.“

Patienten, die schwer betroffen sind und bei denen alle bisherigen Maßnahmen erfolglos blieben, können ein fünfwöchiges Gruppenangebot des Schmerzzentrums wahrnehmen (Montag bis Freitag, ganztags). Zudem gibt es am Uni-Klinikum Erlangen eine spezielle Seniorengruppe und die Möglichkeit einer stationären Schmerztherapie. „Ab 100 Therapiestunden werden die





„**Wie arbeiten und wie leben Sie?** Wie sitzen Sie? Was sind Ihre persönlichen Stressfaktoren?“ Dies sind Fragen, die Dr. Norbert Grießinger und Dr. Britta Fraunberger vom Schmerzzentrum des Uni-Klinikums Erlangen ihren Patienten stellen.

positiven Effekte unseres multimodalen Ansatzes besonders deutlich“, sagt Britta Fraunberger. Das Gruppenangebot beinhaltet ärztliche und psychologische Schulungen, u. a. dazu, wie chronische Schmerzen entstehen und was sie aufrechterhält, welche Rolle Stress, Perfektionismus und eine schlechte Selbstfürsorge spielen, und welche Bewältigungsstrategien es gibt. „Rückenschmerzen haben körperliche, psychische oder soziale Auslöser, und sie ziehen ebenso körperliche, psychische oder soziale Folgen nach sich“, erläutert Oberarzt Dr. Norbert Grießinger. Diesen Teufelskreis mit den Teilnehmern gemeinsam zu identifizieren, ist eine der wichtigsten Aufgaben der Erlanger Schmerztherapeuten.

Zusätzlich zu den Informationseinheiten lernen die Patienten, sich zu entspannen. „Entspannungsverfahren verbessern die körpereigene Schmerzhemmung – ein Mechanismus, den unser Organismus eigent-

lich von Natur aus beherrscht“, erklärt Dr. Grießinger. Hinzu kommen Achtsamkeitstechniken, die helfen, den Schmerz anzunehmen und anders zu bewerten.

100
Therapiestunden
machen einen
Unterschied.

Besser durch Bewegung

Zentral sind auch Sport und Bewegung, zunächst unter Anleitung von Sport- und Physiotherapeuten. „Training an Geräten oder mit dem eigenen Körpergewicht löst muskuläre Verspannungen, hilft, Kraft aufzubauen, und gibt den Patienten das Vertrauen in den eigenen Körper zurück, was ganz entscheidend ist“, erläutert Dr. Grießinger. „Das Training senkt das Risiko, eine erneute Rückenschmerzepisode zu erleiden, um 35 bis 45 Prozent. Bettruhe wäre absolut kontraproduktiv!“ Eine Einzelmaßnahme kann den Schmerzkreislauf nicht durchbrechen. Es kommt auf die Kombination verschiedener Bausteine an. Dann sind die Erfolgsaussichten einer Rückenschmerztherapie sehr gut. Bei vielen Patienten verringern sich



Wirbelsäulenwissen:
Dr. Britta Fraunberger erklärt all ihren Rückenschmerzpatienten auch die Anatomie der Wirbelsäule.

Fortsetzung von Seite 13

nach der Therapie Häufigkeit und Intensität der Schmerzen deutlich, und sie nehmen seltener Schmerzmittel ein. Vor allem fühlen sich Patienten nach einer Schmerztherapie auch seelisch besser und bewerten den Schmerz als weniger bedrohlich. „Die multimodale Behandlung ist auch langfristig die wirksamste“, sagt Dr. Britta Fraunberger. „Sie ist der Goldstandard in der modernen Schmerzbehandlung.“ *fm*

INFO

**Schmerzzentrum des
Uni-Klinikums Erlangen**
Telefon: 09131 85-32558
www.schmerzzentrum.uk-erlangen.de

3 Rücken-Mythen

... die einfach nicht stimmen:

- Rückenschmerzen sind immer ein Ausdruck geschädigter Bandscheiben oder Wirbel. **Nein:** Meist sind die Strukturen des Rückens dem Alter entsprechend normal verändert.
- Leichte Schmerzen verschwinden von selbst. **Nein:** Damit die Schmerzen nicht chronisch werden, gilt es, sich zu bewegen und zu dehnen.
- Ein Hexenschuss ist ein Bandscheibenvorfall. **Nein:** Ein Hexenschuss kann von einem Bandscheibenvorfall herrühren, muss es aber nicht. Oft verursacht eine geschwächte Rückenmuskulatur die empfundene „Blockierung“ im Kreuz.

Option: stationäre Therapie

Rückenschmerzzentrum. Bei extremen Akutbeschwerden und manchen chronischen Schmerzen kommt eine stationäre Therapie infrage.

Das Erlanger Rückenschmerzzentrum ist eine Kooperation des Zentrums für Neurologie und Neurologische Rehabilitation der Bezirkskliniken Mittelfranken und des Uni-Klinikums Erlangen.

Es ist eine noch relativ junge Anlaufstelle für Patienten mit schweren chronischen oder starken akuten Schmerzen und bietet die Möglichkeit einer stationären Behandlung. „Allerdings entscheidet am besten der behandelnde Arzt, welche Therapie bei welchem Rückenschmerz die beste ist, und ‚lotst‘ seinen Patienten. Denn sicher sollte nicht jeder Patient mit Rückenschmerzen stationär aufgenommen werden“, schränkt PD Dr. Frank Seifert, Oberarzt der Neurolo-

gie des Uni-Klinikums Erlangen, ein. Der therapeutische Fokus des Erlanger Rückenschmerzentrums ist ganzheitlich und multimodal. Unnötige Untersuchungen und Behandlungen werden hier vermieden. Dank der engen Zusammenarbeit von Experten aus zwei Häusern ist immer der passende Spezialist verfügbar. *fm*

INFO

Erlanger Rückenschmerzzentrum

Telefon: 09131 753-3753

www.rueckenschmerz-erlangen.de

Erlanger Rückenschmerzzentrum: Die stationäre Behandlung erfolgt im Klinikum am Europakanal. Falls nötig, kann auf das gesamte therapeutische Spektrum des Uni-Klinikums Erlangen zurückgegriffen werden.



Immer in Bewegung

Mobil machen. Bewegung hilft bei akuten Beschwerden und beugt Rückenschmerzen vor. Hier einige Hilfestellungen – von Isometrie bis Yoga.

„Beim Rückentraining muss ich unterscheiden: Will ich präventiv etwas tun oder habe ich schon Schmerzen?“, sagt Dr. Johannes Krause, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie am Uni-Klinikum Erlangen und am Kreiskrankenhaus St. Anna in Höchstadt an der Aisch. Je nachdem, wie es dem Rücken geht, empfiehlt der Experte unterschiedliche Aktivitäten.

Stillstand ist Gift für den Rücken. Bei akuten Schmerzen rät Dr. Johannes Krause zu isometrischen Übungen: „Das heißt: spannen, Spannung halten, locker lassen. Die Kraft entfaltet sich dabei immer kontrolliert“, sagt der Wirbelsäulenexperte. Schon 15 Minuten täglich reichen. „Ich empfehle, bei bestehenden Beschwerden nicht mit Maximalgewicht zu trainieren, also nicht in dem Bereich, in dem die Muskulatur die Belastung gerade noch so stemmen kann“, sagt Dr. Krause.



Isometrie

Das „Brett“: Zwei benachbarte Wirbel bilden ein Bewegungssegment. Isometrische Übungen ohne Extragewicht stärken genau diese Verbindungen in der Wirbelsäule.



Sanft und kraftvoll: Yoga hilft nachweislich gegen Rückenschmerzen. Beim oder nach dem Üben sollten allerdings keine (neuen) Schmerzen auftreten.



Yoga

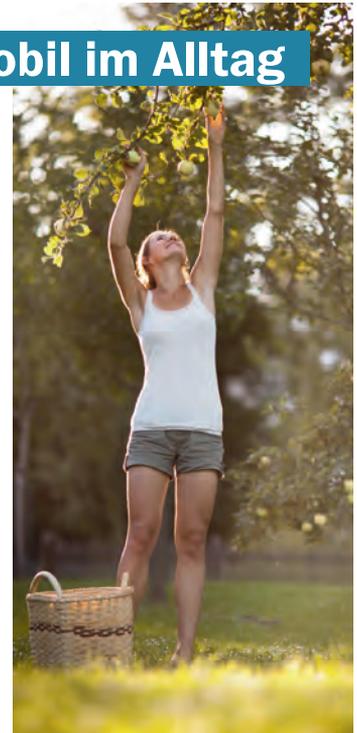
Immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen belegen die **wohltuende Wirkung von Yoga** bei Rückenschmerzen. Dabei zeigt die Studienlage, dass es nicht darauf ankommt, Yoga besonders oft zu praktizieren: Unabhängig davon, ob Menschen mit chronischen Rückenschmerzen ein- oder zweimal wöchentlich üben, verbessert sich ihr Gesundheitszustand. Eine US-amerikanische Studie hat überdies belegt, dass Yoga bei Rückenschmerzen genauso effizient ist wie Physiotherapie, und dass sich sein therapeutischer Effekt sogar ein Jahr später noch nachweisen lässt.



Der richtige Sport

Kraft- und Gerätetraining, Walking, Schwimmen oder Rudern sind gute Sportarten, die helfen, Rückenschmerzen gar nicht erst aufkommen zu lassen. Dr. Krause: „Wir wissen heute: Die Muskulatur lässt sich in jedem Alter trainieren. Auch Senioren mit Rückenschmerzen können also selbst viel für ihre Schmerzfreiheit tun.“

Mobil im Alltag



Von Umzugskartons heben bis Äpfel pflücken: Mobilisierende und rückenfreundliche Bewegungen kann jeder bewusst in seinen Alltag einbauen. Sich mal ganz lang strecken und die Wirbelsäule aktivieren geht im Zweifelsfall auch ohne Äpfel. Wichtig beim Heben: zuerst mit geradem Rücken in die Knie gehen und bei der anschließenden Anstrengung die Körpermitte bewusst anspannen – so, als würde der Bauchnabel nach innen wollen.

Gewichtsreduktion

„**Ach, wegen der fünf Kilo!**“ Diese Ausrede lässt der Mediziner nicht gelten. „Jedes Kilo, das die Wirbelsäule nicht tragen muss, ist ein Gewinn für Gelenke und Muskeln und kann Rückenschmerzen lindern bzw. verhindern“, sagt Dr. Johannes Krause.



Kontrollierte Bewegungen



Bei Rückenschmerzen ungeeignet sind „Rasanzsportarten“ mit viel Geschwindigkeit, starken, teilweise schwer kontrollierbaren Rotationsbewegungen der Wirbelsäule oder Erschütterungen. Hierzu gehören Tennis, Squash, Kampfsport oder Joggen auf Asphalt. *fm*

Spritze - und dann?

Bei einem schmerzhaften Bandscheibenvorfall verschaffen Spritzen (epidurale Infiltrationen) in den Rückenmarkskanal oft innerhalb von Stunden Linderung. Dies kann Betroffene wieder in die Lage versetzen, ihre Muskulatur zu kräftigen. Denn: Da kommen Rückenschmerzpatienten nicht drum herum.

Operation Rücken

Wirbelsäulenchirurgie. Manchmal raten Ärzte zu einem Eingriff.

Nach manchen Unfällen, Verletzungen oder wenn Wirbel altersbedingt oder wegen einer Osteoporose brechen, müssen Unfall- oder Neurochirurgen operieren. Dr. Johannes Krause, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie am Uni-Klinikum Erlangen und am Kreiskrankenhaus St. Anna in Höchstadt, erklärt: „Wir machen dann unter anderem minimalinvasive Kyphoplastien: Wir richten den gebrochenen Wirbelkörper mit einem kleinen Ballon auf und befestigen ihn mit Knochenzement.“ Auch minimalinvasive eingebrachte Schrauben- und Stabsysteme stabilisieren das Rückgrat. Wenn der Spi-

nalkanal, durch den das Rückenmark verläuft, stark eingeengt ist, kann das ebenso einen Eingriff rechtfertigen. „Konservative und operative Therapien gehen dabei Hand in Hand“, sagt Dr. Krause. „In den Wirbelsäulen-Sprechstunden des Uni-Klinikums Erlangen klären die jeweiligen Experten ihre Patienten sehr detailliert auf.“ *fm*



INFO

www.uk-erlangen.de ▶ **Patienten** ▶ **Sprechstunden-Wegweiser** ▶ **Wirbelsäule**

Anzeige

Luitpoldklinik
Heiligenfeld

Rehabilitation und Anschlussheilbehandlung

- Orthopädie
- Unfallchirurgie
- Onkologie
- Urologie
- Innere Medizin

Stationäre Schmerztherapie

Bismarckstr. 24
97688 Bad Kissingen
Tel. 0971 84-4145

Luitpoldklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen

Die Luitpoldklinik Heiligenfeld ist spezialisiert auf die orthopädisch-unfallchirurgische, internistische, onkologische und urologische Rehabilitation. Die Rehabilitationsoptionen umfassen stationäre und ambulante Vorsorgemaßnahmen, Heilverfahren und Anschlussheilbehandlungen. Schwerpunkte sind beispielsweise die Weiterbehandlung nach Gelenk- und Wirbelsäulenoperationen sowie die Nachbehandlung bei Krebserkrankungen.

Für Privatpatienten und Selbstzahler gibt es ein spezielles Angebot zur stationären Schmerztherapie bei chronischen Rückenschmerzen.

Das eingespielte Team aus Ärzten, Pflegepersonal und qualifizierten Therapeuten erstellt für jeden Patienten

einen individuellen Behandlungsplan, um Krankheits- oder Operationsfolgen möglichst zu beseitigen und so eine Wiederteilnahme am bisherigen sozialen und beruflichen Leben zu ermöglichen.

Die Unterbringung erfolgt ausschließlich in Einzelzimmern. Für Privatpatienten und Selbstzahler stehen Patientenzimmer mit besonderem Ambiente und Ausblick sowie erweiterte Betreuungsangebote zur Verfügung.

Wenn Sie Fragen zu einem Aufenthalt in der Luitpoldklinik Heiligenfeld haben, steht Ihnen das Aufnahmeteam unter der Telefonnummer 0971 84-4145 zur Verfügung. Gerne können Sie auch eine Hausführung mit uns vereinbaren.

... auf dem Weg zu einem guten Leben!



luitpoldklinik.heiligenfeld.de • luitpoldklinik@heiligenfeld.de

Ist der Sprung ins kalte Wasser gefährlich?

Kopfsprung ohne Abkühlen: Gesundheitsrisiko oder Mythos?

Es antwortet Dr. Christoph Bleh, Oberarzt der Physikalischen und Rehabilitativen Medizin der Medizinischen Klinik 3 – Rheumatologie und Immunologie des Uni-Klinikums Erlangen.

Wenn es richtig heiß ist, wirkt eine frische Abkühlung wohltuend. Da unser Herz-Kreislauf-System große Temperaturunterschiede aber schlecht ausgleichen kann, sollten ein paar Dinge beachtet werden. Denn wird der Körper abrupt abgekühlt, verengen sich die Blutgefäße reflexartig, der Blutdruck steigt stark an und der Kreislauf wird enorm beansprucht. Im schlimmsten Fall verursacht ein be-

herzter Sprung in den See einen Herzinfarkt oder Schlaganfall, etwa wenn der Körper vorher durch die Sonne aufgeheizt wurde. Besonders ältere Menschen, deren Herz-Kreislauf-System vorbelastet ist, sollten vorsichtig sein, um einem Temperaturschock zu entgehen.

Am besten ist es, sich schrittweise an die Wassertemperatur zu gewöhnen. Das heißt: den Körper zunächst langsam abrausen, falls es vor Ort eine Dusche gibt; dann ganz gemächlich in den See oder ins Meer gehen, erst die Arme und Beine benetzen, anschließend den Oberkörper. Hat sich der Badende an die Kälte gewöhnt, kann er auch ganz untertauchen und schwimmen. Dieses Vorgehen ist übrigens auch in der Sauna empfehlenswert. Denn wer nach dem Saunieren direkt ins Eistauchbecken springt, belastet sein Herz-Kreislauf-System extrem und der Blutdruck kann gefährlich hoch ansteigen. Vor allem Herzpatienten setzen sich hier einem großen Risiko aus. Auch hier ist es daher ratsam, den Körper langsam abzukühlen.

Wichtig ist es zudem, sich nicht zu lange im kalten Wasser aufzuhalten, damit der Körper nicht auskühlt. Andernfalls würde der Organismus sämtliche Energie dafür verwenden, die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten und lebenswichtige Organe zu versorgen. Selbst das Schwimmen kurzer Strecken kann dann schon anstrengend werden. Vor dem Baden Alkohol zu trinken, ist übrigens auch keine gute Idee. Alkohol lässt uns nämlich unempfindlicher gegenüber der Kälte des Wassers werden. Eine Unterkühlung merken wir dann nicht sofort.



Heilversuch im Mutterleib

Ektodermale Dysplasie. Ärzte des Uni-Klinikums Erlangen haben einen bislang unheilbaren Gendefekt erfolgreich behandelt, indem sie ein Protein ins Fruchtwasser der werdenden Mutter spritzten.

Jahrelang hat Prof. Dr. Holm Schneider die häufigste Form der Ektodermalen Dysplasie erforscht – eine Erbkrankheit, bei der ein Protein fehlt, das normalerweise im Körper vorkommt: Ektodysplasien A1 (EDA1). Dieser Mangel sorgt dafür, dass sich bei der Entwicklung des Kindes im Mutterleib u. a. Haare, Zähne und Schweißdrüsen nicht oder nur spärlich bilden. Weil Kinder mit Ektodermaler Dysplasie nicht schwitzen können, bedeutet das für sie vor allem in den ersten Jahren Lebensgefahr: Sie könnten an einer Überhitzung sterben. Nun haben Prof. Schneider, Oberarzt der Kinder- und Jugendklinik, und PD Dr. Florian Faschingbauer, Oberarzt der Frauenklinik des Uni-Kli-

nikums Erlangen, den Gendefekt erstmals erfolgreich behandelt: mit einer Proteinspritze ins Fruchtwasser der werdenden Mutter. Corinna T. hatte bereits einen Sohn mit Ektodermaler Dysplasie, als sie sich für den Heilversuch an ihren ungeborenen Zwillingen Linus und Maarten entschied. Mit dem Fruchtwasser nahmen die Zwillinge das injizierte Ersatz-Protein auf – mit großem Erfolg: Die Kinder entwickelten normale Schweißdrüsen und mehr Zahnanlagen als ihr unbehandelter Bruder. Für die Zwillinge bedeutet das ein Leben ohne Leiden. „Wer schwitzen kann, der darf auch rennen, und zwar nach Herzenslust“, bringt es Prof. Schneider auf den Punkt. *fm*

Proteinspritze ins Fruchtwasser (kleines Bild): Prof. Schneider (r.) und PD Faschingbauer unternahmen den weltweit ersten erfolgreichen Heilversuch gegen die Erbkrankheit Ektodermale Dysplasie.



Besondere Kinder (großes Bild): Bei Linus und Maarten ist die Erbkrankheit viel weniger stark ausgeprägt als bei ihrem großen Bruder – sie schwitzen wie normale Kinder und sind damit außer Lebensgefahr.

Fitte Füße

Fußmuskeltraining. Die Wandersaison läuft! Mit kräftigenden Übungen werden die Füße optimal vorbereitet.

Feste Schuhe, Brotzeit, Wasserflasche – bei der Vorbereitung noch etwas vergessen? Ja, und zwar die beiden Hauptakteure beim Wandern: die Füße. Während der restliche Körper und die Ausrüstung wesentlich mehr Aufmerksamkeit bekommen, sind die Füße Vernachlässigung gewohnt. Im Alltag führen sie oft ein Schattendasein bei mangelnder Bewegung, in falschem Schuhwerk oder mit unkorrigierten Fehlstellungen. Beim Wandern oder Laufen sollen sie dann aber Höchstleistung bringen und uns zuverlässig über Stock und Stein führen. Ein Ungleichgewicht, das zu schmerzhaften Fußverletzungen und Überbelastung führen kann.

Verletzungen vermeiden

Was nützen die besten Wanderschuhe, wenn in ihnen schwache Füße stecken? Wer sich beim Wandern verletzt, beendet damit nicht nur seinen Ausflug, sondern muss mitunter sogar zum Arzt. Ein vorausschauendes Training hilft. Denn genau wie Rücken und Beine können auch die Füße auf die Anstrengungen bergauf und bergab vorbereitet werden.

Gezielte Übungen mobilisieren Muskeln, Sehnen und Gelenke. Für alle, die am nächsten Wochenende schon „raus“ wollen: Besser heute noch anfangen als gar nicht. *ms*



1 Ballenstand

Langsam auf die Zehenspitzen stellen, kurz halten, dann wieder absetzen. Am Anfang achtmal pro Seite – später steigern. Kräftigt Fußmuskulatur und -gewölbe sowie den Wadenmuskel.

2 Fußgelenkmobilisation

Einen Fuß auf die Zehenspitzen stellen. Fußgelenk langsam und ausladend in eine Richtung kreisen. Das Gewicht bleibt auf dem Standbein. Fünfmal pro Richtung, also zehn Einheiten pro Bein.



3 Zehengreifer

Ein Hand- oder Geschirrtuch auf den Boden legen und mit den Zehen greifen und hochheben. Am Anfang fünfmal pro Seite – später steigern. Kräftigt Fußmuskulatur und -gewölbe.

4 Fußrollen

Fußunterseite langsam und mit Druck über eine Flasche, eine kleine Faszienrolle oder einen Igelball rollen. Zehn Wiederholungen pro Fuß. Lockert das Fußgewölbe und fördert die Durchblutung.

5 Balance halten

Mit einem Bein auf ein zusammengerolltes Handtuch oder eine Gymnastikmatte stellen und für mindestens zehn Sekunden die Balance halten – dann wechseln. Kräftigt Fußmuskulatur und -gewölbe.

6 Dehnen

Mit leichtem Druck die Zehen mal nach vorne, mal nach hinten dehnen. 20 Sekunden halten, dann wechseln. Für die Achillessehne: In Schrittposition die hintere Ferse in den Boden drücken.

Raffinierter als Zucker?

Natürliche Zuckeralternativen. Agavendicksaft, Kokosblütenzucker und Co. sind für viele Naschkatzen ein trendiger Ersatz für Haushaltszucker. Aber ist das wirklich gesünder?

Weniger als zehn Prozent der täglichen Gesamtenergiezufuhr sollten nach Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) durch freie Zucker gedeckt werden. Zucker, der von Natur aus in frischem Obst und Gemüse oder in Milch enthalten ist, zählt nicht dazu, dafür aber Einfachzucker wie Glukose und Fruktose und Zweifachzucker wie herkömmlicher Haushaltszucker, die Lebensmitteln zugesetzt wurden. Der Grund für die Beschränkung: „Studien legen nahe, dass ein übermäßiger Konsum von freiem Zucker und energiedichten Lebensmitteln Adipositas begünstigt und viel freier Zucker aus verarbeiteten Lebensmitteln das Kariesrisiko erhöht“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Verena Matzke vom Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport an der Medizinischen Klinik 1 – Gastroenterologie, Pneumologie und Endokrinologie des Uni-Klinikums Erlangen.

Im Trend liegen deshalb natürliche Alternativen, die Zucker ersetzen und sich positiv auf die Gesundheit auswirken sollen. Wir stellen auf der nächsten Seite einige davon vor.

Gojibeeren bestehen zu fast 50 Prozent aus Zucker.





Honig ist die heimische und daher bekannteste Zuckeralternative.

Honig

... besteht hauptsächlich aus Fruktose und Glukose. Deshalb wirkt er sich ähnlich auf den Körper aus wie Zucker: Zu viel des goldenen Süßmachers, der häufig auch in Fertigprodukten wie Cornflakes und Müsli enthalten ist, ist daher nicht zu empfehlen.

Kokosblütenzucker

... wird aus dem Nektar der Kokospalme hergestellt. Er hat einen niedrigen glykämischen Wert, lässt also den Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigen. Der nach Karamell schmeckende Zucker ist mit rund drei Euro pro 100 Gramm aber teuer. Zum Vergleich: 100 Gramm Haushaltszucker kosten nur etwa 65 Cent.

Agavendicksaft

... erinnert an Honig, ist aber dünnflüssiger und rein pflanzlich. Der Sirup hat einen niedrigen glykämischen Index, weil er zum Großteil aus Fruktose besteht. Ein hoher Fruktoseverzehr birgt allerdings das Risiko, eine Fettleber zu entwickeln.

Reissirup

... ist ein Sud aus Vollkornreis und traditionell in Japan beheimatet. Er schmeckt leicht nussig und hat weniger Kalorien als Haushaltszucker. Der hohe Anteil an Mehrfachzuckern lässt den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen. Wer unter Fruktoseintoleranz leidet, kann auf den Sirup zurückgreifen.

Goji-Beeren

... gelten als Superfood: Sie enthalten Ballaststoffe, sind kalzium- und eisenreich. Fast zur Hälfte bestehen die Beeren des Gemeinen Bocksdorns allerdings aus Zucker. Der Nachteil: Auch sie sind teuer und oft pestizidbelastet. Verbraucher sollten auf Bio-Qualität achten.

„Den meisten Zuckeralternativen wird nachgesagt, dass sie gesünder seien als normaler Haushaltszucker, da sie mehr Nährstoffe und Mineralien enthalten. Für einen nennenswerten Beitrag zur Deckung des täglichen Bedarfs dieser Mikronährstoffe müsste man aber Unmengen essen, wobei man durch den erhöhten Zuckeranteil auch an Gewicht zunehmen würde“, sagt Diätassistentin Jana Mihalko vom Hector-Center. „Viele natürliche Zuckeralternativen sind so kalorienreich wie herkömmlicher Haushaltszucker und können die Kariesbildung fördern.“ Die meisten dieser Zuckeralternativen bringen zwar geschmacklich mehr Kreativität in die Küche, sind aber teurer als der normale Haushaltszucker.

Den Ernährungsexperten zufolge ist auch gegen Haushaltszucker nichts einzuwenden, wenn er in moderaten Mengen verzehrt wird. Gemäß der DGE sollte freier Zucker nicht mehr als zehn Prozent des täglichen Energiebedarfs ausmachen: bei einem Tagesbedarf von 1.800 Kilokalorien also 180 Kilokalorien. Das entspricht 45 Gramm freiem Zucker, also etwa drei gestrichenen Esslöffeln. Der in verarbeiteten Lebensmitteln enthaltene Zucker zählt hier allerdings auch dazu. „Letztendlich kommt es beim Süßen auf individuelle Geschmackspräferenzen an. Zudem ist immer die verzehrte Menge wichtig, denn gemäß Paracelsus gilt: Die Dosis macht das Gift“, sagt Jana Mihalko. LL

Kokosblütenzucker legt viele tausend Kilometer zurück, bis er bei uns im Supermarktregal steht.



EIN STARKER RÜCKEN IST DIE BESTE MEDIZIN.

Die Ursachen für Rückenprobleme sind vielfältig. Aber es gibt einen gemeinsamen Nenner: Studien zeigen, dass acht von zehn Personen mit chronischen Rücken- und Nackenbeschwerden eine zu schwache Rückenmuskulatur haben.

Dadurch wird die Wirbelsäule instabil – Bandscheiben und Wirbelgelenke werden überlastet. Mit oft sehr ernsthaften Folgen.

Durch hoch intensives Krafttraining kann die Rückenmuskulatur in relativ kurzer Zeit effektiv gestärkt werden. Das geschieht bei Kieser Training von Anfang an mit System. Zu Beginn des Trainings findet an computer-gestützten Maschinen eine sorgfältige Rückenanalyse statt. Das Ergebnis gibt Aufschluss über muskuläre Defizite, die Kraft Ihrer Rückenstrecker und die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule. Auf dieser Basis entwickeln wir für Sie einen fundierten, effizienten Trainingsplan.

UNSER HERZSTÜCK: DIE RÜCKENMASCHINEN LE UND CE.

Mit zunehmendem Alter schwindet die Muskelmasse. Kraft, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit sinken, das Risiko für körperliche Beschwerden steigt. Zum Glück hat Kieser Training ein wirksames Gegenmittel: die hoch spezialisierten Rückenmaschinen Lumbar Extension (LE) und Cervical Extension (CE) zur gezielten Kräftigung der tiefliegenden Muskeln in der Lenden- und Halswirbelsäule.

Die Vorteile der computergestützten Rückenmaschinen gegenüber anderen Krafttrainingsübungen für den Rücken liegen im Isolieren der zu schwachen Muskulatur durch die präzise Fixierung, im exakt dosierbaren Widerstand, in der sicheren Bewegungsabläufe und im gelenkschonenden Belastungsverlauf unter fachspezifischer Begleitung eines Instructors.

**BRINGEN SIE IHREN RÜCKEN
EINFACH BEI UNS VORBEI.**

Machen Sie sich selbst ein Bild von unseren exklusiven Trainingsmaschinen und -methoden. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für ein unverbindliches Einführungs- oder Beratungsgespräch!

Studio Bamberg
Endres Krafttraining GmbH
Fortenbachweg 9
Telefon (0951) 30 28 200

Studio Erlangen
Jens Möller GmbH
Carl-Thiersch-Straße 2
Telefon (09131) 610 18 40

kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

**WIR HABEN
ETWAS GEGEN
RÜCKEN-
SCHMERZEN.**



Gesundheitstipps | Sommer 2018

JUNI

MO | 4. Juni Schwangeren-Info- abends

Ein Infoabend in Zusammenarbeit mit dem Mutter-Kind-Zentrum im Klinikum am Bruderwald in Bamberg, Raum Residenz, 19 bis 20 Uhr. Kontakt: 0951/871108.

DRSA Silber

Bei dieser Ausbildung für das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen wird in Theorie und Praxis vermittelt, was ein Schwimmer wissen muss, um Ertrinkenden wirkungsvoll Hilfe leisten zu können. Theorie ab 4. Juni, 19.30 bis 22.30 Uhr, Wasserrettungszentrum, Weidendamm 148, Bamberg. Praxis ab 6. Juni, 20 bis 21 Uhr, achtmal im Bam-bados, Bamberg. Kontakt: 0951/871108.

Mit Bewegung in die neue Woche

Gymnastik für Frauen mit einfachen Übungen, die den Kreislauf in Schwung bringen, den Körper kräftigen und die Gelenke mobilisieren. Von 7.30 bis 8.30 Uhr in Raum U 10/Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Bamberg. Informationen unter 0951/871108.

DI | 5. Juni TRX/Schlingen- training

TRX-Training ist ein hocheffektives, dreidimensionales Ganzkörper-Workout,

bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Wöchentlich zehn Termine von 18.30 bis 19.30 Uhr bei Physio Elements, Mußstr. 18, Bamberg. Informationen unter 0951/871108.

MI | 6. Juni Ayurvedisch fasten und reinigen

Kurze Fastenkuren, entlastende Diät- und reinigende Ausleitetage regen den Stoffwechsel an, helfen, angesammelte Schlacken zu beseitigen und schenken neue Kraft und Vitalität für Körper und Geist. Von 18.30 bis 20.30 Uhr in Raum 022/Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Bamberg. Kontakt: 0951/871108.

DO | 7. Juni Faszien-Mobility- Training

Das Ziel des Faszien-trainings besteht darin, Verklebungen, Verspannungen oder Verhärtungen des Gewebes zu lösen. Von 18.30 bis 19.30 Uhr bei Physio Elements/ 1. Etage, Mußstr. 18, Bamberg. Informationen unter 0951/871108.

Grundlos erschöpft?

Lange andauernder Stress schwächt die Nebennieren. Man fühlt sich erschöpft und weniger leistungsfähig. Die Teilnehmer

erfahren, wie sie ihre Nebennieren regenerieren und die Hormonproduktion wieder anregen können. Von 19 bis 20.30 Uhr in Raum 022/Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Bamberg. Kontakt: 0951/871108.

In der Ruhe liegt die Kraft – mit Stress besser umgehen

Mithilfe von Entspannungstechniken wie Autogenem Training, Atemtechnik und Muskelentspannung nach Jacobsen erleben die Teilnehmer, wie sie dem Stress entgegenwirken und Entspannung herbeiführen können. Von 19 bis 20.30 Uhr im VHS-Zentrum, Hornschuchallee 20, Forchheim. Informationen unter 09191/861060.

Weltküche

Eine kulinarische Reise quer durch die ganze Welt, über Asien und Südamerika zurück nach Europa. Die Teilnehmer können gespannt sein auf Tortellini mit Kräuter-Käse-Füllung, Hähnchen mit Harissasoße und Pilaw sowie orientalische und asiatische Köstlichkeiten. Geschirrtuch und Restebehälter müssen mitgebracht werden. Von 18 bis 22 Uhr in der Schulküche, Schulstr. 1, Heroldsbach. Kontakt: 09191/861060.

FR | 8. Juni Aqua-Cycling

Zwei Kurse mit je zehn Terminen, wöchentlich von 18 bis 19 Uhr oder von 19 bis 20 Uhr im Königsbad im Nichtschwimmerbecken, Kaesroethe 4, Forchheim. Kontakt: 09191/861060.

Kochkurs für Kinder ab 8 Jahre

Es werden kleine Gerichte gekocht und gebacken, die Kinder gern essen. Benötigt werden ein Geschirrtuch und ein Restebehälter. Von 15 bis 18.30 Uhr in der Schulküche, Schulstr. 1, Heroldsbach. Informationen unter 09191/861060.

SA | 9. Juni Mountainbiketour – Kirschblüten- weg – Zuckerhut

Der Kirschblütenweg zwischen Pretzfeld und Ebermannstadt ist eine der schönsten Touren zur Kirschblütenzeit. Diese Tour eignet sich für fortgeschrittene Mountainbiker. Dauer circa 10 bis 16 Uhr. Treffpunkt ist der Parkplatz Sportinsel, Forchheim. Kontakt: 09191/861060.

MO | 11. Juni Kinder, die nicht laufen wollen

Ein Kurs in Zusammenarbeit mit dem Mutter-Kind-Zentrum im Klinikum am Bruderwald in Bamberg, Raum Residenz, von 19 bis 20.30 Uhr. Kontakt: 0951/871108.

Indian Balance

Indian Balance – das fließende indianische Body-Mind-Soul-Programm für Rücken, Bauch, Beine und Po, das die Sinne beflügelt und pure Energie bringt. Indian Balance besteht aus einem ständigen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und Muskelkontraktion. Sechs Termine von 18.15 bis 19.15 Uhr in der Turnhalle der Berufsschule, Fritz-Hoffmann-Str. 3, Forchheim. Informationen unter 09191/861060.

Basische Lebens- mittel für den täglichen Speise- plan

Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist wichtig für einen gesunden Stoffwechsel und für gesunde Knochen. Bei der Zubereitung geschmackvoller Speisen finden vorwiegend pflanzliche Lebensmittel wie frische Salate, Kräuter und saisonales Gemüse Verwendung. Von 17.30 bis 21.30 Uhr in Raum U 17/Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Bamberg. Kontakt: 0951/871108.

Drums Alive

Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Die Stunden sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern und Fett zu

Gesundheitstipps | Sommer 2018

verbrennen. Von 19.15 bis 20.15 Uhr in der Turnhalle der Berufsschule, Fritz-Hoffmann-Str. 3, Forchheim. Informationen unter 09191/861060.

DI | 12. Juni Schwimmkurs für Anfänger (5- bis 7-Jährige)

Mit spielerischer Wassergewöhnung hin zum Tauchen, Gleiten, Schwimmen. Für jedes Kind ist die Anwesenheit einer erwachsenen Bezugsperson im Wasser unbedingt erforderlich. Sechs Termine, von 15.45 bis 16.45 Uhr im Hallenbad, Moosstr. 114, Bamberg. Kontakt: 0951/871108.

Schwimmkurs für Halbschwimmer

Dieser Kurs ist für Kinder, die bereits an einem Schwimmkurs teilgenommen haben, also schon ein paar Meter allein schwimmen können. Sechs Termine, von 16.45 bis 17.45 Uhr im Hallenbad, Moosstr. 114, Bamberg. Kontakt: 0951/871108.

Zumba-Fitness

Dieser Minikurs richtet sich an alle, die herausfinden wollen, wie gut sie die alten Lieder noch beherrschen. Aber auch neue Interessenten können neue Songs kennenlernen und Zumba ausprobieren. Von 20 bis 21 Uhr in der Turnhalle, Fränkische-Schweiz-Str. 9,

Langensendelbach. Informationen unter 09191/861060.

MI | 13. Juni Weinland Kalifornien – Washington State

In der Sonne Kaliforniens wachsen hervorragende Weine, weiß wie rot. Die Wärme verleiht den Weinen Kraft und Fülle, gepaart mit Tiefgründigkeit und Eleganz. Von 19 bis 21.30 Uhr in Raum 117/Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Bamberg. Kontakt: 0951/871108.

DO | 14. Juni Mamas und Papas an den Herd

Die Erwachsenen kochen leckere und gesunde Mahlzeiten, denen ihre Kinder daheim nicht widerstehen können. Goldnuggets im Flockenmantel, Gemüsepommes mit selbstgemachtem Ketchup, gesundes Nutella, Zoodles und vieles mehr. Von 18 bis 22 Uhr in der Schulküche, Schulstr. 1, Heroldsbach. Kontakt: 09191/861060.

FR | 15. Juni Mamma Care: Die sichere Selbstuntersuchung der Brust

Frauen erlernen am Modell die Tasttechnik. Anschließend wird das Erlernte auf die eigene Brust übertragen und eingeübt. Im Kurs werden auch das

Lymphknotentasten und die visuelle Untersuchung der Brust gezeigt. Von 17 bis 20 Uhr in der Willy-Lessing-Str. 16, Bamberg. Informationen bei pro familia Bamberg e. V. unter Telefon 0951/133900.

Mit Yoga ins Wochenende

Mit Yoga den Alltag loslassen und gelassen ins Wochenende gehen. Von 17.30 bis 19.45 Uhr in Raum 101/ Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Bamberg. Kontakt: 0951/871108.

Orientalischer Tanz – Frauenschnupperkurs zum Kennenlernen

Diese Schnupperkurse sind das Richtige für Teilnehmer, die ausprobieren wollen, ob ihnen diese Bewegungen guttun, und die in die sanft fließenden Bewegungsformen hineinschnuppern wollen. Von 18 bis 20 Uhr im kleinen Saal/ Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Bamberg. Kontakt: 0951/871108.

SA | 16. Juni Gut zu Fuß – glückliche Füße mit der Franklin-Methode®

In diesem Workshop wird die Anatomie der Füße verständlich gemacht. Effektive Franklin-Ball- und Band-Übungen unterstützen dabei. Fußproblemen wird vorgebeugt oder sie

werden verbessert. Von 10 bis 13 Uhr im VHS-Zentrum, Hornschuchallee 20, Forchheim. Kontakt: 09191/861060.

DI | 19. Juni Zumba – Summer feeling

Zumba verbindet grundlegende Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrauch, Ausdauer sowie Formung und Straffung der Figur zu erreichen. Von 18 bis 19 Uhr im Familienschwimmbad Streitberg, Am Freibad 7, Wiesental. Bei schlechtem Wetter im Bürgerhaus Streitberg. Kontakt: 09191/861060.

MI | 20. Juni Fit durch den Sommer I

Im Kurs I wechselt funktionelle Gymnastik mit leichtem Herzkreislauf-Training, Wirbelsäulengymnastik und Stretching. Der Kurs ist auch für Sporteinsteiger geeignet. Wöchentlich zehn Termine von 18.45 bis 19.45 Uhr in der Turnhalle der Berufsschule, Fritz-Hoffmann-Str. 3, Forchheim. Kontakt: 09191/861060.

DO | 21. Juni So schmeckt Spanien

Ein Kurs für Freunde von Tapas, Paella und spanischer Esskultur. Geschirrtuch und

Restebehälter müssen mitgebracht werden. Von 18 bis 22 Uhr in der Schulküche, Schulstr. 1, Heroldsbach. Kontakt: 09191/861060.

FR | 22. Juni Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit bewusstem Atmen

Im Workshop werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Spannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen. Wirksame Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und wohlige Entspannung. Von 17.30 Uhr bis 21 Uhr im Untergeschoss der Grundschule, Deerlijker Platz 1, Neunkirchen am Brand. Kontakt: 09191/861060.

Aquagymnastik für Schwangere

Fit bleiben bis zur Geburt – im Wasser kein Problem. Dank des 90-prozentigen „Gewichtsverlusts“ im Wasser werden Rücken und Gelenke entlastet, die Schwerelosigkeit lässt Bewegungen wieder leicht werden, wichtige Muskeln (Beckenboden und Rücken) werden gekräftigt. Partnerübungen und Übungen mit Geräten sorgen für Abwechslung und Spaß. Sechs Termine/wöchentlich von 9 bis 9.45 Uhr in

Gesundheitstipps | Sommer 2018

Forchheim, Kaesroethe 4, Informationen unter 09191/861060.

SO | 24. Juni Bamberg on tour: Kulinarisches Bamberg

Radeln mit der Stadtspitze Bamberg mit anschließender Möglichkeit zu vertieften Gesprächen. 14 Uhr, Treffpunkt ist das Rathaus Maxplatz. Die Strecke beträgt ca. 7,5 km, es gibt keine Steigungen. Die Tour ist auch für Familien geeignet. Informationen unter www.stadt.bamberg.de

MO | 25. Juni Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter

Ein Kurs in Zusammenarbeit mit dem Mutter-Kind-Zentrum im Klinikum am Bruderwald, Bamberg, Raum Symphonie, von 19 bis 20.30 Uhr. Kontakt: 0951/871108.

Aquafit

Bewegung im Wasser ist eine hervorragende Möglichkeit zur Stärkung der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems auch im Alter. Ziel ist vor allem die Aufrechterhaltung von Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Wöchentlich zehn Termine von 18 bis 18.45 Uhr im Nichtschwimmerbecken, Kaesroethe 4, Forchheim. Kontakt: 09191/861060.

DI | 26. Juni Aquapower im Königsbad

Zwei Kurse mit je zehn Terminen jeweils von 19 bis 19.45 Uhr oder von 20 bis 20.45 Uhr im Nichtschwimmerbecken, Kaesroethe, Forchheim. Kontakt: 09191/861060.

Asia meets Europe

Die Teilnehmer genießen Köstlichkeiten aus Asien und Europa wie Asia Antipasti, grünen Spargel in Sesam, Asia-Meeresfrüchte, mariniert auf Tagliatelle verde, oder Glasnudelsalat mit Mozzarella und Olive. Von 18 bis 22 Uhr in der Schulküche, Schulstr. 1, Heroldsbach. Kontakt: 09191/861060.

MI | 27. Juni Sommer-Wildkräuterführung

Sommerwildkräuter speichern das Sonnenlicht und entwickeln köstlich schmeckende ätherische Öle. An diesem Nachmittag werden Sträußchen dieser wohlschmeckenden Köstlichkeiten gesammelt und daraus eine erfrischende Sommer-sonne-Wildkräuterlimonade bereitet. Von 14 bis 17 Uhr, Treffpunkt ist der Parkplatz vor der Kirche Hetzles. Kontakt: 09191/861060.

SA | 30. Juni Taijiquan-Schnepkurs zum Kennenlernen

Taijiquan ist eine

meditative Bewegungskunst chinesischen Ursprungs. Die äußeren Bewegungen sind langsame, fließende Bewegungen, die mit innerer Achtsamkeit ausgeführt werden. Für alle, die Taiji kennenlernen oder in einem Kompaktseminar ihre Vorkenntnisse auffrischen bzw. vertiefen möchten. Ab 10 Uhr in Raum 101/ Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Bamberg. Kontakt: 0951/871108.

Auf zu neuen Ufern mit Yoga und Meditation

Für diesen Kurs werden bequeme Trainingskleidung, warme Socken und eine Decke benötigt. Ab 9 Uhr in Raum 10/ Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Bamberg. Informationen unter 0951/871108.

JULI

MO | 2. Juli Schwangeren-Infoabend A: Rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Kurs in Zusammenarbeit mit dem Mutter-Kind-Zentrum im Klinikum am Bruderwald in Bamberg, Raum Residenz, von 19 bis 20 Uhr. Informationen unter 0951/871108.

DO | 5. Juli Mediterrane Sommerhits

Es gibt leichten

Genuss in Hülle und Fülle, wie mediterrane Lammkeule, Putenrollbraten mit Tomaten-Pesto, Gemüse, lauwarme Salate mit außergewöhnlichen Dressings und ein sommerliches Dessert. Von 18 bis 22 Uhr in der Schulküche, Schulstr. 1, Heroldsbach. Kontakt: 09191/861060.

FR | 6. Juli Grillen, Dips und sommerliche Salate aus der marokkanischen Küche

Die marokkanische Küche vereint alle guten Dinge der Welt, und in Marokko wird mit Begeisterung gegrillt. Als Grillfleisch wird Rind, Hähnchen oder Lamm verwendet, mit neuartigen Dips. Von 17 bis 21 Uhr in Raum U 17/Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Bamberg. Informationen unter 0951/871108.

SO | 8. Juli Bamberg on tour: Mobilität in Bamberg

Radeln mit der Stadtspitze Bamberg mit anschließender Möglichkeit zu vertieften Gesprächen. 14 Uhr, Treffpunkt ist das Rathaus Maxplatz. Die Strecke beträgt ca. 9 km, es gibt keine Steigungen. Die Tour ist auch für Familien geeignet. Informationen unter www.stadt.bamberg.de

MO | 9. Juli Schwangeren-Infoabend B: Mutter und Kind wohl-auf?

Kurs in Zusammenarbeit mit dem Mutter-Kind-Zentrum im Klinikum am Bruderwald in Bamberg, Raum Residenz, von 19 bis 20 Uhr. Informationen unter 0951/871108.

DI | 10. Juli Wohltuende Babymassage

Kurs in Zusammenarbeit mit dem Mutter-Kind-Zentrum im Klinikum am Bruderwald, Raum Symphonie, in Bamberg. Von 18 bis 19 Uhr. Kontakt: 0951/871108.

Tragetuch-/Tragehilfekurs

Kurs in Zusammenarbeit mit dem Mutter-Kind-Zentrum im Klinikum am Bruderwald in Bamberg, Raum Symphonie, von 19 bis 20.30 Uhr. Kontakt: 0951/871108.

MI | 11. Juli Riesling: ein Mythos der weißen Reben

Die Finesse und Ausdrucksstärke dieser Rebsorte in Verbindung mit den verschiedenen Anbaugebieten und Böden macht den Riesling so einzigartig. Von 19 bis 21.30 Uhr in Raum 117/Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Bamberg. Kontakt: 0951/871108.

Gesundheitstipps | Sommer 2018

FR | 13. Juli Weinworkshop: I bianchi Italiani

In Italien werden viele autochthone weiße Weintrauben angebaut, die genau wie die roten ein breites Geschmackspanorama ausbilden. Im Kurs werden die jungen Weine des Jahrganges 2017 mit den reiferen aus 2015 und 2016 verglichen. Freitags von 19 bis 21.30 Uhr im VHS-Zentrum, Hornschuchallee 20, Forchheim. Kontakt: 09191/861060.

Das perfekte Augen-Make-up

Mit den richtigen Werkzeugen erlernen die Teilnehmer das perfekte Augen-Make-up für jeden Typ. Von 17.30 bis 21.15 Uhr in Raum 022/Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Bamberg. Kontakt: 0951/871108.

MO | 23. Juli Wachstumsschmerz: Mythos oder Krankheit?

Seminar in Zusammenarbeit mit dem Mutter-Kind-Zentrum im Klinikum am Bruderwald, Raum Symphonie, in Bamberg. Von 19 bis 20.30 Uhr. Kontakt: 0951/871108.

DI | 24. Juli Figur pur – der Ferienkurs

Erster Termin am 24. Juli, letzter Termin am 11. September; insgesamt acht Termine. Immer von 19 bis 20 Uhr im Tanzstudio Stein/Raum 1 (1. Stock), Pödeldorfer Str. 144, Bamberg. Informationen unter 0951/871108.

Stillen – der beste Start

Kurs in Zusammenarbeit mit dem Mutter-Kind-Zentrum im Klinikum am Bruderwald in Bamberg, Raum Symphonie, von 18.30 bis 21 Uhr. Kontakt: 0951/871108.

Figur pur – Ferienkurs

Der Kurs findet statt im Tanzstudio Stein/Raum 1 (1. Stock), Pödeldorfer Str. 144, in Bamberg. Wöchentlich von 9.30 bis 10.30 Uhr. Informationen unter 0951/871108.

AUGUST

FR | 3. August Säuglingspflege- kurs: Kurs für werdende Eltern

In dem Kurs erhalten werdende Eltern praktische Tipps und Anregungen für die Pflege eines Babys. Von 19 bis 21 Uhr in der Willy-Lessing-Str. 16, Bamberg. Informationen und Anmeldung bei profamilia Bamberg e. V. unter 0951/133900.

SA | 4. August Kräuter querbeet

Bei einem entspannten Spaziergang durch den romantischen Schaukräutergarten der Biogärtnerei

MUSSÄROL erfahren die Teilnehmer alles über Anzucht, Pflanzung, Pflege und Verwendung der wichtigsten Küchenkräuter. 11 Uhr, Nürnberger Str. 86, Bamberg. Informationen unter 0951/22023.

MO | 6. August Schwangeren-Infoabend A: Rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Kurs in Zusammenarbeit mit dem Mutter-Kind-Zentrum im Klinikum am Bruderwald, Raum Residenz, in Bamberg. Von 19 bis 20 Uhr. Kontakt: 0951/871108.

DO | 9. August Fahrrad-Stadtführung: Bamberg mit dem Rad erfahren

Auf zwei Rädern das Bamberger Lebensgefühl erleben, Schlechwege mit neuen Perspektiven und die schönsten Plätze der Stadt erkunden. Immer

montags und donnerstags, von 10 bis 13 Uhr (bis Oktober). Treffpunkt ist die Tourist-Information, Geyerswörthstraße 5. Informationen und Anmeldung unter 0951/2976200.

FR | 17. August Erlebnis Gartenstadt

Die Teilnehmer gewinnen Einblicke in ein weniger bekanntes Bamberg und lernen Gepräge, Tradition und Brauchtum der Gärtnerstadt kennen. Immer freitags, von 14.30 bis 16 Uhr. Treffpunkt ist der Brunnen am Maximiliansplatz. Informationen unter 0951/2976200.

**Senden Sie uns
Ihre Termine per
E-Mail an gesundheitsmagazin@medienkraft-verstaerker.de**

Für die Richtigkeit der Termine kann bei Redaktionsschluss keine Gewähr übernommen werden.

Anzeige



wie
Deine Pflege
Deine Diakonie

- Beratung
- ambulante Pflege
- Tages- u. Kurzzeitpflege
- Angebote für Menschen mit Demenz
- stationäre Pflege

Diakonie
**Bamberg-
Forchheim**

www.dwbf.de

Info-Tel. 0800 251 0 252



Arbeiten ohne Nebenwirkungen



Vom Monitor zur Tastatur zu den Unterlagen auf dem Schreibtisch und wieder zurück: Das ist anstrengend für die Augen. Der Bildschirmarbeitsplatz stellt ganz spezielle Anforderungen an Brillengläser. **Nahbereichsgläser** – die ultimative, überlegene Hightech-Alternative zu Einstärkengläsern.

Die Lesebrille reicht am Bildschirmarbeitsplatz nicht aus, weil sie nur für Entfernungen bis 50 Zentimeter gedacht ist. Die Gleitsichtglasbrille unterstützt beim Lesen und optimiert die Sicht in die Ferne. Für den Bildschirmarbeitsplatz ist aber gerade der Zwischenbereich entscheidend, also der Radius von 45 bis 60 Zentimeter. Hierfür eignen sich gerade Nahbereichsgläser bestens. Das gilt auch für Berufe und Freizeitaktivitäten mit filigranen Arbeiten (z.B. Zahntechniker, Goldschmiede- und Handarbeiten).

Optimal angepasste Brillengläser für den Arbeitsplatz steigern die Effizienz. Denn sie verhindern gesundheitsschädigende Sitzhaltungen und somit körperliche Beschwerden. Das gilt selbstverständlich auch für Hobbys wie Kochen oder Handwerken.

Die Bildschirmarbeitsplatzbrille ist eine Gleitsichtbrille, die über einen großen Sehbereich für die kurzen und mittleren Distanzen verfügt. Der größte Teil in der Mitte der Brillengläser sorgt für eine gute Sicht auf den Monitor, der sich in einem Sehabstand zwischen 50 und 100 Zentimetern befindet. Darunter gibt

es den Bereich für das Nahsehen. Der obere Glasbereich erlaubt scharfes Sehen über einen Meter hinaus, meistens zwei, drei Meter weit. Mit einer Bildschirmarbeitsplatzbrille lassen sich Bildschirm, Tastatur, Manuskripte oder Gesprächspartner jederzeit deutlich erkennen, ohne den Kopf in den Nacken zu legen oder das Kinn an die Brust zu drücken. Die Körperhaltung bleibt entspannt. In der Regel sind Bildschirmbrillen am Computer besser verträglich als Gleitsichtbrillen für den Alltag (Eingewöhnungszeit). Sie bekommen Kopfschmerzen, trockene oder auch gerötete Augen. Sie merken, dass sie sehr schnell ermüden und lichtempfindlich werden. All das können Hinweise darauf sein, dass der Betroffene eine Bildschirmarbeitsplatzbrille benötigt. Oder seine Sehhilfe nicht optimal genug ist, um damit am Bildschirm arbeiten zu können.



Schmerzen einfach einfrieren

Kältetherapie. Anhaltende Schmerzlinderung ganz ohne Medikamente. Das geht mit der neuen Ganzkörperkältekammer am Uni-Klinikum Erlangen.

„Bitte einsteigen“, sagt Dr. Christoph Bleh und hält Leander Schubert die Tür zur Ganzkörperkältekammer auf. Der junge Kollege – nur in Unterwäsche und mit Straßenschuhen bekleidet – betritt die mannshohe Kapsel, die Tür schließt sich hinter ihm und die Bodenplatte fährt nach oben, damit sein Kopf oben wieder herauschaut.

Es kann losgehen! Dr. Bleh startet das Programm. Weißer Rauch steigt auf, und im Inneren der Kammer entstehen extreme Temperaturen, wie sie ein Mensch sonst nirgends erlebt: bis zu -130 Grad Celsius. Doch von Bibbern keine Spur: „Es fühlt sich nicht so kalt an, wie man denkt“, beschreibt

Leander Schubert. Auch nach zwei Minuten Extremklima sieht der Masseur und medizinische Bademeister noch entspannt aus. „Natürlich ist es kalt, aber ich habe nicht den Drang, schnell wieder rauszukommen.“ Als die Zeit vorbei ist und sich die Kapsel wieder öffnet, schaut er ganz selig. „Gerade ist mir einfach wunderbar warm, weil meine Durchblutung auf Hochtouren arbeitet.“

Effektive Linderung

Die Ganzkörperkältekammer ist das neue Herzstück der Physikalischen und Rehabilitativen Medizin in der Medizinischen Klinik 3 – Rheumatologie und Immunologie des Uni-Klinikums Erlangen. Das ambulan-

Zwei bis drei Minuten bei -130 Grad Umluft – so steht es im Rezept. Dass die „Passagiere“ der Kältekammer die Extremkälte nicht vollends spüren, liegt an den kurzen Einheiten: Die Haut kühlt nur auf rund fünf Grad ab und die Körpertemperatur bleibt unberührt.



Schon die alten Römer nutzten Kälte als Anwendung in ihren Therapien. Später empfahl unter anderem Sebastian Kneipp das regelmäßige kalte Vollbad als gesundheitsfördernde Behandlung. Die heutige Ganzkörperkältetherapie wurde schließlich in den 1980er-Jahren in Japan entwickelt.

te Angebot richtet sich vor allem an Patienten, die an rheumatoider Arthritis, Schuppenflechte oder chronischen Schmerzen leiden.

Studien belegen: Der regelmäßige und kurzzeitige Einsatz extremer Kälte kann Schmerzen effektiv lindern. Dr. Bleh, ärztlicher Leiter der Physikalischen und Rehabilitativen Medizin, erklärt, wie die Therapie wirkt: „Die Kälte blockiert die Schmerzrezeptoren im Gehirn und hemmt damit die Schmerzweiterleitung. Bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen werden entzündungsaktive Botenstoffe verändert und teilweise stark reduziert. Das ist nach heutigem Wissen der Grund für die langfristige Wirkung. Wichtig ist aber, dass die Kältetherapie immer nur ein Teil des Behandlungskonzepts ist – gerade bei Rheumaerkrankungen.“ Bei regelmäßiger Anwendung verspricht die Therapie eine Beschwerdefreiheit von bis zu vier Monaten. Für den Einstieg empfiehlt Christoph Bleh eine Behandlungsserie von 20 Einheiten à zwei bis drei Minuten in zehn Tagen.

Sportler wissen, warum

Dass Kälte gut für den Körper ist, das wissen auch Leistungssportler – zum Beispiel

Fußballer, die nach dem Spiel kurz in die Eistonne steigen. Sie unterstützen mit der kurzfristigen und hochdosierten Kälte die Regeneration ihrer Muskeln. „Während der Kältebehandlung ziehen sich die Gefäße zusammen und weniger Blut zirkuliert in Armen und Beinen, weil es für die Körpermitte gebraucht wird“, erklärt Dr. Bleh. „Hinterher aber gibt es einen Durchblutungskickstart für die Muskeln. Dadurch regenerieren sie sich nach Anstrengung schneller und bringen sogar mehr Leistung.“

Noch ist die Kältetherapie keine von den gesetzlichen Krankenkassen finanzierte Behandlung. Weitere Studien, die die Wirksamkeit der Methode belegen, sollen das in Zukunft ändern. *ms*

INFO

Physikalische und Rehabilitative Medizin am Uni-Klinikum Erlangen

Telefon: 09131 85-33899

www.medizin3.uk-erlangen.de

Wer darf einsteigen?

Grundsätzlich darf jeder eine Kältetherapie ausprobieren, der ein gesundes Herz-Kreislauf-System hat. Patienten mit Bluthochdruck, Fieber, akuten Entzündungen, Durchblutungsstörungen oder einem Herzschrittmacher rät Dr. Bleh allerdings von der Behandlung ab.

Funktion geht über bloße Ästhetik

Neue Leitung. Prof. Dr. Lina Gölz ist die neue Klinikdirektorin der Erlanger Kieferorthopädie. Sie vertritt eine moderne, ganzheitliche Auffassung.

Frau Professor Gölz, wer sind Ihre Patienten?

Wir behandeln Kinder, Jugendliche und Erwachsene – egal, ob gesetzlich oder privat versichert. Viele Patienten wissen oft gar nicht, dass sie bei uns keinen Überweisungsschein brauchen: Sie können sich einfach für eine Beratung oder Behandlung vorstellen. Wir helfen vor allem Menschen, die nicht mehr abbeißen oder nicht kauen können, deren Kiefergelenk nicht richtig arbeitet, schmerzt oder sich sogar auf den gesamten Organismus auswirkt.

Muss es denn erst so weit kommen?

Kieferorthopädie ist natürlich auch Prophylaxe: Ein Kind mit stark zurückgesetztem Unterkiefer und weit vornüber stehenden Frontzähnen kann ich zum Beispiel nachweislich davor bewahren, sich bei einem Sturz viele Zähne auszuschlagen, indem ich den Fehlbiss rechtzeitig behebe.

Darüber hinaus kümmern wir uns darum, die Zähne und die Gebissfunktion zu erhalten, indem wir verlagerte Zähne, Zahnwanderungen und -kipnungen korrigieren. Solche Zahnfehlstellungen können traumatische Fehlkontakte begünstigen, zur Bildung von Zahnfleischtaschen und zum Verlust von Knochen führen.

Sie machen aber auch die „klassischen“ ästhetischen Korrekturen?

Ja, aber in der Kieferorthopädie geht es eben nicht allein darum, Zähne wieder gerade zu machen und kleine Lücken zu schließen. Für mich steht die funktionale Korrektur von Kiefer- und Zahnfehlstellungen an erster Stelle. Natürlich berücksichti-



Ein Großteil von Prof. Lina Gölz' Patienten sind Kinder und Jugendliche. Sie selbst ist Mutter einer kleinen Tochter.



Vor ihrem Start in Erlangen war Prof. Gölz Funktionsoberärztin in der Poliklinik für Kieferorthopädie des Uni-Klinikums Bonn und leitete dort stellvertretend die LKG-Sprechstunde.

gen wir dabei auch die Ästhetik – gerade wenn Patienten wegen vieler fehlender Zähne oder schwerer Zahnfehlstellungen auch seelisch leiden, gar nicht mehr lächeln oder den Kontakt zu anderen vermeiden. In solchen Fällen ist natürlich auch die Optik ein entscheidender Faktor für mehr Lebensqualität.

Was ist bei einer Behandlung am Uni-Klinikum anders als in einer kieferorthopädischen Praxis?

Wir haben Kieferorthopädie, Zahnärztliche Prothetik, Zahnerhaltung und Parodontologie und Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie (MKG) unter einem Dach. Durch gemeinsame Sprechstunden und Konferenzen können wir unseren Patienten optimal helfen. Das ist besonders bei komplexen Kiefer- und Zahnfehlstellungen bedeutsam.

Sie sind auch Sprecherin des Lippen-Kiefer-Gaumenspalten-Zentrums des Uni-Klinikums Erlangen. Was sind da Ihre Schwerpunkte?

Im LKG-Zentrum arbeiten wir Kieferorthopäden mit den Kollegen der MKG-Chirurgie, der Kinder- und Jugendklinik, der Phoniatrie und Pädaudiologie, des Humangenetischen Instituts und des Universitäts-Perinatalzen-

trums Franken zusammen. Wir helfen Kindern mit Spaltbildungen – die können wir schon früh im Mutterleib feststellen und die Eltern darauf vorbereiten. Ich möchte vor allem das Nasoalveolar Molding in Erlangen etablieren, das heißt: die prächirurgische Ausformung des Gaumens, des Kiefers und vor allem der Nase mit einem herausnehmbaren Gaumenplättchen, kombiniert mit einem Nasensteg und einem Klebestreifen.

„In der Kieferorthopädie geht es eben nicht allein darum, Zähne wieder gerade zu machen.“

Was bringt dieses Verfahren?

Es ist nicht invasiv und zeigt beeindruckende Erfolge bei kleinen Kindern mit ausgeprägten Spaltbildungen. Ziel ist es, die Strukturen zu dehnen und die Nase bereits so vorzuformen, dass die Narbenbildung bei LKG-Spalten reduziert wird und später weniger oder gar keine Operationen mehr nötig sind. Gemeinsam mit den MKG-Chirurgen planen wir weitere wissenschaftliche Studien, die den langfristigen Nutzen dieser Methode untersuchen sollen. *fm*

Vielen Dank für das Gespräch, Frau Professor Gölz!

Kleine Sp(r)itze!

Muss das wirklich sein? Diesmal: Clean Eating – oder: Kuchen ist Gift!

„Erst mal was essen!“ ist lange her. Heute ist: „Erst mal 'ne Avocado-Grünkohl-Quinoa-Bowl!“ Clean Eating nennt sich das. Jetzt fragt sich vielleicht der eine oder andere: Muss man das Grünzeug über Nacht in Desinfektionsmittel einlegen? Oder darf man es nur mit sauberen Fingern anfassen? Nichts davon. Clean Eating ist: bio, meist ohne tierische Produkte, ohne Chemie, Konservierungsstoffe oder andere Zusätze, ohne Transfette, weißen Zucker und Gluten, ohne Alkohol und Koffein. Also: Einmal ohne alles, bitte! Kuchen? Auf gar keinen Fall!

„Was ist denn das da?“, erkundigt sich der Clean-Eating-Neuling beim Anblick des Häufchens Alfalfa-Sprossen in der Schüssel seines Nebenmanns. Alfalfa! Muss man wissen. „Und daneben?“ Buchweizen. Aha. „Kann ich da auch einfach einen Apfel essen?“ Dass frisches Obst und Gemüse gemischt mit Vollkornprodukten und guten Pflanzenfetten gesund ist, wissen wir. Früher hieß das Vollwertkost, heute Clean Eating. Früher gab es Schüsseln, heute Bowls.

Schon die Bauern im mittelalterlichen Knoblauchsland waren Clean Eater – nur eben mit dreckigen Fingern. Sie machten sich eine Blumenkohl-Kartoffel-Bowl, ohne es zu wissen. Das Gemüse kam vom eigenen Feld, schmeckte und machte satt. Heute ist Essen Religion. Eine der wichtigsten Regeln: Was ich esse, muss gut aussehen! Harmonische Farbkombinationen und exotische Zutaten, die ihren Konsumenten noch gesünder, fitter, stärker und weltoffener wirken lassen, als er es sowieso schon ist. Süßkartoffeln sind hipper als Kartoffeln. Kicher- schlägt Speiseerbse. Und wehe dem, der sich nicht an die Regeln hält! „Bowl statt Bowle“ ist das Mantra. So darf an radikale Clean Eater die Frage erlaubt sein: Seid ihr eigentlich noch ganz sauber? *fm*

Digitale Helfer

Rückentraining für zu Hause



Dem Rücken eine schnelle Pause gönnen – das geht mit „Kaia“. Das Besondere: Die App stellt aus 150 Entspannungs- und Bewegungsübungen einen Trainingsplan für den Nutzer zusammen – je nachdem, was er für seinen Rücken tun möchte oder wo er Schmerzen hat. In Videos wird jede Übung einzeln erklärt. Der Einstieg ist kostenlos, dann kann das Programm für drei, sechs oder zwölf Monate abonniert werden.

Sonnenbäder mit Folgen



Braune Haut heute, Falten und Hautkrebsrisiko später? Die kostenlose App „Sunface“ sensibilisiert Sonnenanbeter für die langfristigen Folgen von UV-Strahlung. Von Heidelberger Dermatologen entwickelt, lässt die Anwendung ein aktuelles Selbstportrait („Selfie“) stufenweise altern und zeigt in Fünf-Jahres-Schritten, wie sich ein Gesicht durch häufige Sonnenbäder verändern kann.

Einstieg in die Meditation



Einfach mal zur Ruhe kommen: Mit „7Mind Meditation & Achtsamkeit“ findet Meditation einfach Platz im Alltag. Die kostenlose Grundversion bietet sieben geführte Audio-Meditationen – zum Beispiel gegen Stress, für ruhigeren Schlaf oder eine verbesserte Konzentration. Die App eignet sich für alle, die Meditation einmal für sich ausprobieren möchten. Wer sich mehr Übungen wünscht, kann ein Abonnement abschließen. *ms*

16/8 oder 08/15?

Intervallfasten. Die Trend-Diät soll Pfunde purzeln lassen und die Gesundheit fördern.

Ohne lästiges Kalorienzählen Gewicht verlieren, Zellen verjüngen, Bluthochdruck regulieren und seinen Gemütszustand positiv beeinflussen – klingt verlockend! Die vermeintliche Schlankheitsformel 16/8 soll es möglich machen. Demnach wird in einem Zeitfenster von acht Stunden gegessen, in den übrigen 16 Stunden des Tages wird gefastet. Bei einer weiteren Variante des Intervallfastens, der 5/2-Methode, wird die Kalorienzufuhr an zwei Tagen in der Woche auf 500 Kilokalorien beschränkt und sonst normal gegessen. Doch wie viel bringt das intermittierende Fasten? Und ist es überhaupt gesund?

Fett verlieren statt Muskeln

Bei vielen Diäten wird die Kalorienzufuhr reduziert. Auf Dauer verringert sich dadurch aber der Grundumsatz – auch wenn die Diät längst beendet ist. Die Folge: Isst man wieder normal, nimmt man schneller zu. Das Intervallfasten hingegen wirkt anders: Der Körper be-

kommt seine benötigte Energie zwar nur in einem bestimmten Zeitraum, aber auf Dauer eben nicht zu wenig. Die Hungerphasen sollen die Fettverbrennung ankurbeln, ohne dass der Stoffwechsel in den Energiesparmodus umschaltet. Man verliert also Fett und nicht zunächst Wasser und Muskelmasse wie bei anderen Diäten. Dadurch soll auch der Jo-Jo-Effekt ausbleiben.

Labortests mit Mäusen zeigen, dass die Tiere tatsächlich schlanker bleiben und länger leben, wenn sie intermittierend fasten. Maus und Mensch ähneln sich zwar hinsichtlich ihres Erbguts und ihres Fett- und Glukosestoffwechsels, aber die Laborergebnisse lassen sich nicht ohne Weiteres übertragen. Auch wenn es Menschen gibt, die mit der Methode abgenommen haben, sind langfristig angelegte Humanstudien nötig, bevor allgemeine Empfehlungen ausgesprochen werden können. LL





Die Selbstbestimmung Pflegebedürftiger stärken

Interview mit der Bayerischen Gesundheits- und Pflegeministerin Melanie Huml

Sie bekleiden seit dem Jahr 2013 das Amt der Staatsministerin für Gesundheit und Pflege. Würden Sie das am 10.4.2018 beschlossene Pflege-Paket für Bayern als Meilenstein auf dem Weg zur Beilegung der gegenwärtigen Debatte um die Pflege in Bayern betrachten?

Melanie Huml: Das Pflege-Paket ist ein Meilenstein. Es wird sehr schnell ganz konkrete Verbesserungen bringen. So wird es

bereits ab dem Spätsommer 2018 ein Bayerisches Landespflegegeld für Pflegebedürftige in Höhe von jährlich 1.000 Euro geben.

Der Ministerrat hat ferner eine neue staatliche Investitionskostenförderung für stationäre Pflegeplätze in Höhe von 60 Millionen Euro pro Jahr beschlossen. Das Konzept sieht vor, jährlich 1.000 neue Pflegeplätze zu fördern. Neben der Fortentwicklung be-



stehender Pflegeplätze brauchen wir auch bedarfsgerechte neue Pflegeplätze. Beides ist erforderlich, um für die anstehende demografische Entwicklung gewappnet zu sein.

Darüber hinaus soll ein Fünf-Millionen-Euro-Programm für mindestens 500 neue Plätze für die Kurzzeitpflege in Bayern sorgen. Denn häuslich Pflegende werden durch verstärkte Möglichkeiten, Angehörige in Kurzzeitpflege zu geben, spürbar entlastet. Auch das trägt dazu bei, dass Pflegebedürftige möglichst lange in der gewohnten häuslichen Umgebung bleiben können. Außerdem wollen wir die hospizlichen und palliativmedizinischen Versorgungsangebote in Bayern in den nächsten fünf Jahren verdoppeln.

Ein zentrales Ziel des Pakets ist es, die Selbstbestimmung Pflegebedürftiger zu stärken, wofür die angesprochene Einführung des Landespflegegelds in Höhe von 1.000 Euro jährlich verabschiedet wurde. Welche Patientengruppen werden hier von besonders profitieren?

Melanie Huml: Das Landespflegegeld bekommen Pflegebedürftige, die ihren Hauptwohnsitz in Bayern und mindestens Pflegegrad 2 haben. Es gibt fünf Pflegegrade, die aufsteigend die Schwere der Beeinträchtigungen beschreiben. Während bei Pflegegrad 5 schwerste Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung vorliegen müssen, müs-

sen bei Pflegegrad 2 schwere Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten vorliegen. Rund 70 Prozent der 2017 begutachteten Personen haben einen Pflegegrad 2 oder mehr.

Ein Pflegegrad wird auf Antrag, der an die Pflegekasse zu richten ist, durch die Pflegekasse nach Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) festgestellt. Der Nachweis des Pflegegrades kann dann durch die Vorlage des Bescheids der Pflegekasse erfolgen.

Die erforderlichen Haushaltsmittel sollen mit einem zweiten Nachtragshaushaltsgesetz 2018 bereitgestellt werden. Die Kosten für das neue Landespflegegeld werden bei rund 400 Millionen Euro jährlich liegen.

Das Landespflegegeld soll Pflegebedürftigen mehr finanziellen Spielraum geben, um Menschen, die sie bei der Bewältigung ihres schwierigen Alltags unterstützen, eine materielle Anerkennung zukommen lassen zu können. Wie wird sichergestellt, dass diese Menschen das Geld auch erhalten? Warum wird das Landespflegegeld oder ein Teil davon nicht direkt an Pflegende gezahlt?

Melanie Huml: Ziel des Landespflegegelds ist, die Selbstbestimmung Pflegebedürftiger zu stärken. Das heißt: Sie können selbst entscheiden, ob sie mit dem Geld zum Beispiel Angehörigen oder anderen Menschen, die sie unterstützen, eine materielle Anerkennung zukommen lassen –

oder sich damit selbst etwas Gutes tun. Das Landespflegegeld ist eine komplett neue Leistung des Freistaats Bayern. Für den Vollzug des neuen Landespflegegelds wird das neue Landesamt für Pflege zuständig sein.

Die erstmalige Auszahlung ist für den Spätsommer geplant. Die gesetzlichen Grundlagen werden nun schnellstmöglich erarbeitet. Die Beantragung ist möglich, sobald die Staatsregierung den notwendigen Gesetzentwurf beschlossen und dem Landtag zur weiteren verfassungsgemäßen Behandlung zugeleitet hat. Zu diesem Zeitpunkt wird dann auch ein eigenes Antragsformular bereitgestellt, das im Internet zum Download abgerufen werden kann. Von formlosen Antragstellungen wird gebeten abzusehen, weil diese häufig nicht alle nötigen Informationen enthalten, was wiederum zeitaufwendige Rückfragen erfordert.

Eine weitere zentrale Maßnahme des Pflege-Pakets ist die Verdopplung der Versorgungsangebote der Hospiz- und Palliativmedizin. An welchen Punkten planen Sie, diesen massiven Ausbau anzusetzen? Welcher Zeitraum ist für die Umsetzung angedacht?

Melanie Huml: Die Verdoppelung der Versorgungsangebote für schwerstkranke und sterbende Menschen soll innerhalb der nächsten fünf Jahre gelingen.

Viele Menschen haben den Wunsch, möglichst zu Hause in ihrem gewohnten Umfeld sterben zu können. Das schließt insbesondere auch die stationären Einrichtungen der Pflege ein. Für viele Menschen ist die stationäre Einrichtung der Pflege ihr letztes Zuhause; hier leben sie – und hier ster-

ben sie. Unser Ziel ist es deshalb, qualitativ hochwertige hospizliche und palliativmedizinische Versorgungsangebote dort zu schaffen, wo die Menschen leben.

Mit der Errichtung eines eigenständigen Landesamtes für Pflege werden Aufgaben, die bisher auf verschiedene Stellen verteilt sind, effektiv gebündelt. Das gilt auch für den Bereich der Hospiz- und Palliativversorgung. Wir wollen, dass die Hilfe besser bei den Menschen ankommt.

Sehr geehrte Frau Huml, wir danken Ihnen für das Gespräch!

Das Interview führte Daniela Mackert (mgo).



Das Landespflegegeld soll Pflegebedürftigen mehr finanziellen Spielraum geben.

Im Doppelvierer für den guten Zweck

Rudern gegen Krebs. Benefizregatta am 15. Juli 2018 auf dem Main-Donau-Kanal.

Zum dritten Mal peitschen am 15. Juli 2018 von 9.00 bis ca. 16.00 Uhr wieder unzählige Ruder durch das Wasser des Main-Donau-Kanals. Der Grund: die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“. Auf der 300 Meter langen Wettkampfstrecke sind Ruhm und Ehre eher Nebensache. Im Vordergrund stehen vielmehr das Mannschaftserlebnis im Boot und der Spaß der Ruderer, die mit ihrer Teilnahme aktiv die Lebensqualität von Menschen mit Krebs verbessern. Denn mit dem Erlös der Aktion werden medizinisch begleitete sport- und bewegungstherapeutische Projekte des Comprehensive Cancer Centers Erlangen-EMN unterstützt. Auch Ruderer vom Klinikum Bamberg und vom Klinikum Bayreuth sind mit am Start.

Begleitet wird die Veranstaltung vom Erlanger Ruderverein, der ein unterhaltsames und informatives Programm auf dem Gelän-

de des Vereins anbietet. „Rudern gegen Krebs“ wurde 2005 von der Stiftung Leben mit Krebs initiiert. Es wird bundesweit in mehreren Städten in Kooperation mit lokalen Rudervereinen und onkologischen Therapieeinheiten durchgeführt. Auch wer nicht an der Regatta teilnimmt, kann die Aktion mit einer Spende unterstützen. LL

Spendenkonto

Bankverbindung: Stiftung Leben mit Krebs
Deutsche Bank Wiesbaden
IBAN DE70 5107 0021 0014 6001 16
Verwendungszweck: Name und Adresse

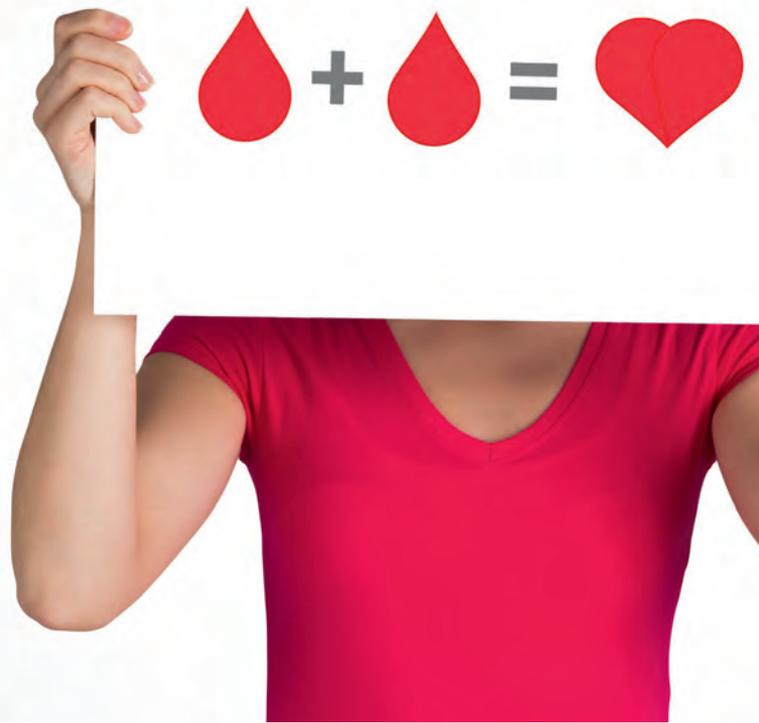
INFO

Rudern gegen Krebs

www.rudern-gegen-krebs.de



Ohne Blut steht alles still



Blutspende. Blutspenden nützt doppelt: Spendern und Patienten.

„Trotz modernster Therapien: Wenn wir Menschenleben erhalten und retten wollen, brauchen wir Blut“, kommt Prof. Dr. Holger Hackstein zum Punkt. „Ohne liebe nämlich vor allem in der Universitätsmedizin gar nichts mehr.“ Von der Frühchenstation über die Kinderintensivmedizin bis hin zu Chirurgie und Krebstherapie: All diese Bereiche sind auf Blutprodukte angewiesen.

Prof. Hackstein, seit April 2018 neuer Leiter der Transfusionsmedizinischen Abteilung des Uni-Klinikums Erlangen, möchte die Blutspende deutlich ausbauen. „Unser Ziel ist es, dass sich das Uni-Klinikum Erlangen irgendwann komplett selbst versorgen kann und wir keine Blutprodukte mehr zukaufen müssen, wie es aktuell noch der Fall ist.“

2 Prozent vs. 30 Prozent

Etwa 30 Prozent aller Menschen brauchen im Laufe ihres Lebens irgendwann einmal ein Blutprodukt. Zur Blutspende gehen nur 2 Prozent der Bevölkerung.

Der Bedarf an Blut und Blutprodukten steigt – auch, weil die Patienten, die Mediziner heute versorgen, immer älter werden und zum Teil komplexe Krankheitsbilder mitbringen. Im Umkehrschluss heißt das: Auch die Spender werden älter. „Früher lag die obere Altersgrenze für Blutspender mal bei 65 Jahren, wurde aber mittlerweile auf 68 Jahre angehoben“, sagt Prof. Hackstein.

„Besonders bei den
Spezialspenden haben
wir einen großen Bedarf,
der immer schwieriger
zu decken ist.“

Öfter spenden

Menschen, die sich bereiterklären, Blut zu spenden, sollten gesund und mindestens 18 Jahre alt sein. Vorerkrankungen, Medikamente und zurückliegende Auslandsreisen werden vor der Spende detailliert erfragt. Am Uni-Klinikum Erlangen kann nicht nur Vollblut, sondern es können auch Blutplasma

und Thrombozyten gespendet werden. Der Vorteil: Plasmaspenden sind wöchentlich, Thrombozytenspenden alle 14 Tage möglich, nicht nur im Sechs-Wochen-Rhythmus wie die Vollblutspende. „Besonders bei den Spezialspenden haben wir einen großen Bedarf, der immer schwieriger zu decken ist“, macht Prof. Hackstein deutlich.

Plasma- und Thrombozytenspender müssen im Blutspendebereich des Uni-Klinikums Erlangen in der Schillerstraße nicht lange warten, jeder bekommt einen individuellen Termin. Während Vollblutspenden nur 15 bis 20 Minuten dauern, sollten Spender für Thrombozyten und Plasma zwischen 60 und 90 Minuten einplanen. Danach erhält jeder Spender eine Aufwandsentschädigung.

Gesundheit mal zwei

Blutspender wollen etwas für andere tun. Ihr Engagement hat aber nicht nur gesundheitliche Vorteile für spätere Patienten, sondern auch für sie selbst: Da das Blut je-

des Spenders vorher genau untersucht wird, erhält er automatisch einen kostenlosen Gesundheitscheck. „Regelmäßige Plasma- und Thrombozytenspenden senken außerdem die Blutfettwerte und können eine leichte Blutdrucksenkung bewirken“, erläutert Prof. Hackstein. „Wahrscheinlich kann ein drohender Bluthochdruck sogar durch regelmäßige Blutspenden eine Zeit lang hinausgezögert werden, sodass der Spender erst später in seinem Leben – wenn überhaupt – Blutdrucksenker einnehmen muss.“ *fm*

INFO

Blutspende am Uni-Klinikum Erlangen

Terminvergabe: 09131 85-36457
www.uk-erlangen.de/patienten/blutspende

Mehr regelmäßige Blutspender

gewinnen: Das ist eines der nächsten Ziele von Prof. Dr. Holger Hackstein.



Vom Michelsberger Wald bis auf den Bierkeller



Orientierungslauf. 2018 findet in Bayern ein besonderes sportliches Event statt: Unter dem Motto „Orientierung meets history“ versprechen die Veranstalter der zweiten „Bavarian Orienteering Tour“ professionelle Orientierungsläufe und unvergessliche Sightseeing-Erlebnisse – los geht es in Bamberg.

In sechs Touren und fünf Etappen werden die Teilnehmer der Bavarian Orienteering Tour quer durch Bayern geführt und lernen dabei außerdem die touristischen Highlights von Bamberg, Regensburg, Passau und Landshut sowie den Bayerischen Wald und das Kloster Weltenburg kennen. Die Veranstaltung ist eine Gemeinschaftsaktion der bayerischen Orientierungslauf-Vereine unter der Regie des Fördervereins Orientierungslauf Bayern. Start der Tour ist die Weltkulturerbe-Stadt Bamberg. Der Lauf über die Langdistanz findet im Michelsberger Wald statt und wird vom TV 1894 Coburg-Neuses ausgerichtet.

Ursprung in Skandinavien

Der Orientierungslauf gehört in Deutschland eher zu den Nischensportarten. Ganz anders in Skandinavien, wo er sich zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelt hat, inzwischen Volkssport ist und auch an Schulen unterrichtet wird. Die Laufsportart ist ein Natursport, geeignet für alle Altersgruppen und ohne großen Aufwand zu betreiben. Denn man braucht keine aufwen-





Heinz-Peter Simon, 72 Jahre alt, ist seit fast vier Jahrzehnten Orientierungsläufer.

digen Sportstätten oder teure Sportgeräte. Orientierungsläufe führen oft durch den Wald und die Teilnehmer benötigen lediglich einen leichten Laufanzug und geländetaugliche Laufschuhe.

Sein wichtigstes Sportgerät bekommt der Orientierungsläufer vom Organisator des Wettkampfs: eine sehr präzise und detailreiche topografische Karte. Die Laufstrecken für Neulinge können auch ohne Kompass bewältigt werden. Ein Kompass wird erst für Fortgeschrittene auf technisch schwierigen Routen zum unerlässlichen Hilfsmittel. Orientierungsläufe sind auch für Familien geeignet, denn alle können zusammen Sport treiben – sei es als Mannschaft oder in unterschiedlichen Klassen.



Seit 37 Jahren dabei

Ziel eines Orientierungslaufs ist es, mithilfe einer Karte Kontrollstellen zu finden. Die Routen zwischen diesen Kontrollstellen wählt der Läufer selbst. Während des Laufs

Orientierung ist ein Natursport, der klassischerweise im Wald stattfindet, aber auch auf Wiesen oder im alpinen Gelände. Karte und Kompass gehören zum Equipment jedes Orientierungsläufers.

Fortsetzung von Seite 45

muss er unter körperlicher Anstrengung geistig beweglich bleiben, um neue Situationen rasch erfassen und die richtigen Entscheidungen treffen zu können.

Der Franke Heinz-Peter Simon, 72 Jahre alt (s. Bild S. 45), macht seit 37 Jahren Orientierungsläufe. Er hatte schon immer eine Sportart gesucht, bei der Ausdauer und Verstand zusammenkommen müssen. Beim Orientierungslauf fand er für sich die perfekte Symbiose zwischen körperlicher Fitness und einem hohen Maß an geistiger Leistungsfähigkeit.

2007 gründete Heinz-Peter Simon die Abteilung „Orientierungslauf“ beim MTV 1882 Bamberg e. V. und ist bis heute dessen Abteilungsleiter. Große Freude macht dem Rentner, der jetzt in Zeil lebt, das Training mit Kindern und Jugendlichen. Jeden Samstag trifft man sich zum Training oder zum Wettkampf. Heinz-Peter Simon übt mit den Nachwuchsläufern unter anderem, Punkte

im Wald zu finden und Entfernungen richtig einzuschätzen. Er will die erste Etappe der zweiten „Bavarian Orienteering Tour“ durch den Michelsberger Wald im August wieder mitlaufen und freut sich schon darauf. Schließlich war er 2012 auch dabei – zusammen mit rund 100 Teilnehmern aus der ganzen Welt. *Andrea Spörlein/mgo*

Orienteering meets history

Am Freitag, 10. August 2018, wartet am Nachmittag nach dem Orientierungslauf eine Stadtführung durch Bamberg auf alle Interessierten. Die Besucher erleben Klein Venedig, Kaiserdome, Altes Rathaus, Bierkeller und andere Facetten der Stadt in insgesamt elf Sprachen (Erwachsene: 10 Euro, Jugendliche: 5 Euro). Weitere Infos unter: www.bamberg.info und www.bavarian-o-tour.de/programm

Anzeige

Die genaue Wirkung eines neuen, zugelassenen Medikamentes soll nun in einer Studie näher untersucht werden.

Hierfür suchen wir Patienten mit:

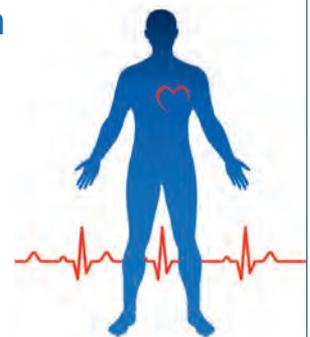
- **Herzschwäche (18 – 85 Jahre)**
- **kein Herzschrittmacher**

Ihre Vorteile:

- Untersuchung der Gefäßfunktion und Kernspintomografie
- Aufwandsentschädigung und Fahrtkostenerstattung
- Studiendurchführung in Erlangen oder Nürnberg

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: 09131 85-36207 und 0911 800-99760

Universitätsklinikum Erlangen, Medizinische Klinik 4
CRC-Studienzentrum; www.crc-erlangen.de



Universitätsklinikum
Erlangen

Rückenschmerzen - die Volkskrankheit

Rückenschmerzen sind eine echte Zivilisationskrankheit geworden. Unsere Lebensweise fördert deren Entstehung. Fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat nach eigener Aussage ständig oder oft Rückenschmerzen. Des Weiteren sind chronische Rückenschmerzen für Menschen auch psychisch sehr belastend. Es beginnt häufig mit einem „Hexenschuss“ oder Verspannungen im Rücken. Diese können sich langsam oder anfallsartig aufbauen und so heftig ausfallen, dass dem Betroffenen der Atem stockt und er sich vor Schmerzen kaum mehr rühren kann.

Heute gilt der Grundsatz sich bei normalen Rückenschmerzen nicht besonders zu schonen. Auch Menschen, die im Beruf schwer heben müssen, bekommen nicht unweigerlich ein Rückenleiden. Wenn wir dann doch mal schlimme Rückenschmerzen haben ist selten ein Bandscheibenvorfall die Ursache, der dann auch meist nicht operiert werden muss.

Je grösser die Fitness desto geringer das Risiko Rückenbeschwerden zu bekommen. Kleine Schritte zur Fit-



Die Fälle, bei denen eine ärztliche Behandlung sofort erfolgen muss, sind Lähmungen und Gefühllosigkeit der Beine bzw. am Gesäß, sowie stärkste immobilisierenden Schmerzen.

ness verhelfen auf Dauer zu größeren Erfolgen. Machen Sie den Anfang, indem Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag einbauen. So werden Sie auch belastende Pfunde dauerhaft los - Diäten alleine sind nutzlos.

Sollten Rückenbeschwerden doch mal nicht auszuhalten sein kann Ihr Hausarzt/-in durch eine körperliche Untersuchung erkennen, ob es sich um harmlose Beschwerden handelt. Eine Röntgenaufnahme der Lendenwirbelsäule ist meist überflüssig. Ihr Hausarzt/-in wird Ihnen dann stufenweise Schmerzmittel, Muskelentspanner und physiotherapeutische Anwendungen verordnen.

Gemein. Krankenhausgesellschaft
des Landkreises Bamberg mbH

Juraklinik Scheßlitz

Oberend 29 - 96110 Scheßlitz

Steigerwaldklinik Burgebrach

Am Eichelberg 1 - 96138 Burgebrach

Telefon: 09542 779 0/09546 88 0

E-Mail: info@gkg-bamberg.de

www.gkg-bamberg.de

GKG
Gesundheit & Lebensqualität
für die Region Bamberg

„Und ganz wichtig – seien Sie zuversichtlich!“

Chefarzt

Dr. med. Thomas Eberlein

Facharzt für Anästhesie

und Intensivmedizin,

Zusatzbezeichnungen:

Spezielle Schmerztherapie und Palliativmedizin



Die Bienenflüsterer

Bienezucht. Zu Besuch bei zwei Mitgliedern des Imkervereins Erlangen.

„Irgendwann habe ich das laute Summen der Bienen in den Kirschbäumen vermisst“, sagt Georg Beck. „Erst habe ich es auf mein nachlassendes Gehör geschoben. Dann ist mir klar geworden: Es gibt einfach nicht mehr so viele Bienen bei uns.“ Damals, vor über 20 Jahren, entschied sich Georg Beck, hobbymäßig mit dem Imkern anzufangen.

Ein bisschen Genuss

Imkern ist für Georg Beck und seinen Vereinskollegen Christoph Heller vom Imkerverein Erlangen Hobby, Naturschutz – und am Ende auch ein bisschen Genuss. Ein Volk aus 60.000 Bienen kann im Jahr bis zu 30 Kilo Honig produzieren, im Durchschnitt sind es 15 bis 20 Kilo. Das reicht für den Eigenbedarf, für Freunde und Bekannte. Wenn der Honig reif ist, hat er noch einen Wasseranteil von 16 bis 20 Prozent. Georg Beck und Christoph Heller schleudern die vollen Honigwaben meistens im Juli oder August, manchmal zusätzlich auch schon früher. Im Tausch gegen den entnommenen Honig wird Zuckerwasser als Wintervorrat nachgefüllt – als Ersatznahrung für die Bienen.

Für die Erstausrüstung müssen Hobbyimker etwas Geld in die Hand nehmen und unter anderem Schutzkleidung, Bienenkästen und eventuell eine eigene Honig-



schleuder beschaffen. „Ich bin Schreiner und habe viel selbst gebaut“, sagt Christoph Heller, der seine Beuten – so heißen die Bienenbehausungen – nahe des Alterlanger Sees aufgestellt hat. Auch im eige-

„Irgendwann habe ich das laute Summen der Bienen in den Kirschbäumen vermisst.“

nen Garten darf man Bienen halten, sofern die Nachbarn dann nicht direkt in der „Einflugschneise“ der Insekten sitzen.

Bei der Arbeit mit den Bienen schützt den Imker ein heller Anzug aus Hut, Schleier und Bluse. Trotzdem kann es passieren, dass sich mal ein Tier „verfliegt“. Die Bienen der Rasse, die hierzulande am häufigsten ge-



Rähmchen und Smoker: Christoph Heller zieht ein sogenanntes Rähmchen (I.) aus der Beute (Bienenhaus). Den Holzrahmen bauen die Bienen mithilfe von Bienenwachs zu einer Wabe aus, die aus vielen sechseckigen Zellen besteht. Bevor der Imker die Beute öffnet, lenkt er das Bienenvolk mithilfe eines rauchenden Smokes ab (o.).



Zwei Imker: Christoph Heller (l.) ist seit vier Jahren Hobbyimker, Georg Beck seit über 20 Jahren.

zuchtet wird, sind sanftmütig und stechen eigentlich nur, wenn sie sich bedroht fühlen. „Ich bin trotzdem mittlerweile so oft gestochen worden, dass mein Körper gar nicht mehr mit einer Schwellung reagiert“, sagt Christoph Heller. Wer auf das eigentlich harmlose Bienengift allergisch ist, sollte sich aber besser ein anderes Hobby suchen.

Bienen schützen

Was wäre die Honigbiene heute ohne den Imker? „Würden wir unsere Völker ein Jahr lang sich selbst überlassen, würden sie wahrscheinlich nicht überleben“, sagt Georg Beck. Der ärgste natürliche Feind der Honigbiene ist die Varroamilbe. Innerhalb eines Jahres kann sie ein ganzes Bienenvolk auslöschen. Imker bekämpfen den Schädling zum Beispiel mit Ameisensäure.

„Ich habe einmal im Wald beobachtet, wie ein Eichelhäer sich in einen Ameisenhaufen gestürzt hat. Er hat seine Flügel ausgebreitet und regelrecht in den Ameisen gebadet“, erzählt Georg Beck. „Heute weiß ich: Der Vogel wollte die Milben in seinem Gefieder loswerden.“

Gegen verschiedene Pestizide hat die Varroamilbe mittlerweile Resistenzen entwickelt – bei der Ameisensäure wurden solche bisher nicht beobachtet. Neue Hoffnung geben Imkern zudem die Forscher der Universität Hohenheim: Sie fanden heraus, dass auch Lithiumchlorid die Milbe abtötet – ohne Nebenwirkungen für die Bienen. Das Lithiumsalz wird in Zuckerwasser aufgelöst und an die Honiglieferanten verfüttert. Die Zulassung der neuen Methode steht noch aus.



Was steckt drin? Honig ist ein unbehandeltes Naturprodukt, das sich Jahre hält. Zu drei bis vier Prozent besteht Honig aus Aminosäuren, Eiweißen, Enzymen, Vitaminen und Mineralstoffen, zu etwa einem Fünftel aus Wasser. Den Löwenanteil bilden aber Frucht- und Traubenzucker. In großen Mengen sollte man Honig deshalb eher nicht verzehren.

Bestäubung von Hand

Neben der Varroamilbe ist es der Mensch, der – durch Monokulturen und radikalen Pestizideinsatz – zum Rückgang der Bienen in einigen Ländern beiträgt. Eindrucksvoll zeigt etwa der preisgekrönte Dokumentarfilm „More than Honey – Bitterer Honig“ das globale Bienensterben von der amerikanischen Westküste bis nach China, wo mittlerweile Menschen von Obstbaum zu Obstbaum klettern, um die Blüten mit einem

Pinself von Hand zu bestäuben. „Bienen brauchen eine Vielfalt an Pflanzen, auch das Unkraut“, sagt Christoph Heller. Der Bauer, der das Kartoffelfeld nahe seiner Bienen bewirtschaftet, hat im vergangenen Jahr auf die Chemiekeule verzichtet – den Bienen zuliebe. „Und die Stadt Erlangen hat angekündigt, mehr Flächen für die Imkerei zur Verfügung zu stellen. Es scheint – zumindest in Erlangen – ein erstes Umdenken zu geben“, freut sich Georg Beck. *fm*

Anzeige



ofa bamberg

dynamics® plus

Die **intelligente** orthopädische Versorgung

Pause für den Tennisarm: Dynamics Plus Epicondylitisbandage

Tennisarm, medizinisch Epicondylitis, bekommt man nicht nur auf dem Sportplatz – auch „Tastaturarbeiter“ und Handwerker sind häufig betroffen. Ursache der schmerzhaften Sehnenentzündung am Ellenbogen sind Muskelvibrationen, die durch Hand- und Fingerbewegungen entstehen. Hier setzt Ofa Bamberg mit der Dynamics Plus Epicondylitisbandage an: Das nachgewiesene Wirkprinzip beruht auf einem großflächigen Gelpolster, das direkt auf dem Unterarm liegt. Es wirkt als Dämpfungskörper, der Muskelvibrationen aufnimmt. Der Tennisarm wird aktiv entlastet und kann abheilen, ohne dass er ruhiggestellt werden muss.

Mehr unter www.ofa.de/plus-epi

Ich glaub', ich seh grün!



Essbare Algen. Nach Avocados und Grünkohl ziehen Algen als neues grünes „Superfood“ auf den Markt. Wie gesund ist das Meeress Gemüse, und wie lässt es sich in der Küche einsetzen?

Sie heißen Nori, Wakame, Kombu oder Spirulina und sie sind gerade in aller Munde. Denn nach Sushi trauen sich Europäer nun auch an weitere Delikatessen aus fernöstlichen Ländern. Zum Beispiel an Algen.

Von wegen glitschig und grün: Algen gibt es auch in Rot und Braun, sie sind knusprig, bissfest oder samtig. Sie schmecken frisch-salzig und eignen sich perfekt, um vielen Gerichten einen neuen „Dreh“ zu geben. In der japanischen und chinesischen Küche haben Algen seit Jahrhunderten einen festen Platz. Zu Recht: Unbestreitbar liefern die Meeressgewächse Ballast- und Mineralstoffe, Omega-3-Fettsäuren, Jod, Eiweiß und Vitamine. Doch wie bei so vielen als „Superfood“ betitelte Lebensmittel sind auch Algen kein Wundermittel, bei dem gilt: je mehr, desto gesünder.

Je nachdem, wo und unter welchen Bedingungen die Pflanzen wachsen, können sie Schadstoffspuren aus dem Meer enthalten. Deshalb sollten Verbraucher unbedingt auf Bio-Qualität achten. Bei einem sonst ausgewogenen Ernährungsplan sind Algen dann aber eine Bereicherung für Ge-

schmack, Farbe und Konsistenz und eine Abwechslung zu gewohnten Vitaminlieferanten.

Verwendung in der Küche

Aus Algen lässt sich viel mehr machen als nur Sushi. **Nori**-Streifen zum Beispiel geben frischen Salaten einen knackig-salzig-kick und würzen auch Suppen, Fisch und Gemüse. Aus **Wakame** gibt es saftig-grünen Salat, angemacht mit etwas Sesamöl. Und in der japanischen Miso-Suppe liefert die Alge einen knackigen Biss. Die dunkelgrüne **Spirulina**-Alge haben die Food-Blogger längst für sich entdeckt: Als Pulver gibt sie Smoothies und Eiscreme eine ungewöhnliche Farbe. Veganer nutzen Spirulina in Kapselform außerdem gern als Nahrungsergänzungsmittel für Vitamin B12. **Kombu**, auch Seekohl genannt, enthält besonders viel Jod und sollte daher nur in Maßen genossen werden. In kleinen Dosen überzeugt der intensiv-würzige Geschmack des Seetangs im Kochwasser von Sushi-Reis, in Fischgerichten oder einer exotischen Pesto-Soße. *ms*



Früh warnt der „Leberfleck“

Früherkennung. „Leberfleck“ zeigt unter anderem Brust- und Prostatakrebs an.

Je früher Krebs erkannt wird, desto besser die Heilungschancen. Forscher des Departements für Biosysteme der ETH Zürich haben ein ausgefallenes Frühwarnsystem entwickelt: Auf der Haut soll sich ein künstlicher Leberfleck bilden, sobald sich ein Tumor anbahnt. Das Prinzip: Ist der Kalziumspiegel im Blut über lange Zeit zu hoch, stößt dies die Melaninproduktion eines kleinen Implantats in der Haut an – und die Stelle rundherum wird braun. Laut den ETH-Forschern kann die Methode zur Früherkennung von Prostata-, Lungen-, Dickdarm- und Brustkrebs dienen. Denn: Alle vier Tumorarten kündigen sich frühzeitig durch einen Kalziumüberschuss im Blut an. An Menschen wurde das „biomedizinische“ Tattoo bislang noch nicht getestet. *fm*



Anzeige



**URSPRÜNGLICH FRÄNKISCH,
IDYLLISCH & MODERN**

Einer der Spitzengärten in Oberfranken!

- idyllischer Biergarten mit alten Linden- und Kastanienbäumen
- sonnige Liegewiese unter Obstbäumen
- 4 gemütliche Gaststuben
- Spielplatz mit Taubenschlag
- Unser berühmtes SCHÄUFERLA und APFELKÜCHLA gibt es täglich
- Modernes Landhotel mit 31 Hotelzimmern, Ferienwohnungen und Tagungsräumen

GASTHOF SCHILLER
Amlingstadter Str. 14
96129 Wernsdorf/Strullendorf
Tel.: +49 95 43 / 44 02 0
www.gasthof-schiller.de

Öffnungszeiten: Di - So ab 11.30 Uhr, Mo ab 17 Uhr

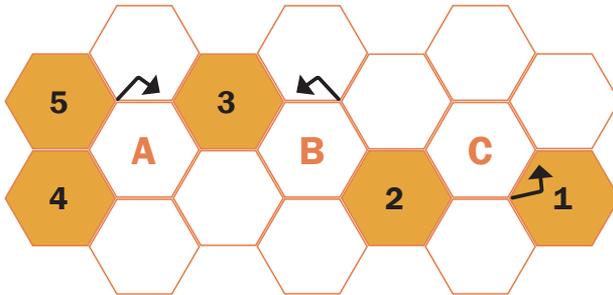
Rätsel: Füllen Sie die Bienenwabe!



Füllen Sie die Zellen der Bienenwabe in Pfeilrichtung, jeweils um den Buchstaben herum. Die „vollen“ gelben Zellen bilden das Lösungswort.

Schicken Sie die **Lösung** bis zum **17. August 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.

Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Daten allein zum Zweck der Verlosung genutzt werden. Ihre Daten werden vertraulich behandelt, nicht an Dritte weitergegeben und nach der Verlosung gelöscht. Ihre Einwilligung zur Teilnahme können Sie jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen.



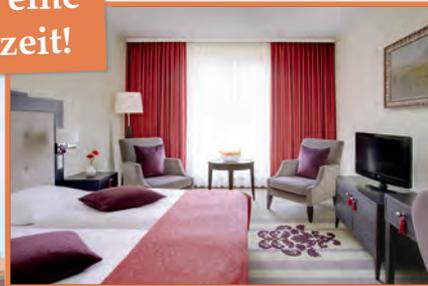
LACHEN IST GESUND

Beim Tierarzt klingelt das Telefon: „Gleich kommt meine Frau mit unserer Katze zu Ihnen. Bitte geben Sie Ihr eine Spritze, damit sie friedlich einschläft...“
Tierarzt: „Gerne. Aber findet Ihre Katze dann alleine nach Hause?“

- A** Hauptbestandteil des Honigs
- B** Wölbung der Wirbelsäule; kleiner Hügel
- C** Teil des Essgeschirrs

Lösung:

Gewinnen Sie eine luxuriöse Auszeit!



Gutschein im Wert von 200 Euro:

**4-Sterne-Hotel
Residenschloss Bamberg**

Untere Sandstraße 32 | 96049 Bamberg

Telefon: 0951 6091-0

E-Mail: info.bar@welcome-hotels.com

www.welcome-hotels.com

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
medialab@medienkraft-verstaerker.de
www.medienkraft-verstaerker.de

Mitarbeit an dieser Ausgabe

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: Monkey Business/fotolia.com; S. 6: tunedin/fotolia.com, ANTONIO BALAGUER SOLER/123RF; S. 7: Stadt Bamberg, Kzenon/fotolia.com; S. 8: Vasy/fotolia.com; S. 9: freepik/freepik.com; S. 10: UK Erlangen; S. 11: Wavebreak Media Ltd/123RF; S. 12–14: UK Erlangen; S. 15: Friends + Pflaumer; S. 16: Picture-Factory/fotolia.com, ammentorp/123RF; S. 17: Goran Bogicevic/123RF, lightpoet/123RF; S. 18: karepa/123RF, Goran Bogicevic/123RF; S. 19: freepik/freepik.com; S. 20: INFINITY/fotolia.com, Markus Gann/123RF; S. 21: UK Erlangen; S. 22: UK Erlangen; S. 23: UK Erlangen; S. 24: manuta/fotolia.com, Anat Chantakool/123RF; S. 25: Valentyn Volkov/123RF, Rodrigo De Souza Mendes Junqueira/123RF; S. 32: UK Erlangen; S. 32: freepik/freepik.com; S. 34: UK Erlangen; S. 35: UK Erlangen; S. 36: play.google.com/store/apps; S. 37: cook_inspire/fotolia.com; S. 38: Thomas Straub; S. 41: UK Erlangen, Viktorija Reuta/123RF; S. 42: vectorfusionart/fotolia.com; S. 43: UK Erlangen; S. 44–45: Förderverein Orientierungslauf Bayern; S. 45: sportograf.com, payamona/fotolia.com; S. 48–49: UK Erlangen; S. 50: UK Erlangen; S. 51: laplateresca/fotolia.com; S. 52: Vadim Guzhva/123RF; S. 53: Hotel Residenzschloss Bamberg; S. 54: Ian Allenden/123RF

Vorschau: Herbst 2018

Demenz: wenn die Erinnerung verblasst

Wer wird dement und wer nicht? Hat man selbst einen Einfluss darauf? Wie lässt sich Demenz früh erkennen und von „normaler“ Vergesslichkeit abgrenzen? Welche Medikamente gibt es und welche nicht-medikamentösen Therapien? Und: Wie sollen sich die Angehörigen von Demenzkranken verhalten? Diese und andere Fragen beantworten wir in unserer Herbstausgabe – **erhältlich ab dem 1. September 2018.**

Weitere Infos: www.gesundheit-franken.de



ins-netz-gehen.de

Online sein mit Maß und Spaß.

Die Abwehr **steht** bereit.

Aber Paul **sitzt**
lieber am PC.



Und du? Check dich selbst unter
www.ins-netz-gehen.de.

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Genuss ist,
wenn der Klang
des Lebens noch
schöner macht



Exklusiv
in dieser
Region!

knippen hörakustik

BAMBERG • HIRSCHAID

www.knippen-hoerakustik.de

EORA Hörschmuck vereint brillantes Hören mit der Eleganz eines Schmuckstücks, das ein Geheimnis bewahren kann. Das besondere Design und die hochwertige Technik stehen dabei im Einklang. So kann der Schall optimal zum speziell entwickelten Hörgerät CICP EORA gelangen. Präzise Handarbeit sowie variierende Materialien und Formen machen jeden Clip zum Unikat. Erfahren Sie mehr auf www.hoerschmuck.de

Bamberg

Franz-Ludwig-Straße 7a
Telefon 0 95 1 - 2 18 82

Hirschaid

Industriestraße 17
Telefon 0 95 43 - 44 22 893

