

# Gesundheit

## Bamberg

### Demenz

Wenn die Erinnerung verblasst: Hilfe für Betroffene und Angehörige

#### Fit bleiben im Alltag

Triathlet Chris Dels gibt Tipps

#### Drück mich!

Weniger Schmerzen dank Triggerpunktbehandlung

#### Let's (Square)dance!

Traditionstanz im Quadrat

mit  
**Gesundheitskalender**  
Sept. | Okt. | Nov.



**YES,  
WE CARE!**

GEMEINSAM FÜR KINDER MIT  
SELTENEN ERKRANKUNGEN

**Mach mit!**

Sarahs Geschichte: [yes-we-care.online/sarah](http://yes-we-care.online/sarah)

# Dein Foto hilft

...Sarah und vielen anderen Kindern  
mit seltenen Erkrankungen in aller Welt!



Care-for-Rare  
Foundation  
Stiftung für Kinder mit seltenen Erkrankungen

[www.yes-we-care.online](http://www.yes-we-care.online)



Liebe Leserinnen  
und Leser,



den Schlüssel verlegen, hin und wieder die Brille oder mal einen Namen vergessen – das ist normal. Aber vielleicht gibt es jemanden in Ihrer Familie, der sich immer seltener daran erinnert, was sie vor wenigen Minuten besprochen haben. Der immer gern mit Freunden Karten gespielt hat, sich nun aber mehr und mehr zurückzieht. Der häufig nach Worten sucht oder auffallend gereizt ist. Vielleicht stellen Sie aber auch an sich selbst fest, dass sich Ihr Gedächtnis verändert hat. Dann ist es Zeit, mit einem Arzt zu sprechen oder direkt in einer Gedächtnissprechstunde abklären zu lassen, ob es sich um eine beginnende Demenz handelt – oder ob die Gedächtnisprobleme einen anderen Ursprung haben.

Wer die Zeichen einfach hinnimmt, macht sich insgeheim unnötig Sorgen. Oder er verliert wertvolle Monate, weil sich schon längst eine Demenzerkrankung entwickelt.

Unser Schwerpunktthema soll erste Fragen zur Demenz beantworten und Sie über Frühwarnzeichen, wichtige Ansprechpartner, Therapien und Hilfen für Angehörige informieren (S. 8–20).

Weiterhin im Heft: warum Sport unmittelbar nach einem Infekt gefährlich werden kann (S. 24), mit welchen Übungen von Triathlet Chris Dels Sie effizient Ihre Fitness verbessern (S. 32), worum es beim Ölziehen geht (S. 36), wie Sie mit einer Triggerpunktmasse Schmerzen selbst behandeln können (S. 40) und warum es vielleicht irgendwann keine Kurzsichtigkeit mehr gibt (S. 42).

Für die Zeit nach der Lektüre schlagen wir Ihnen diesmal Squaredance vor (S. 48). Tanzen trainiert nämlich nicht nur die Muskeln, sondern auch den Geist.

Ich hoffe, Sie haben einen wunderbaren, aktiven Herbst. Bleiben Sie fit!

Ihre

Franziska Männel

3 Editorial

## Panorama

6 **DZI: neues Zentrum | Sport ab 60**

7 **Auf, Äpfel essen! | Gesunde Kräuter**

## Titel

8 **Demenz – verlorene Erinnerung:**  
Symptome, Risikofaktoren, Prävention

11 **Frühd Diagnose:**  
Warnzeichen und Diagnostik

13 **Nicht heilen, aber bremsen:**  
Therapie mit und ohne Medikamente

16 **Die Last zusammen schultern:**  
Belastungen von Angehörigen erkennen

18 **Dem Vergessen nicht allein begegnen:**  
Beratung und Schulungen nutzen

## Gut beraten

22 **Visite:** Gibt es wirklich eine  
Schwangerschaftsdemenz?

23 **Ingwer:** Powerwurzel im Herbst |  
**Senioren:** In den Schuppen, Männer!

24 **Herzmuskelentzündung:**  
frühe Belastung ist gefährlich

26 **Klinische Studien:** teilnehmen oder nicht?

40 **Drück mich!** – Triggerpunktbehandlung

## Gesundheitskalender

27 Tipps für den Herbst 2018

## Interview

32 **Fit bleiben im Alltag:**  
Triathlet Chris Dels verrät seine  
Tricks für jedermann

# 8-20



# 32



### Interview

Chris Dels zeigt Übungen, mit denen jeder seine Fitness steigern kann.

## Titel

Eine Demenz verändert alles. Wer gut informiert ist, kann Betroffenen mit mehr Empathie begegnen.



## Medizin-Report

- 31 **Handarbeit mit Herz:** Nähen für Frühchen
- 38 **Erst dick, dann dünn – und dann?** Hautstraffung nach Gewichtsabnahme
- 44 **Trauerarbeit:** Tod als Teil des Lebens

## Erforscht und entdeckt

- 36 **Apps und Trends:** Kleine Sp(r)itze | Digitale Helfer
- 37 **Trend:** Bulletproof-Diät
- 42 **Kurzsichtigkeit:** weiß auf schwarz
- 43 **Medizin aus der Ferne:** Telemedizin bei Epilepsie
- 46 **Hörpfade:** Geschichten am Fluss | **Event:** Lauf gegen Krebs
- 47 **Alkohol:** Wadenkrampf durch Wein

## Aktiv leben

- 48 **Let's (Square)dance!** Freude im Quadrat

## Gesund genießen

- 50 **Ab in die Pfiffer!** Pilze sammeln, bestimmen und genießen
- 53 Rätsel
- 54 Impressum | Vorschau

40



## Gut beraten

Auf den Punkt: Triggerpunktbehandlungen können Schmerzen lindern.

## DZI: neues Zentrum

Unter dem Dach des Uni-Klinikums Erlangen hat eine neue, deutschlandweit einzigartige Einrichtung eröffnet: das Deutsche Zentrum Immuntherapie (DZI). Es bündelt zukünftig die Kompetenzen etablierter Forschungsinstitute. Mit modernen wissenschaftlichen Methoden und digitaler Gesundheitstechnologie werden im DZI Immuntherapien für Krebspatienten und Patienten mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen angeboten und weiterentwickelt.

**Info: [www.dzi.live](http://www.dzi.live)**



Zur DZI-Eröffnung besuchte Nobelpreisträger Prof. zur Hausen (2. v. l.) das Uni-Klinikum Erlangen.

## Sport ab 60 in Memmelsdorf



Sport für Ältere – dafür ist Memmelsdorf bestens gerüstet. Im zweiwöchigen Rhythmus gibt es in der Gemeinde ein Sportprogramm für Senioren ab 60 Jahren. Treffpunkt ist jeweils um 9.30 Uhr am Mehrgenerationenspielplatz in der Filzgasse im Ortskern von Memmelsdorf. Bei schlechtem Wetter entfällt das Programm. Eine Voranmeldung für Interessierte ist nicht nötig. Alle aktuellen Termine finden sich im Veranstaltungskalender der Gemeinde Memmelsdorf unter: [www.memmelsdorf.de](http://www.memmelsdorf.de)

**Info: 0951 4080280**

# Auf, Äpfel essen!

„An apple a day keeps the doctor away“ – wer diesen Ausspruch beherzigt, sollte beim alljährlichen Apfelmarkt des Landkreises Bamberg vorbeischaun. Er findet am Sonntag, 14. Oktober 2018, von 10.00 bis 17.00 Uhr in Litzendorf statt. Im Mittelpunkt des Marktes steht das ungespritzte Obst heimischer Streuobstwiesen. Ziel der Aktion ist es, die heimische Apfelvielfalt zu erhalten und vor allem alte Sorten zu bewahren. Die sind besonders für Apfel-Allergiker interessant. Das Angebot des Apfelmarktes reicht von Verkostungen und Ausstellungen über Kinderaktionen bis hin zu Handwerk und Kunsthandwerk.



## Gesunde Kräuter

Die duftende Welt der Biokräuter und der wichtigsten Küchenkräuter öffnet sich bei zwei Kräuterführungen in der Bamberger Gärtnerstadt am Samstag, 22. September, und am Samstag, 6. Oktober 2018, um 11.00 Uhr. Neben Süßholz und Echtem Majoran, die für Bamberg historisch am bedeutsamsten waren, lernen Interessierte bei Riech- und Kostproben weitere Kräuter wie Basilikum und Minzen näher kennen. Zudem gibt es Tipps zum richtigen Anbau. Treffpunkt: Mussärol – Bamberger Kräutergärtnerei, Nürnberger Straße 86. **Anmeldung** unter Tel.: 0951 22023, kontakt@biokraeuter.info



# Verlorene Erinnerung

**Demenz.** Warum sie entsteht und wie Betroffene, Angehörige und Ärzte ihr begegnen sollten.

Manchmal wacht Annemarie M. nachts auf und weiß nicht mehr, wo sie ist. Sie bekommt dann große Angst und ruft nach Hilfe. Wo heute die Verzweiflung ist, ist morgen die Wut und übermorgen die Scham. Auch die fühlt die 79-Jährige immer öfter. Zum Beispiel, wenn sie ihrer Tochter beim Kochen helfen soll und ihr nicht mehr einfällt, wie man den Kartoffelschäler benutzt.

## Alzheimer am häufigsten

Annemarie M. hat die Alzheimer-Krankheit – so wie 1,7 Millionen Menschen in Deutschland. **Alzheimer** ist die häufigste Ursache für eine Demenz und findet sich bei 60 Prozent aller Betroffenen. Bei Alzheimerpatienten lagern sich Eiweiße – sogenannte Plaques – an den Außenseiten der Nervenzellen im Gehirn ab. Die Folge: So-

wohl die Zellen selbst als auch die Kontakte zwischen den Nervenzellen gehen allmählich zugrunde.

„Alzheimer ist ein Prozess, der schon Jahrzehnte vor den ersten Demenzsymptomen beginnt“, erklärt Prof. Dr. Johannes Kornhuber, Direktor der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen. „Indem wir das Nervenwasser, den Liquor, im Labor untersuchen (s. S. 11) oder uns die Proteine und den Stoffwechsel im Gehirn in der Bildgebung anschauen, können wir den Beginn von Alzheimer bei einem 60-Jährigen heute schon nachweisen – auch wenn er erst mit 75 klinisch dement wird. Wir sehen die Veränderungen im Gehirn also schon, bevor derjenige etwas merkt.“ Die zweithäufigste Form

nach Alzheimer sind mit einem Anteil von 20 Prozent **vaskuläre Demenzen**. Hier führen Durchblutungsstörungen im Gehirn dazu, dass Nervenzellen nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden und absterben.

## Typische Symptome

Bei Menschen mit Demenz lassen Gedächtnis, Denken und andere Bereiche des Gehirns, wie etwa Sprache und Orientierungsvermögen, fortschreitend und dauerhaft nach. Oft ändern sich auch das Verhalten und der Antrieb der Betroffenen.

Während bei der Alzheimer-Demenz Gedächtnisstörungen im Fokus stehen, äußern sich vaskuläre Demenzen eher in verlangsamtem Denken und in einer labilen Stimmung. Sind hingegen vordergründig die Persönlichkeit und das Verhalten verändert – ist der Betroffene zum Beispiel besonders taktlos, aggressiv oder hat vermehrt Wortfindungsstörungen –, handelt es sich möglicherweise um eine **frontotemporale Demenz**. Sie betrifft den Fronto-Temporal-Lappen, also die vorderen und seitlichen Anteile des Gehirns, und tritt früher auf als andere Demenzen – meist schon im Alter zwischen 50 und 60 Jahren.

## Eingreifen, wo es geht

Aber was begünstigt eine Demenz? Stärkster Risikofaktor ist das Alter: Ab dem 65. Lebensjahr steigt die Wahrscheinlichkeit, zu erkranken, immer weiter an. Nur zwei Prozent aller Menschen mit Demenz sind jünger als 65.

Zudem haben Wissenschaftler weltweit eine Reihe weiterer Faktoren zusammengetragen, die das Demenzrisiko zwar erhöhen, sich aber aktiv beeinflussen lassen. „Vor allem für die positive Wirkung körperlicher Ak-

tivität auf das Gehirn gibt es zahlreiche Belege“, betont Johannes Kornhuber. „Bewegung hilft, den Blutdruck zu senken und schützt damit die Gefäße. Sie verbessert die Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff und Traubenzucker, wirkt entzündlich und antioxidativ, verbessert die Funktion der Synapsen und hilft, zu verhindern, dass sich die schädlichen Eiweiße im Gehirn ablagern, die mit Demenz in Verbindung stehen.“

65

Ab 65 Jahren steigt das Risiko, eine Demenz zu bekommen.

Darüber hinaus ist Rauchen eine bedeutende „Stellschraube“, die die Wahrscheinlichkeit, eine Demenz zu bekommen, nachweislich erhöht. Einen starken Fokus richten Forscher auch auf die Ernährung: „Wer mediterran isst – viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide und Olivenöl –, der beugt vor“, sagt Prof. Kornhuber. „Auf den Tisch kommen darf auch Fisch, aber nur wenig Fleisch. Übergewicht wirkt nachweislich risikosteigernd.“ Den häufig „empfohlenen“ Rotwein setzt Prof. Kornhuber angesichts der neuesten Studienergebnisse nicht auf die Liste der schützenden Lebensmittel. „Sicher ist gegen ein Glas in Gesellschaft – hin und wieder – nichts einzuwenden. Eine Präventionsmaßnahme gegen Demenz ist Alkohol aber keinesfalls.“ →

## Was schützt vor Demenz?



- mediterrane Ernährung
- Bewegung, z. B. auch Spazierengehen
- geistige Aktivität, z. B. Lesen, Gedächtnistraining, eine Fremdsprache lernen
- ein soziales Netzwerk und die Kommunikation mit anderen
- Lebenssinn spüren, eine Aufgabe haben



## Was schadet?



### Risikofaktoren für Demenz

- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck
- Adipositas
- Depression
- körperliche Inaktivität
- Rauchen
- niedrige Bildung

### Fortsetzung von S. 9

### **Bewegung, eine mediterrane Ernährung und ein aktives geistiges und soziales Leben können einer Demenz vorbeugen.**

Da jede fünfte Demenz vaskulär, also gefäßbedingt ist, gilt es, auch Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes mellitus oder einen hohen Cholesterinspiegel im Blick zu haben. „Ziel ist es, diese Grunderkrankungen durch eine gesunde Lebensweise zu vermeiden oder sie – wenn sie schon bestehen – nicht unbehandelt zu lassen“, sagt Prof. Kornhuber. Das Gute: Wer sich entscheidet, sein Demenzrisiko aktiv zu senken, beugt gleichzeitig einem Herzinfarkt und einem Schlaganfall vor.

Auch geistige Aktivität ist eine wichtige vorbeugende Maßnahme. Lesen, Kreuzwörter lösen, Vorträge oder Museen besuchen, etwas Neues lernen – wird das Gehirn

gefordert, ist es vor kognitivem Abbau besser gefeit. „Bedeutsam sind auch ein breites soziales Netz, das Erleben von Zugehörigkeit zu einer Gruppe und ein Grund, morgens aufzustehen“, erklärt Johannes Kornhuber. „Menschen müssen auch im Alter noch ihren Lebenssinn spüren.“

Wie wichtig Vorbeugung ist, zeigt die Häufigkeit von Demenzerkrankungen: Weil die Lebenserwartung steigt und es immer mehr Hochbetagte gibt, wächst auch die Zahl der Demenzkranken. „Sehen wir uns aber nur mal die Häufigkeit in einer bestimmten Altersgruppe an, stellen wir fest, dass heute zum Beispiel weniger 80-Jährige dement sind als früher“, erklärt Prof. Kornhuber. „Das könnte mit einer gesünderen Lebensweise, neuen Medikamenten, der besseren Kontrolle des Herz-Kreislauf-Risikos und einer besseren Wissensvermittlung zusammenhängen. Das heißt: Die demografische Demenzwelle kommt – aber nicht ganz so heftig wie erwartet.“ →

## Frühdiagnose: Klarheit schaffen

Bei Verdacht auf eine demenzielle Erkrankung wird jeder Patient eingehend internistisch, neurologisch und psychiatrisch untersucht. Dazu kommen Laboruntersuchungen und verschiedene Bildgebungsverfahren, um die Diagnose zu sichern, sowie neuropsychologische Tests (s. S. 12).

Die Psychiatrie des Uni-Klinikums Erlangen gehört zu den führenden Kliniken für die Frühdiagnostik und Behandlung von Demenzen. Vor allem in der Liquordiagnostik – der Untersuchung von Nervenwasser aus dem Wirbelkanal – ist Erlangen die erste Anlaufstelle für Patienten und Ärzte aus ganz Deutschland. Die Analyse wird im Labor für Klinische Neurochemie und Neurochemische Demenzdiagnostik durchgeführt und ist ein unverzichtbares Instrument, um die Alzheimer-Krankheit festzustellen. Zum anderen dient sie dazu, andere Erkrankungen zu diagnostizieren beziehungsweise auszuschließen, zum Beispiel einen Hirnabszess oder eine Neuroborreliose – eine Erkrankung des Nervensystems infolge eines Zeckenstichs. →

### 5 Argumente für eine frühe Diagnose

- Unsicherheit abbauen, Gewissheit bekommen
- Angehörige können Verhaltensänderungen einordnen
- möglicherweise behandelbare Grunderkrankung
- noch selbst Entscheidungen und Vorkehrungen für die Zukunft treffen
- bessere therapeutische Ausgangssituation, späterer Heimübertritt

# Frühwarnzeichen für Demenz

## Die Person ...

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> hat Schwierigkeiten, sich an kurz zurückliegende Ereignisse zu erinnern.   | <input type="checkbox"/> hat Schwierigkeiten beim Planen/ Organisieren.                            | <input type="checkbox"/> spricht viel weniger oder viel mehr als sonst.                      |
| <input type="checkbox"/> muss ständig nach Dingen suchen.   | <input type="checkbox"/> kann bei überzeugenden Argumenten ihre Meinung nicht aus Vernunft ändern. | <input type="checkbox"/> ist freud-/antriebslos.   |
| <input type="checkbox"/> kann Neues schwer behalten (z. B. Arzttermin nächsten Dienstag).           | <input type="checkbox"/> wird unsicher beim Treffen von Entscheidungen.                            | <input type="checkbox"/> ist unverhältnismäßig reizbar/ aggressiv.                           |
| <input type="checkbox"/> hat eine verminderte Konzentrationsfähigkeit.                              | <input type="checkbox"/> kann komplizierte Angelegenheiten nicht mehr wie gewohnt regeln.          | <input type="checkbox"/> schwankt in ihrer Stimmung bedeutend und nachhaltig.                |
| <input type="checkbox"/> verliert beim Erzählen den Faden.  | <input type="checkbox"/> sucht vermehrt nach Worten.   | <input type="checkbox"/> vermeidet soziale Kontakte und zieht sich immer mehr zurück.        |
| <input type="checkbox"/> kann einem Gespräch mit mehr als zwei Gesprächspartnern nicht mehr folgen. | <input type="checkbox"/> macht Fehler beim Sprechen.   | <input type="checkbox"/> ist übertrieben scherzhaft/ enthemmt oder anderweitig unangemessen. |

**Ein Ja wird nur dann vergeben, wenn es sich um eine deutliche Veränderung im Vergleich zu früher (z. B. vor fünf Jahren) handelt und diese andauernd ist (mind. drei Monate). Wird dreimal oder öfter mit Ja geantwortet, heißt das nicht gleich, dass eine Demenz vorliegt. Um die Ursachen abzuklären, empfiehlt sich ein Termin beim Psychiater, Geriater oder Neurologen oder in einer Spezialsprechstunde, z. B. in der Gedächtnissprechstunde des Uni-Klinikums Erlangen (Tel.: 09131 85-34597).**

*Kurztest von Dr. Tanja Richter-Schmidinger, Psychiatrie des Uni-Klinikums Erlangen*



**Neuropsychologische Tests:** Mit speziellen Verfahren werden sprachliche und nicht-sprachliche Gedächtnisfähigkeiten untersucht – etwa, indem der Wortschatz mit Bilderkarten überprüft wird (l.) oder Betroffene vorher gezeigte geometrische Formen aus der Erinnerung zeichnen müssen (u.).



## Fortsetzung von S. 11

Fünf bis zehn Prozent aller Demenzen liegt eine Erkrankung zugrunde, die behandelbar ist. Nach erfolgreicher Therapie verschwindet auch die Demenz wieder. So können eine Schilddrüsenerkrankung, ein Vitamin-B12-Mangel, eine Schlafstörung und häufig auch eine Depression schuld an Gedächtnisproblemen sein. Je früher eine Demenz festgestellt wird, desto besser ist die Ausgangssituation für eine Therapie und desto mehr Zeit bleibt, sich auf das Kommende einzustellen. So kann sich der Betroffene vielleicht sogar noch selbst um Finanzielles, eine Vorsorgevollmacht, die zukünftige Wohnsituation und Betreuung kümmern.

Die Selbsteinschätzung der eigenen geistigen Fähigkeiten bleibt bei Menschen mit Alzheimer-Demenz meist noch bis zum mittleren von insgesamt drei Krankheitsstadien erhalten, danach geht die Krankheitseinsicht verloren. Viele Patienten neigen dazu, ihre Symptome herunterzuspielen, nach dem Motto: „Ich bin eben alt, da vergisst man schon mal was.“ Das kann zum einen an der Krankheit selbst liegen, zum anderen ist es möglicherweise eine bewusste Abwehrhaltung, mit der der Betroffene sein Gesicht wahren will. „Eine Demenz ist eine große Belastung für den Selbstwert des Betroffenen, der sich vor seinen Kindern oder seinem Ehepartner schämt“, weiß Dr. Tanja Richter-Schmidinger, Psychogerontologin in der Psychiatrie des Uni-Klinikums

Erlangen. „Während der eine dadurch traurig wird, reagiert der andere aggressiv. Für Angehörige ist es oft schwierig, zu unterscheiden: Kann er etwas nicht mehr – oder will er nicht?“ Auch um hier Klarheit zu schaffen, ist eine frühe Diagnosestellung so wichtig.

„Angehörige müssen beizeiten den Hausarzt, einen Neurologen oder Psychiater einbinden. Der sollte dem Erkrankten deutlich klarmachen, dass Hilfe nötig ist und er sich zum Beispiel in einer Gedächtnissprechstunde vorstellen soll“, empfiehlt Prof. Dr. Elmar Gräbel von der Psychiatrie des Uni-Klinikums Erlangen. „Ärzte haben da durchaus einen Vorteil gegenüber Lebenspartnern oder anderen Familienangehörigen, von denen sich Menschen mit Demenz oft bevormundet fühlen.“ *fm*

## INFO

### **Gedächtnissprechstunde des Uni-Klinikums Erlangen**

Mo.–Fr., 8.30–12.30 Uhr

und 13.15–16.00 Uhr

Telefon: 09131 85-34597

# Nicht heilen, aber bremsen

**Therapie.** Je früher eine Alzheimer-Demenz erkannt wird, desto besser sind die Einflussmöglichkeiten – mit und ohne Medikamente.

Alzheimer-Demenz ist nicht heilbar – umso wichtiger sind präventive Maßnahmen (s. S. 9). Nicht-medikamentöse Therapien und Arzneimittel können den kognitiven Abbau aber etwas hinauszögern und die Symptome lindern. Die Leitlinie „Demenzen“ der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) empfiehlt unter anderem verschiedene Medikamente – je nach Demenzform und -stadium.

## Zu oft Antipsychotika

Zu unterscheiden sind zunächst zwei Arzneimittelgruppen: Antidementiva sollen die geistige Leistungsfähigkeit stabilisieren. Um bestmöglich wirken zu können, sollten sie möglichst unmittelbar nach der Diagnosestellung verschrieben werden. Mit Antipsychotika und Antidepressiva können Ärzte zusätzlich verhaltensbezogene und psychische Symptome wie Unruhe, Wahnvorstellungen oder Sinnestäuschungen behandeln, die eine Demenz häufig begleiten.

Ganz wichtig: Bei Verhaltensauffälligkeiten sollen erst dann Medikamente gegeben werden, wenn psychosoziale Interventionen – also Maßnahmen, die körperlich, geistig und sozial aktivieren – keinen Erfolg zeigen (s. a. S. 14). Die Realität sieht aber oft anders aus, wie Prof. Dr. Elmar Gräßel, Leiter des Zentrums für Medizi-

nische Versorgungsforschung der Psychiatrie des Uni-Klinikums Erlangen, weiß: „34 Prozent der Demenzkranken in Deutschland bekommen Antipsychotika, in Pflegeheimen sind es sogar über 50 Prozent. Wenn zuvor kein Versuch unternommen wurde, problematisches Verhalten ohne Medikamente zu behandeln, ist das nicht leitliniengerecht“, so der Erlanger Experte. „Es darf nicht darum gehen, Demenzkranke möglichst stark ruhigzustellen. Eher müssen sich Behandler und Angehörige fragen: Wo rührt das Verhalten her und wie können wir die Umgebung oder die Situation so gestalten, dass sie für den Erkrankten angenehmer wird, weniger störend und angstmachend?“ →

**Antidementiva** können den Krankheitsverlauf verzögern. Das bedeutet einen Gewinn an Zeit und Lebensqualität.



Fortsetzung von S. 13

## Die Umgebung verändern

So kann es helfen, eine Lampe anzulassen, wenn ein Demenzkranker nachts oft aufwacht und verängstigt schreit. Wird ein Patient ungehalten, wenn jemand einfach an seinen Schrank geht und Dinge einräumt, hilft es vielleicht, wenn derjenige erklärt, was er vorhat und warum. Viele Demenzkranke haben auch einen starken Bewegungsdrang. Diesen sollten sie weitestgehend ausleben können, zum Beispiel durch kleine Spaziergänge in einem gesicherten Garten oder aktivierende Gymnastik in der Gruppe.

Die Situation zu verändern, kann viel bewirken. „Vor allem wegen der Nebenwirkungen von Antipsychotika sollten auf jeden Fall zuerst nicht-medikamentöse Methoden eingesetzt werden, wenn es um die psychischen Begleitsymptome einer Demenz geht“, sagt

Prof. Gräbel. „Denn je stärker ein Patient durch Arzneimittel psychomotorisch gedämpft ist, desto größer ist auch sein Sturzrisiko und damit die Verletzungsgefahr. Paradoxerweise können sich durch Antipsychotika auch die kognitiven Fähigkeiten verschlechtern – etwas, das man ja bei Demenz gerade verhindern will.“ Sogar die Sterblichkeit von Demenzpatienten werde durch Antipsychotika erhöht.

## MAKS: 4-fache Aktivierung

Deshalb haben die Wissenschaftler um Prof. Gräbel eine Alternative zur medikamentösen Behandlung entwickelt: Ihr MAKS-Therapieprogramm eignet sich für die leichte und mittelschwere Demenz.

**MAKS wirkt genauso intensiv auf Gedächtnis und Denken wie Alzheimer-Medikamente und auf die alltagspraktischen Fähigkeiten sogar noch stärker.**



MAKS steht für: M – motorisch, A – alltagspraktisch, K – kognitiv und S – sozial. Das Programm kommt ohne Medikamente aus und ist multimodal: Kein Baustein ist allein so effektiv wie die Kombination aller vier. Unter MAKS bleiben kognitive und alltagspraktische Fähigkeiten mindestens ein Jahr lang stabil, für einen längeren Zeitraum wurden die Effekte der Aktivierungstherapie bislang noch nicht untersucht. Begleiterscheinungen der Alzheimer-Demenz wie depressive Verstimmungen, Unruhe, Schlafstörungen und Aggressivität bessern sich unter MAKS sogar.

## Ohne Nebenwirkungen

Die bedeutsamsten Erkenntnisse der Erlanger Forscher: MAKS wirkt genauso intensiv auf Gedächtnis und Denken wie Alzheimer-Medikamente und auf alltagspraktische Fähigkeiten und auf die Gesamtsymptomatik sogar noch stärker. MAKS ist mindestens genauso lange effektiv wie Medikamente – und dabei nebenwirkungsfrei. Dass MAKS funktioniert,

**MAKS** umfasst Bewegung, z. B. Ballspiele, praktische Tätigkeiten für mehr Selbstständigkeit, geistiges Training wie Würfelspiele und soziale Aktivitäten, z. B. gemeinsames Singen. MAKS wirkt schon bei leichten kognitiven Beeinträchtigungen und hilft sogar präventiv.

**Kognitive Übungen** sind bei leichten Beeinträchtigungen und bis zum mittleren Demenzstadium sinnvoll. Gegen die Demenz „anzutrainieren“, ist aber wenig erfolgversprechend und führt eher zu Resignation.

haben Prof. Gräßel und seine Mitarbeiter zuerst in Pflegeheimen und zuletzt auch in der Tagespflege belegt. Für einen positiven Effekt reicht es demzufolge aus, wenn der Demenzkranke ein- bis zweimal pro Woche eine Therapiegruppe in einer ambulanten Tagespflegeeinrichtung besucht.

MAKS ist für Gruppen gedacht – auch, weil der Betroffene hier nicht so stark mit seinen Defiziten konfrontiert wird wie in der Einzeltherapie. Er erlebt weniger Stress und spürt eine heilsame Gemeinschaft. Für Betreuungsgruppen und Pflegeeinrichtungen kann das MAKS-Manual online bestellt werden, und es gibt Schulungen für MAKS-Therapeuten (s. u.). *fm*

## MAKS-Programm

- **Weitere Informationen:**  
[www.maks-therapie.de](http://www.maks-therapie.de)
- **MAKS-Handbuch** online bestellen:  
[www.world-of-genesis.org](http://www.world-of-genesis.org) → Produkte  
→ genesis maks-m → Bestellformular
- **MAKS-Schulungen**  
[www.clarcert.com](http://www.clarcert.com)  
→ MAKS-Therapeuten



# Die Last schultern zusammen

**Angehörige entlasten.** Pflegende Familienmitglieder müssen gut auf sich achten – dann ist auch dem Demenzkranken geholfen.

Wird ein Mensch dement, ist das für alle Familienmitglieder eine große Last. „Im Allgemeinen ist jeder zweite pflegende Angehörige stark belastet. Bei denjenigen, die einen Demenzkranken betreuen, sind es sogar 60 Prozent“, sagt Prof. Dr. Elmar Gräßel, Leiter des Zentrums für Medizinische Versorgungsforschung der Psychiatrie des Uni-Klinikums Erlangen. Er empfiehlt: „Jeder Angehörige eines Demenzpatienten sollte eine Beratungsstelle aufsuchen, und

zwar direkt dann, wenn die Diagnose feststeht.“ In Erlangen sind das in erster Linie der Verein Dreycedern und die Pflegeberatung der Stadt.

Viele Angehörige glauben, dass sie alles allein schaffen müssten: Beruf, Familie, Privatleben und die Betreuung eines demenzkranken Partners oder Elternteils. „Das stimmt aber absolut nicht“, sagt Prof. Gräßel, der zur Versorgung von Demenzkranken und zu pflegenden Angehörigen forscht. „Es ist keine Schwäche, die Last auf mehrere Schultern zu verteilen, sondern eine Stärke.“

## Hilfe für Angehörige

- **„Wegweiser Demenz“**  
Erhältlich bei der Stadt, beim Landratsamt Bamberg und in den Gemeindeverwaltungen;  
Download: [www.demenzinitiative.bamberg.de](http://www.demenzinitiative.bamberg.de)
  - **Alzheimer-Gesellschaft Bamberg e. V.**  
[www.alzheimer-bamberg.de](http://www.alzheimer-bamberg.de),  
Alzheimer-Telefon Bamberg: 0951 8680169
  - **Begegnungsstätte „Mittendrin“**  
Persönliche Beratung am letzten Dienstag des Monats, 18.00–19.30 Uhr, Hauptstraße 4, Memmelsdorf, Anmeldung unter Tel.: 0951 18538210
  - **Fachstelle für pflegende Angehörige**  
Hainstraße 19, Bamberg, Tel.: 0951 2083501,  
E-Mail: [info@pflegeberatung-bamberg.de](mailto:info@pflegeberatung-bamberg.de),  
Sprechzeiten: Mo. und Mi., 9.00–11.00 Uhr
- Schulungen:** s. S. 20

## Belastungen erkennen

Elmar Gräßel hat einen Test entwickelt, der die Belastung pflegender Angehöriger misst ([www.psychiatrie.uk-erlangen.de](http://www.psychiatrie.uk-erlangen.de) → Med. Psychologie → Psychometrische Versorgungsforschung → Burden Scale for Family Caregivers BSFC → German version). Denn genauso, wie es Risikopatienten gibt, so gibt es Risikoangehörige, deren Gesundheit durch häusliche Pflege leidet. Diese Angehörigen gilt es früh „herauszufischen“ und ihnen individuelle Hilfen anzubieten.

Entlastend wirken etwa Angehörigengruppen und unterstützende (Ehe-)Partner. Weiterhin sollten Pflegende versuchen, ihre Ausgangssituation positiv zu beeinflussen: Indem sie sich Informationen beschaffen, handlungsorientiert vorgehen, bestimmte Dinge bewusst sein lassen und zum Beispiel die Betreuung delegieren, reduzieren sie ihr persönliches Stresslevel.

**„Es ist keine Schwäche, die Last auf mehrere Schultern zu verteilen, sondern eine Stärke.“**

Wenn sie Aufgaben abgeben, z. B. an ambulante Pflegedienste oder Tagespflegeeinrichtungen, haben Angehörige oft ein schlechtes Gewissen. Missachten sie aber die eigene Belastung, hat das Folgen: Der Pflegenden riskiert, selbst psychisch und körperlich krank zu werden. Sein „Pflegestil“ ändert sich – er wird zum Beispiel ungehalten, laut oder gleichgültig. So ist es auch wahrscheinlicher, dass der Demenzkranke früher in ein Heim umziehen muss. Emotionen und soziale Bedürfnisse bleiben bei Menschen mit Demenz bis zuletzt erhalten. Sie spüren sehr genau, ob ihnen jemand wohlwollend gegenübertritt oder gehetzt und gereizt ist. Letztlich kann sich nur ein „fitter“ Angehöriger langfristig um einen Demenzkranken kümmern.

### Den Beruf nicht aufgeben

„Die große Herausforderung der Zukunft wird sein, dass mehr Angehörige pflegen und gleich-



**Alternative zum Pflegeheim:** Die Bewohner von Demenz-WGs leben so selbstbestimmt wie möglich in Gemeinschaft mit anderen. Die Angehörigen entscheiden gemeinsam über die Gestaltung des Alltags.

zeitig berufstätig bleiben können“, sagt Prof. Gräßel. Derzeit seien es 43 Prozent der Berufstätigen, die ihre Arbeit ganz oder teilweise aufgeben, weil sie ein Familienmitglied pflegen. „Es muss kein Entweder-oder sein – nur häusliche Pflege oder nur Pflegeheim –, sondern es gibt auch etwas dazwischen, zum Beispiel die Tagespflege“, sagt Elmar Gräßel. „Die Zukunft könnte auch sein, dass wir Setas eröffnen, also Senio- rentagesstätten. Wichtig ist, dass die Betreuung nicht nur gut zum Betroffenen, sondern auch zum Angehörigen passt.“ *fm*



# Dem Vergessen nicht allein begegnen

**Angehörige schulen.** Eine Demenz hebelt auch den Alltag einer Familie aus. Wie können Angehörige den Betroffenen unterstützen und wo finden sie selbst Hilfe?

„Mein Mann ist zu Hause am glücklichsten, da kann ich ihn doch nicht ins Heim geben.“ Demenzberaterin Elvira Karmann drückt sanft die Hand der verzagten Frau, die ihr gegenüber sitzt. Seit fünf Jahren pflegt diese ihren demenzkranken Mann – jetzt ist sie selbst am Ende ihrer Kraft. Die 67-Jährige holt sich Rat in der Demenzsprechstunde, die die Memmelsdorfer Begegnungsstätte „Mittendrin“ als Außenstelle der Alzheimer-Gesellschaft Bamberg anbietet. Angehörige von Demenzkranken sind meist selbst stark belastet. Die anstrengende Betreuung des Partners oder Familienmitglieds zehrt an den eigenen Kräften. Kontakte zu Freunden und Bekannten werden aus Zeitmangel oder auch aus Scham nicht aufrechterhalten. Erschöpfung und soziale Isolation belasten zusätzlich und können sogar Depressionen auslösen. Elvira Karmann weiß aus eigener Er-

fahrung, wie die Pflege eines geliebten Menschen die eigene Lebensfreude beeinträchtigen kann. Die 66-Jährige betreute acht Jahre lang ihren Mann daheim, der 2006 an Alzheimer erkrankte. Seit seinem Tod arbeitet sie als ehrenamtliche Beraterin in der Demenzsprechstunde. „Ich möchte die Erfahrungen aus dieser Zeit weitergeben. Damals gab es solche Beratungen nicht, ich musste mir alle Informationen selbst zusammensuchen.“

Elvira Karmann hat gemeinsam mit ihrem Mann an der Schulung „EduKation Demenz“ teilgenommen. Hier erfuhr sie, wie wichtig der liebevolle Umgang mit Demenzkranken ist. „Am wichtigsten ist es, Geduld zu haben und freundlich zu bleiben, auch wenn der andere sehr lange nach einem Wort sucht oder scheinbar grundlos ungehalten ist“, betont sie. Die Infor-



**Im Moment leben:** Angehörige von Demenzkranken brauchen in der täglichen Betreuung viel Liebe und Geduld. Auch im Vergessen gibt es immer wieder schöne Augenblicke miteinander.

mationen, die Angehörige bei den Schulungen oder Beratungen vor Ort erhalten, sind eine unverzichtbare Unterstützung. Der vertraute Mensch entwickelt durch die Krankheit zunehmend befremdende Verhaltensweisen. Lieb gewonnene Alltagsrituale verschwinden und der verlässliche Lebenspartner oder Elternteil wandelt sich zu einer hilflosen Person, die permanente Aufmerksamkeit fordert und sich trotz liebevoller Fürsorge häufig unfreundlich gibt.

Dennoch gab es auch nach der Diagnose zahlreiche gute Momente mit ihrem Mann, erinnert sich die Witwe. „Man muss sich auf die Krankheit einlassen und die Zeit, die man gemeinsam hat, so intensiv wie möglich genießen. Es ist trotzdem noch viel Schönes miteinander möglich, nur eben ganz anders als vorher.“ Eines der größten Probleme für die Betreuer sind die ver-

schwindenden zeitlichen Freiräume für sich selbst. Hier können ambulante Pflegedienste, Tages- oder Kurzzeitpflege entlasten. Darüber hinaus gibt es Angebote, bei denen Menschen mit Demenz von ehrenamtlichen Helfern stundenweise betreut werden oder eine Gruppe außer Haus besuchen können. Welche Leistungen von den Kranken- und Pflegekassen übernommen werden, dazu berät die Pflegeberatung der jeweiligen Krankenkassen – auf Wunsch auch zu Hause. Der Pflegeservice Bayern vermittelt kostenlos an die zuständigen Ansprechpartner (Tel.: 0800 7721111).

In Demenz-Schulungen (s. S. 20) erhalten Familienmitglieder nicht nur Grundwissen zur Pflege, sondern auch Hinweise zur Sicherheit. Hier ist viel zu beachten, etwa wenn es darum geht, das häusliche Umfeld sicher zu →

Anzeige



## Wir übernehmen Verantwortung!

**Caritas-Alten- und Pflegeheim St. Otto**, Ottostraße 10, 96047 Bamberg, Tel. 0951 98028-0

**Caritas-Alten- und Pflegeheim St. Walburga**, Jakobsberg 4, 96049 Bamberg, Tel. 0951 133960

**Caritas-Seniorenzentrum St. Josef, Gaustadt** (mit Tages- und Kurzzeitpflege)  
Andreas-Hofer-Str. 17, 96049 Bamberg, Tel. 0951 96839-0

**Caritas-Seniorenzentrum St. Kilian**, Hans-Wölfel-Straße 2, 96103 Hallstadt, Tel. 0951 700850

**Caritas-Alten- und Pflegeheim St. Elisabeth**, Bayreuther Straße 15, 91301 Forchheim, Tel. 09191 7010-0

**Caritas-Seniorenzentrum St. Martin** (mit Tagespflege)  
Schirnaidlerstraße 5, 91330 Eggolsheim, Tel. 09545 44360-0

**Caritas-Alten- und Pflegeheim St. Elisabeth**,  
Von-Hirschberg-Straße 12, 91077 Neunkirchen a. Br., Tel. 09134 9964-0

**Caritas-Alten- und Pflegeheim St. Franziskus**  
Eichenplatz 6, 91088 Bubenreuth, Tel. 09131 82607-0

**Caritas-Roncallistift, Wohnen und Pflege für Senioren**  
Hammerbacherstraße 11, 91058 Erlangen, Tel. 09131 12080

Das Leistungsnetzwerk der Caritas.

[www.caritas-bamberg.de](http://www.caritas-bamberg.de)  
[www.caritas-erlangen.de](http://www.caritas-erlangen.de)

Stationäre Pflege



Kurzzeitpflege



Beschützende Abteilung



Tagespflege



gestalten oder Erledigungen außer Haus optimal zu organisieren. In der Region Bamberg sind mittlerweile viele Institutionen, Dienstleister und Einzelhändler „Geschulte Partner des Alltags“. Die Beschäftigten in Gemeindeverwaltungen, Banken, Büchereien und in der Gastronomie üben dafür in Schulungen einen professionellen und sensiblen Umgang mit demennten Menschen. Angehörige finden eine Liste dieser geschulten Partner auf der Website der Demenzinitiative der Stadt und des Landkreises Bamberg (s. Infokasten). Hier können sie außerdem den „Wegweiser Demenz“ herunterladen, in dem auch die Demenzsprechstunde mit Elvira Karmann gelistet ist. Sie sagt: „Auch die Angehörigen brauchen Menschen, die liebevoll und fürsorglich für sie da sind, damit sie immer wieder neue Kraft schöpfen können.“ *KeB*

## Demenz-Schulungen vor Ort

- **„Ist das jetzt schon Demenz?“**  
Nächste Schulung für Angehörige: November 2018, **Info:** [www.demenzinitiative.bamberg.de](http://www.demenzinitiative.bamberg.de),  
Tel.: 0951 85510, E-Mail: [sina.ott@lra-ba.bayern.de](mailto:sina.ott@lra-ba.bayern.de)
- **EduKation Demenz**  
Gruppenprogramm für Angehörige,  
10 Sitzungen, ein- oder zweiwöchentlich  
**Info:** [www.demenzinitiative.bamberg.de](http://www.demenzinitiative.bamberg.de)  
oder im Bamberger „Wegweiser Demenz“
- **Geschulte Demenz-Partner**  
Nächste Schulung für öffentliche Einrichtungen,  
Einzelhandel u. a.: Mo., 8.10.2018, 14.00–  
18.00 Uhr, Mittendrin, Hauptstr. 4, Memmelsdorf,  
**Info:** [www.demenzinitiative.bamberg.de](http://www.demenzinitiative.bamberg.de),  
Anmeldung **bis 24.9.** unter Tel.: 0951 85510

Anzeige

## Die Alternative zum Pflegeheim

In ein Pflegeheim umziehen zu müssen ist für die meisten Menschen eine erschreckende Vorstellung. Ein Beispiel in Scheßlitz bei Bamberg in Bayern zeigt, wie es auch anders geht.



Im Durchschnitt werden in Deutschland zwei von drei Frauen und jeder zweite Mann im Laufe ihres Lebens einmal pflegebedürftig. Knapp drei Millionen Menschen sind pflegebedürftig und täglich werden es mehr.

In Scheßlitz bei Bamberg entsteht aktuell eine Wohnanlage für Senioren und pflegebedürftige Menschen, die neue Wege geht. Sie bietet barrierefreie und mit modernem Komfort ausgestattete Eigentumswohnungen an – jede mit Küche, eigenem Balkon und Kellerraum. Jeder Bewohner kann Unterstützung bei der Haushaltsführung und Pflegeleistungen in dem Umfang nutzen, wie er möchte.

### Info und Vermittlung

Telefon +49 9132 61100

Mobil +49 163 9164316

E-Mail: [office@finanz-immobilien.eu](mailto:office@finanz-immobilien.eu)

# Demenzkrankung

Die Zahl der Demenzkranken hat sich in hundert Jahren auf aktuell 1,5 Millionen verdreifacht. Jedes Jahr kommen 300 000 (Neu) Erkrankte hinzu.

## Zwei Drittel leiden an Alzheimer

Die Alzheimer-Krankheit ist eine hirnorganische Krankheit benannt nach dem deutschen Neurologen Alois Alzheimer ( 1864-1915). Der größte Risikofaktor ist das Alter. Nur in seltenen Fällen sind die Betroffenen jünger als 60 Jahre.

Gekennzeichnet durch langsam fortschreitenden Untergang von Nervenzellen und Nervenzellkontakten.

Auffällig: Gedächtnis- und Orientierungsstörungen, Sprachstörungen, Störungen des Denk- und Urteilsvermögens sowie Veränderungen der Persönlichkeit.

Diese Störungen sind unterschiedlich stark ausgeprägt und nehmen im Verlauf der Erkrankung zu. Sie machen die Bewältigung des normalen Alltagslebens immer schwieriger und letztendlich unmöglich.

Im frühen Krankheitsstadium stehen Beeinträchtigungen des Kurzzeitgedächtnisses im Vordergrund. Erkrankte können sich den Inhalt von Gesprächen nicht einprägen, finden

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](mailto:info@gkg-bamberg.de)

[www.gkg-bamberg.de](http://www.gkg-bamberg.de)

**GKG**  
Gesundheit & Lebensqualität  
für die Region Bamberg



*Eine frühzeitige Untersuchung zum Ausschluß anderer Ursachen sollte erfolgen und eine Therapie eingeleitet werden. Dies kann die Krankheit nicht verhindern aber doch verlangsamen.*

abgelegte Gegenstände nicht mehr wieder, Störungen des planenden und organisierenden Denkens, Wortfindungs- und Orientierungsstörungen. Die Kranken erleben bewusst, dass sie etwas vergessen. Sie sind verwirrt, weil Andere Dinge behaupten, an die sie sich nicht erinnern können. Dies wirkt bedrohlich für sie und es kommt vermehrt zu peinlichen Situationen. Die Erkrankten reagieren depressiv, aggressiv, abwehrend oder mit Rückzug. Sie versuchen, eine „Fassade“ aufrecht zu erhalten.

Im fortgeschrittenen Stadium besteht ein hochgradiger geistiger Abbau, die Sprache beschränkt sich auf wenige Wörter oder versiegt ganz. Viele werden bettlägerig. Die Anfälligkeit für Infektionen steigt. Die Alzheimer-Krankheit selbst führt nicht zum Tod. Die häufigste Todesursache ist eine Infektionskrankheit.

„Eine frühzeitige Untersuchung zum Ausschluß anderer Ursachen sollte erfolgen“

Chefarzt  
Dieter Höger  
Facharzt für Innere Medizin,  
Zusatzbezeichnung Geriatrie,  
Nephrologie und Hypertensiologe DHL





# Gibt es wirklich eine Schwangerschaftsdemenz?

**Macht Schwangersein vergesslich? Und wenn ja: Was hilft?**

*Es antwortet Dr. Eva Schwenke, stellvertretende Oberärztin der Frauenklinik des Uni-Klinikums Erlangen.*

**W**enn werdende Mütter vergesslicher sind als sonst und sich nicht richtig konzentrieren können, wird ihnen oft eher scherzhaft eine „Schwangerschaftsdemenz“ nachgesagt. Dieses Phänomen der nachlassenden kognitiven Fähigkeiten während der Schwangerschaft und Stillzeit wird in der Forschung weltweit viel diskutiert. Ein Erklärungsansatz ist, dass Frauen in anderen Umständen ihre Aufmerksamkeit verstärkt auf die Schwangerschaft und das un-

geborene Kind richten. Andere Dinge sind nebensächlich und können auch mal vergessen werden. Diese Fokussierung auf den Nachwuchs bleibt auch nach der Geburt erhalten, was wiederum sehr wichtig für die Mutter-Kind-Bindung ist. Hinzu kommt häufig Schlafmangel. Schon in der Schwangerschaft ändert sich das Schlafverhalten. Wenn das Kind dann erst einmal da ist, sind die Nächte ebenfalls kurz.

## Hormone unter Verdacht

Forscher untersuchen zudem hormonelle Einflüsse. So liegen Studien vor, die einen Zusammenhang mit Prolaktin nahelegen – dem Hormon, das die Milchbildung in der Brust anregt. Daneben analysieren Wissenschaftler die Auswirkungen des Schwangerschaftshormons HCG und von Oxytocin, das unter anderem den Geburtsprozess einleitet. Eine Verbindung mit dem Stresshormon Kortisol wird ebenfalls vermutet.

## Ein gesunder Lebensstil hilft

Eine Therapie gegen die Schwangerschaftsdemenz gibt es nicht. Mütter sollten versuchen, ausreichend zu schlafen, genügend Ruhephasen einzulegen und sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Da Stillen das Kortisollevel senkt, kann sich dies ebenfalls positiv auswirken. Das Gehirn der Mutter nimmt in jedem Fall keinen dauerhaften Schaden, sondern arbeitet nur vorübergehend anders als gewohnt. Nach der Stillzeit ist es in der Regel mit der Vergesslichkeit und der Konzentrationsschwäche auch wieder vorbei.



# Powerwurzel im Herbst

**Abwehrkräfte.** Ingwer ist die Heilpflanze 2018. Im Herbst tut die scharfe Knolle besonders gut.

Ingwer hat viele medizinische Talente. So wirkt die Wurzel nachweislich gegen die Reisekrankheit, bei Übelkeit und Verdauungsbeschwerden. Außerdem ist Ingwer entzündungshemmend, ein Mittel bei Erkältungen, gegen Schmerzen und sogar gegen Niedergeschlagenheit. Im Herbst und Winter besonders wohltuend sind Ingwertee (dazu einige dünne Scheiben mit heißem Wasser übergießen und einige Minuten ziehen lassen) oder ein Drink aus Pflanzenmilch, Ingwer und Kurkuma. Zutaten für diese „Goldene Milch“ (r.): 300 ml Pflanzenmilch, ein daumengroßes Stück Ingwer, zwei Stücke Kurkumawurzel, etwas Pfeffer, 1/4 TL Kokosöl, 1/4 TL Zimt und 1/2 TL Honig. Alles mixen, kurz aufkochen, durch ein Sieb gießen und mit Honig abschmecken. *fm*



# In den Schuppen, Männer!

**Seniorenprojekt.** Im Männerschuppen Bamberg treffen sich Männer zum „Handwerkeln“ und Reparieren.

Das Radio hält die Frequenz nicht oder der Lautstärkereglert fehlt. Ganz klar ein Fall für den Elektroschrott, oder? Viele reparieren nicht mehr, sie kaufen neu. Reparieren scheint aus der Mode gekommen zu sein. Diese Denkweise teilen die Herren des Männerschuppens Bamberg in der Alten Seilerei 20 nicht: Sie treffen sich, um Kaputttes ehrenamtlich und kostenlos wieder instandzusetzen. Viele handwerkliche Berufe haben heute andere Ausbildungsinhalte als noch vor ein paar Jahrzehnten. Dabei bleibt oft wertvolles Wissen auf der Strecke. Die Bastler im Männerschuppen teilen ihre Fachkenntnisse in Workshops mit Jüngeren, mit Frauen und mit Gleichgesinnten. Wer sich beteiligen möchte, kann sich hier informieren: [www.maennerschuppen.de](http://www.maennerschuppen.de). LL





# Eine unterschätzte Gefahr

**Herzmuskelentzündung.** Wenn die Symptome einer Grippe oder einer Erkältung einfach nicht weggehen wollen, Betroffene sich wochenlang müde und schwach fühlen, dann könnte das Herz erkrankt sein.

Niemand wundert sich über Müdigkeit und Schwäche, solange er an einem grippalen Infekt leidet. Dauern die Beschwerden aber auch nach dem Abklingen der Akutphase an und kommen sogar noch Brustschmerzen hinzu, dann sollten Betroffene einen Arzt aufsuchen. In manchen Fällen greift der Infekt nämlich auf das Herz über und löst dort eine Herzmuskelentzündung, auch Myokarditis genannt, aus.

Zwei Dinge sind jetzt besonders wichtig, weiß Dr. Dorette Raaz-Schrauder: „Sich beim Arzt vorstellen und abklären lassen, ob eine Myokarditis vorliegt, und sich körperlich schonen.“ Die Oberärztin der Medizinischen Klinik 2 – Kardiologie und Angiologie des Uni-Klinikums Erlangen beobachtet immer wieder, dass Patienten nicht nur zu lange mit einem Arztbesuch warten, sondern auch, dass sie zu schnell wieder mit

dem Sport beginnen, wenn sie meinen, die Erkrankung sei vorüber. „Beides – sowohl das Aussitzen als auch das vorschnelle Training – kann dauerhafte Schäden am Herzen verursachen.“

## Akut oder chronisch?

Kardiologen unterscheiden zwischen der akuten und der chronischen Herzmuskelentzündung. Während die Symptome des akuten Entzündungsprozesses deutlicher sind – oft treten infarktähnliche Brustschmerzen, ein starkes Druckgefühl oder Herztolpern auf –, bleibt der chronische Verlauf oft lange unerkannt. „Das ist das Tückische an der Myokarditis“, erklärt Dr. Raaz-Schrauder. „Sie versteckt sich meist hinter grippalen Infekten und schädigt das Herz unbemerkt. Wenn Patienten sich wundern, dass sie sich ungewöhnlich lange müde und schwach fühlen, sie einen unregel-

mäßigen Puls haben und ihnen bei kleinsten Anstrengungen die Puste ausgeht, sollten sie nicht zögern und zum Arzt gehen.“

Stellt sich ein Patient mit akuten Symptomen vor, geht es zunächst darum, einen Herzinfarkt auszuschließen. „Besteht dieser nicht, gehen wir in drei Diagnoseschritten vor, um eine Myokarditis und den Zustand des Herzens festzustellen“, erläutert die Kardiologin. „Zunächst führen wir eine EKG- und eine Ultraschalluntersuchung des Herzens durch, um herauszufinden, ob die Pumpfunktion eingeschränkt ist. Anschließend kontrollieren wir die Blutwerte auf Entzündungsmarker. Gibt es jetzt einen begründeten Verdacht auf eine Myokarditis, liefert ein MRT die letzte Gewissheit.“

## Strikte Sportpause

Ist die Herzmuskelentzündung sicher diagnostiziert, heißt es für Patienten: sich schonen – und zwar lange. „Das Herz heilt die Myokarditis von allein aus, aber es braucht ausreichend Zeit und Ruhe dafür. Daher empfehlen wir drei bis sechs Monate striktes Sportverbot“, betont Dr. Raaz-Schrauder. „Für aktive Menschen ist das natürlich schwer. Trotzdem ist die Zwangspause dringend nötig, denn wer zu früh mit erneuten



Wer nach einer Erkältung zu früh wieder Sport treibt, riskiert eine bleibende Herzschwäche.

Belastungen beginnt, riskiert bleibende Schäden des Herzmuskels und dauerhafte Leistungseinbußen. In seltenen Fällen kann eine Myokarditis sogar tödlich verlaufen.“

Ist die Pumpfunktion schon eingeschränkt, erhält der Patient herzentlastende Medikamente, um den Muskel während der Heilungsphase zu unterstützen. *ms*

## INFO

**Medizinische Klinik 2 – Kardiologie und Angiologie des Uni-Klinikums Erlangen**

Telefon: 09131 85-35355

[www.medizin2.uk-erlangen.de](http://www.medizin2.uk-erlangen.de)

Anzeige



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

**Diakonie**  
**Bamberg-  
Forchheim**

[www.dwbf.de](http://www.dwbf.de)

Info-Tel. 0800 251 0 252

# Soll ich an einer klinischen Studie teilnehmen?

**Neue Therapien.** Studien nutzen nicht nur Medizinern und zukünftigen Patienten – auch für die Teilnehmer gibt es Vorteile und interessante Einblicke.

Bis eine neue Behandlung in die Patientenversorgung einfließt, legt sie einen langen Weg zurück – für neue Medikamente dauert er rund 13 Jahre. An diesem medizinischen Fortschritt können Medizininteressierte und Patienten aktiv mitwirken, indem sie an klinischen Studien teilnehmen. Prof. Dr. Peter Fasching begleitet im onkologischen Spitzenzentrum Comprehensive Cancer Center Erlangen-EMN (CCC ER-EMN) regelmäßig Krebsstudien. Er weiß: „An oberster Stelle steht die Sicherheit der Studienteilnehmer. Daher hat jede klinische Studie strenge gesetzliche Anforderungen zu erfüllen und benötigt die Genehmigung einer Ethikkommission. Außerdem gelangt ein neues Präparat immer erst dann zum Menschen, wenn es in vorhergehenden präklinischen Studien umfassend erprobt wurde.“

## Therapien von morgen

„Wer an klinischen Studien teilnimmt, hat die Chance auf eine bisher noch nicht zugängliche Therapie“, bestätigt Prof. Fasching. „Im besten Fall ist die neue Behandlung besser als die derzeit etablierte.“ Nebenbei bekommen die Teilnehmer Einblicke in ihre Gesundheit. Die Ergebnisse aus Laboruntersuchungen oder aus der Bildgebung erhalten sie in einem Abschlussbericht. Hat die Studienteilnahme auch Nachteile? „Natürlich kann es sein, dass die neue Behandlung weniger wirksam ist als erwartet“, erklärt Peter Fasching. „Auch



Die Studienteilnahme erfolgt nur mit dem schriftlichen Einverständnis des Probanden. Er hat jederzeit das Recht, die Studie ohne Angabe von Gründen zu verlassen.

manche Nebenwirkungen sind nicht absehbar. Sie werden aber durch die enge Betreuung schnell aufgefangen.“ Welche Forderungen und welche Fragen Studienteilnehmer konkret stellen können, hat das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) zusammengestellt (s. Infokasten). *ms*

## INFO

### ÄZQ

[www.patienten-information.de/kurzinformationen/gesundheits-allgemein/klinische-studien](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/gesundheits-allgemein/klinische-studien)

### CCC ER-EMN

Telefon: 0800 85 100 85

# Gesundheitstipps | Herbst 2018

## SEPTEMBER

### SA | 1. Sept. Fahrrad-Stadtführung durch Bamberg

Bei dieser dreistündigen Tour erlebt man auf zwei Rädern das Bamberger Lebensgefühl, Schleichwege mit neuen Perspektiven und die schönsten Plätze der Stadt, auch über das Zentrum des Weltkulturerbes hinaus. Es werden neben den bekannten Höhepunkten im Zentrum auch die Gärtnerstadt, der ERBA-Park und Hainviertel und -park kennengelernt. Die ca. 16 Kilometer lange Tour ist täglich buchbar, Treffpunkt ist die Tourist-Information in der Geyerswörthstraße 5 in Bamberg. Kontakt: 0951/2976330

### SO | 2. Sept. Rucksacktour: Von Hütte zu Hütte 2018

Auf Höhenwegen oberhalb von 2000 Metern findet die fünftägige Wandertour auf Wegen der Kategorie mittelschwer bis schwer statt. Schwindelfreiheit, Trittsicherheit auf Schotter, Blockwerk, Fels und Schneefeldern sind Voraussetzung. Kontakt: 0951/296322 (Ernst Graf) oder 0951/29523 (Franz Schmitt)

### MI | 5. Sept. Gedächtnistraining

Von 9.15 bis 10.15 Uhr findet immer mittwochs im Quartiersbüro Bamberg ein ganzheitliches Konzen-

trationstraining für Senioren statt, das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben verbindet. Adresse: Graf-Stauffenberg-Platz 1 in Bamberg. Fragen und Kontakt: 0951/50315188 oder km@sozialstiftung-bamberg.de

### DO | 6. Sept. Gymnastikgruppe 70+

Der Kurs richtet sich an Senioren, die mit gezielten Übungen unter professioneller Anleitung ihre Fitness erhalten und Koordination und Ausdauer verbessern wollen. Jeden Donnerstag von 15.30 bis 16.30 Uhr im Quartiersbüro Bamberg am Graf-Stauffenberg-Platz 1 in Bamberg. Kontakt: Sozialstiftung Bamberg, 0951/50315188 oder per E-Mail an km@sozialstiftung-bamberg.de

### Sitz-Gymnastik im Bürgerspital

Wenn im Stehen bereits jede Bewegung Schwierigkeiten bereitet, dann kann man sich mit Sitz-Gymnastik fit halten. Dafür wird jeden Donnerstag von 9.30 bis 11 Uhr mit vielseitiger Musik und in lockerer Atmosphäre dieser Kurs angeboten. Adresse: Quartiersbüro Michelsberg, Michelsberg 10 d, in Bamberg. Kontakt: 0951/50315188 oder km@sozialstiftung-bamberg.de

### DI | 11. Sept. Mitochondriopathie: der Niedergang unserer Lebensenergie

Mitochondrien – die Kraftwerke unserer Zellen. Ohne sie sind keine chemischen Prozesse möglich und damit kein Leben. Doch die Zahl unserer kleinsten Helfer sinkt stetig in den letzten Jahrzehnten. Welche Auswirkungen hat dies für uns? Ort: Naturheilpraxis Michael Manig, Laubanger 19 b, Bamberg. Zeit: 19 bis 21 Uhr. Unkostenbeitrag: 10 € (inkl. Handout). Kontakt: 09549/9870190 oder info@naturliches-heilen.com

### FR | 14. Sept. Tanzen im Quartier

Tanzen befreit den Menschen von der Schwere aller Dinge. Tanzleiterin Lonja Reinfelder führt in diesem Kurs verschiedene Tänze durch und vermittelt Schrittfolgen zu Kreis- und Blocktänzen. Jeder kann mithalten, ob mit oder ohne Tanzerfahrung. Die Verbindung von Musik und Bewegung bietet ein ideales, sanftes und ganzheitliches Gesundheitstraining. Der Kurs findet von 12.45 bis 13.45 Uhr im Quartiersbüro Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1, in Bamberg statt. Kontakt: 0951/50315188 oder km@sozialstiftung-bamberg.de

### SO | 16. Sept. Wanderung zum geheimnisvollen Kraftort Druidenhain

Auf einer Strecke von 20 Kilometern mit gut 500 Metern Höhenunterschied können ausdauernde Wanderer mit dem Deutschen Alpenverein, Sektion Bamberg, zum Druidenhain bei Wohlmannsgesees über bequeme Wald- und Flurwege wandern. Treffpunkt ist der Parkplatz am Fuchs-Park-Stadion in Bamberg um 8.30 Uhr. Kontakt: Renate Knauer, Tel.: 0951/2960357, Mobil: 0171/7853268

### DI | 18. Sept. Vitamin D – das Sonnenvitamin gegen die Winterdepression

In der dunklen Jahreszeit beginnt sie wieder: die Winterdepression. Wie kann uns das „Sonnenvitamin“ dagegen helfen? Wie wirkt es sich auf Psyche, Knochen, Muskeln und Immunsystem aus? Ort: Ergotherapie-Praxis Franziska Dinkel, Industriering 19, Breitengüßbach. Zeit: 19.30 bis 21 Uhr. Unkostenbeitrag: 5 €. Kontakt: 09549/9870190 oder info@naturliches-heilen.com

### MI | 19. Sept. Integrativer Chor für Demenzranke

Die VISIT-Tagespflege hat einen integrativen Chor ins Leben gerufen. Die Tagespflege-Gäste schätzen die musikalische Nachmit-

tagsgestaltung und das Miteinander. Das Besondere: Auch alle anderen Bürger sind eingeladen. Der integrative Chor schenkt Gelegenheit, ältere Menschen zu treffen und Berührungspunkte abzubauen. Zeit: 15 bis 16 Uhr, VISIT-Tagespflege, Würzburger Str. 65 in Bamberg. Kontakt: 0951/9653221

### FR | 21. Sept. Haus- und Reiseapotheke

Heilpraktikerin und Physiotherapeutin Julia Stickle gibt interessante Einblicke zum Thema Homöopathie in der Haus- und Reiseapotheke. Das Seminar dauert von 19 bis 21.30 Uhr und findet in ihrer Praxis statt. Adresse: Im Ried 23 in Burgebrach. Kontakt: 09546/5956220 oder info@heilpraktikerbamberg.de

### SA | 22. Sept. Kräuterführung

Die Bamberger MUSSARÖL Kräutergärtnerei bietet für Einzelgäste oder Kleingruppen eine interessante Führung durch Biokräuter und regionale Pflanzen inklusive Riech- und Kostproben an. Im Anschluss kann selbstständig der Schaukräutergarten besichtigt und im Hofladen eingekauft

Heraustrennen  
und  
aufhängen!

# Gesundheitstipps | Herbst 2018

werden. Los geht's um 11 Uhr in der Nürnberger Straße 86 in Bamberg. Anmeldung ratsam. Kontakt: 0951/22023 oder kontakt@biokraeuter.info

## MI | 26. Sept.

### Verletzungen des Sprunggelenkes – Vorbeugung und Behandlung

Fachärzte aus dem Bereich Chirurgie und Orthopädie geben im Rahmen eines Vortrages interessante und nützliche Hinweise rund ums Thema Verletzungen des Sprunggelenkes. Los geht es um 19 Uhr im Kulturraum Burgebrach in der Grasmannsdorfer Straße 1 in Burgebrach. Kontakt: veranstaltungen@okrburgebrach.de

## DO | 27. Sept.

### Yoga für Anfänger

Im Yoga-Vidya-Zentrum Bamberg startet ein Yoga-Kurs für Anfänger. Der Kurs geht zehn Wochen und findet immer donnerstags von 18 bis 19.30 Uhr statt. Eine Bezeichnung durch die Krankenkasse ist möglich. Verbindliche Anmeldung erforderlich. Adresse: Laubanger 19 b in Bamberg. Kontakt: 0951/51076932 oder info@yoga-vidya-bamberg.de

### Vortrag „Pro Life“

Im Zentrum für Osteopathie wird für Interessierte ein spannender Vortrag rund ums Thema Gesundheit angeboten (u. a. geht es

um: Kraftquelle Darm, Säure-Basen-Haushalt, Fit mit Fett, Bewegung). Los geht es um 19.15 Uhr am Kirchplatz 5 in Hirschaid. Kontakt: Gabriele Sabine Schweiger, Tel.: 09274/807400

## FR | 28. Sept.

### Yoga für Rücken und Nacken

Mit einer ersten Stunde zum Kennenlernen startet der Yoga-Kurs im Yoga-Vidya-Zentrum in Bamberg und findet danach an fünf weiteren Terminen freitags zwischen 17 und 18.30 Uhr statt. Verbindliche Anmeldung notwendig. Kontakt: 0951/51076932 oder info@yoga-vidya-bamberg.de

### Radeln und Wandern zum Herbstmarkt nach Neudorf

Der Deutsche Alpenverein, Sektion Bamberg, lädt zu einer Kombitour aus Radfahren und Wandern ein. Es warten herrliche Aussichten und gemütliche Pausen. Insgesamt werden ca. zehn Kilometer gewandert und 28 Kilometer geradelt. Treffpunkt ist der P+R-Platz Kronacher Straße in Bamberg. Kontakt: Renate Schlichting, Tel.: 0951/41895

## SA | 29. Sept.

### Seminar: Naturheilkundliche Psychotherapie

Laut Krankenkassenberichten sind psychische Erkrankungen immer häufiger Grund

für Arbeitsunfähigkeit. Zugleich werden naturheilkundliche Methoden immer beliebter. In dem Seminar werden die Unterschiede zur und die Gemeinsamkeiten mit der schulmedizinischen Psychotherapie erörtert. Hauptinhalt sind aber die Möglichkeiten der naturheilkundlichen Psychotherapie mit praktischen Übungen. Das Seminar findet von 10 bis 17 Uhr in der Meisenstraße 11 a in Walsdorf statt. Kosten: 195 €. Kontakt: 09549/9887230 oder bei Dozent Michael Maisch: www.maischheilpraktiker.de

## OKTOBER

## DI | 2. Okt.

### Vortrag: „Alarm im Darm oder Kraftquelle Darm“

Erfahren Sie den Zusammenhang zwischen der Darmflora, unserer Gesundheit und unserer Psyche und was ein Joghurt damit zu tun hat. Das Verdauungsorgan – unser Darm – ist für uns Menschen von besonderer Wichtigkeit. Erleben Sie einen spannenden Vortrag zum Thema Darm-Harmonisierung durch intelligenten Joghurt. Beginn: 16.30 Uhr im Quartiersbüro der Sozialstiftung Bamberg, Graf-Stauffenberg-Platz 1 in Bamberg. Kontakt: Gabriele Sabine Schweiger, Tel.: 09274/807400

## DO | 4. Okt.

### Sitz-Gymnastik im Bürgerspital

Wenn im Stehen bereits jede Bewegung Schwierigkeiten bereitet, dann kann man sich mit Sitz-Gymnastik fit halten. Dafür wird jeden Donnerstag von 9.30 bis 11 Uhr mit vielseitiger Musik und in lockerer Atmosphäre dieser Kurs angeboten. Adresse: Quartiersbüro Michelsberg, Michelsberg 10 d, in Bamberg. Kontakt: 0951/50315188 oder km@sozialstiftung-bamberg.de

### Gymnastikgruppe 70+

Der Kurs richtet sich an Senioren, die mit gezielten Übungen unter professioneller Anleitung ihre Fitness erhalten und Koordination und Ausdauer verbessern wollen. Jeden Donnerstag von 15.30 bis 16.30 Uhr im Quartiersbüro Bamberg am Graf-Stauffenberg-Platz 1 in Bamberg. Kontakt: Sozialstiftung Bamberg, 0951/50315188 oder per E-Mail an km@sozialstiftung-bamberg.de

## SA | 6. Okt.

### Kräuterführung

Die Bamberger MUSSARÖL Kräutergärtnerei bietet für Einzelgäste oder Kleingruppen eine interessante Führung durch Biokräuter und regionale Pflanzen inklusive Riech- und Kostproben an. Im Anschluss kann selbstständig der Schaukräutergarten

besichtigt und im Hofladen eingekauft werden. Los geht es um 11 Uhr in der Nürnberger Straße 86 in Bamberg. Anmeldung ratsam. Kontakt: 0951/22023 oder kontakt@biokraeuter.info

## SO | 7. Okt.

### Wanderung auf dem Keltenweg

Für Radler, die auch gerne wandern, bietet der ADFC Bamberg eine 13 Kilometer lange Strecke auf den Spuren der Kelten an. Los geht es am Bahnhof Bad Staffelstein (Treffpunkt: Bahnhofstraße 101, Bad Staffelstein) über Nedensdorf bis Unnedorf und wieder zurück. Es warten unter anderem schönste Ausblicke übers Maintal. Anmeldung bei Armin Lieb unter Tel.: 09573/1360

## DI | 9. Okt.

### Tödliche Gefahr Cholesterin: Wahrheit oder Geschäftemacherei?

Wie gefährlich ist Cholesterin wirklich? Welche Aufgaben und Funktionen hat es? Und was kann ich für meine Gesundheit aus naturheilkundlicher Sicht tun? Ort: Naturheilpraxis Michael Manig, Laubanger 19 b, Bamberg. Zeit: 19 bis 21 Uhr. Unkostenbeitrag: 10 € (inkl. Handout). Kontakt: 09549/9870190 oder info@natuerliches-heilen.com

# Gesundheitstipps | Herbst 2018

## **MI | 10. Okt.**

**Integrativer Chor für Demenzzranke**  
Die VISIT-Tagespflege hat einen integrativen Chor ins Leben gerufen. Die Tagespflege-Gäste schätzen die musikalische Nachmittagsgestaltung und das Miteinander. Das Besondere: Auch alle anderen Bürger sind eingeladen. Der integrative Chor schenkt Gelegenheit, ältere Menschen zu treffen und Berührungsgänge abzubauen. Zeit: 15 bis 16 Uhr, VISIT-Tagespflege, Würzburger Str. 65 in Bamberg. Kontakt: 0951/9653221

## **SA | 13. Okt.**

**Seminar: Angsterkrankungen naturheilkundlich behandeln**  
Angsterkrankungen nehmen deutlich zu. Oft sind sie auch Ursache oder Folge anderer körperlicher oder seelischer Erkrankungen. In diesem Grundlagen-Seminar lernen Sie Zusammenhänge und Hintergründe kennen. Außerdem werden zahlreiche Maßnahmen für den praktischen Einsatz in Praxis und Beratung geübt. Das zweitägige Seminar findet von 10 bis 17 Uhr in der Meisenstraße 11 a in Walsdorf statt. Kosten: 250 €. Kontakt: 09549/9887230

**Grundkurs Sportklettern am Fels**  
Der Deutsche Alpenverein, Sektion Bamberg, veranstaltet

einen zweitägigen Kurs in der Fränkischen Schweiz (bei schlechtem Wetter optional Kletterhalle Magnesia in Forchheim). Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Wiedereinsteiger. Ziel ist es, selbstständiges Klettern im Nachstieg sowie die dazu nötige Sicherungstechnik zu vermitteln. Dazu werden die Themen „Umbau am Umlenker“ und „Abseilen“ behandelt. Je nach Zeit und Interesse können auch Grundkenntnisse im Vorstiegsklettern vermittelt werden. Anmeldung bis Dienstag, 25. September, in der DAV-Geschäftsstelle: 0951/63040

## **SO | 14. Okt.**

**Wiesentraillout**  
Auf einer Strecke von 40 Kilometern und 1000 Höhenmetern lädt der Deutsche Alpenverein, Sektion Bamberg, zu einer Mountainbiketour ein, auf der Burgruinen, Höhlen und Felsen warten. Treffpunkt ist das Stadion Bamberg um 8 Uhr. Von da aus werden Fahrgemeinschaften gebildet. Ausrüstung: MTB, Helm, Ellenbogen- und Knieschoner. Anmeldung bis Donnerstag, 4. Oktober, über die DAV-Geschäftsstelle: 0951/63040

**Apfelmarkt des Landkreises Bamberg**  
Im Mittelpunkt steht das Obst heimischer Streuobstwiesen. Es gibt regionale Spezialitäten, Verkostungen,

Hilfe bei der Sortenbestimmung, eine große Ausstellung, Kinderaktionen, Handwerk und Kunsthandwerk. 10 bis 17 Uhr in Litzendorf. Info: [www.fraenki-sche-toskana.com](http://www.fraenki-sche-toskana.com)

## **FR | 19. Okt.**

**Notfallmittel – Erste Hilfe**  
Heilpraktikerin und Physiotherapeutin Julia Stickel gibt interessante Einblicke zum Thema Homöopathie in der Ersten Hilfe. Das Seminar dauert von 19 bis 21.30 Uhr und findet in ihrer Praxis statt. Adresse: Im Ried 23 in Burgebrach. Kontakt: 09546/5956220 oder [info@heilpraktikerbamberg.de](mailto:info@heilpraktikerbamberg.de)

## **MI | 24. Okt.**

**Integrativer Chor für Demenzzranke**  
Die VISIT-Tagespflege hat einen integrativen Chor ins Leben gerufen. Die Tagespflege-Gäste schätzen die musikalische Nachmittagsgestaltung und das Miteinander. Das Besondere: Auch alle anderen Bürger sind eingeladen. Der integrative Chor schenkt Gelegenheit, ältere Menschen zu treffen und Berührungsgänge abzubauen. Zeit: 15 bis 16 Uhr, VISIT-Tagespflege, Würzburger Str. 65 in Bamberg. Kontakt: 0951/9653221

## **FR | 26. Okt.**

**Tanzen im Quartier**  
Tanzen befreit den Menschen von der Schwere aller Dinge. Tanzleiterin Lonja Reinfelder führt in diesem Kurs verschiedene Tänze durch, auch das Lernen von Schrittfolgen zu Kreis- und Blocktänzen. Jeder kann mithalten, ob mit oder ohne Tanzerfahrung. Die Verbindung von Musik und Bewegung bietet ein ideales, sanftes und ganzheitliches Gesundheitstraining. Der Kurs findet von 12.45 bis 13.45 Uhr im Quartiersbüro Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1, in Bamberg statt. Kontakt: 0951/50315188 oder [km@sozialstiftung-bamberg.de](mailto:km@sozialstiftung-bamberg.de)

## **SA | 27. Okt.**

**Yoga in den Ferien**  
In den Herbstferien findet im Yogastudio von Friederike Gunreben ein fünftägiger Ferienkurs mit Kursen am Vormittag und am Nachmittag statt. Geeignet ist der Kurs für Anfänger und Geübte und hilft beim Einstieg in eine regelmäßige Übungspraxis. Adresse: Schützenstraße 7 in Bamberg. Kontakt: 0951/4075885 oder [info@yoga-in-bamberg.de](mailto:info@yoga-in-bamberg.de)

## **MO | 29. Okt.**

**Bouldern in der Halle – Teil 1**  
Bei den Blockhelden in Bamberg findet von 17.30 bis 19.30 Uhr der erste Teil dieses Boulderkurses statt.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und leicht Fortgeschrittene. Die Grundtechniken des Boulderns werden vermittelt und der Unterschied zum Seilklettern wird erklärt. Teil 2 am 5. November. Kontakt: Sven Scheuerer, Tel.: 0151/24074130

## **NOVEMBER**

### **MO | 5. Nov.**

**Bouldern in der Halle – Teil 2**  
Bei den Blockhelden in Bamberg findet von 17.30 bis 19.30 Uhr der zweite Teil dieses Boulderkurses statt. Der Kurs richtet sich an Einsteiger und leicht Fortgeschrittene. Die Grundtechniken des Boulderns werden vermittelt und der Unterschied zum Seilklettern wird erklärt. Kontakt: Sven Scheuerer, Tel.: 0151/24074130

### **DI | 6. Nov.**

**Demenz und Parkinson naturheilkundlich behandeln**  
Unheilbare neurologische Erkrankungen nehmen in Deutschland immer mehr zu. Doch was sind die Ursachen? Gibt es naturheilkundliche Ansätze zur Behandlung? Ort: Naturheilpraxis Michael Manig, Laubanger 19 b, 96052 Bamberg. Zeit: 19.30 bis 21 Uhr. Kosten: 5 €. Kontakt: 09549/9870 190 oder [info@natuerliches-heilen.com](mailto:info@natuerliches-heilen.com)

# Gesundheitstipps | Herbst 2018

## MI | 7. Nov.

### Gedächtnistraining

Von 9.15 bis 10.15 Uhr findet mittwochs im Quartiersbüro Bamberg ein ganzheitliches Konzentrationstraining für Senioren statt, das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben verbindet. Adresse: Graf-Stauffenberg-Platz 1 in Bamberg. Kontakt: 0951/50315188 oder km@sozialstiftung-bamberg.de

### Integrativer Chor für Demenzkranke

Die VISIT-Tagespflege hat einen integrativen Chor ins Leben gerufen. Das Besondere: Auch alle anderen Bürger sind eingeladen. Der integrative Chor schenkt Gelegenheit, ältere Menschen zu treffen und Berührungssängste abzubauen. Zeit: 15 bis 16 Uhr, VISIT-Tagespflege, Würzburger Str. 65 in Bamberg. Kontakt: 0951/9653221

## SO | 11. Nov.

### Zeegebachtal-Runde

Der Deutsche Alpenverein, Sektion Bamberg, lädt zu einer Wandertour (16 Kilometer) ein. Von Amlingstadt geht es über Rossdorf a. F. über Leesten und Mistendorf bis kurz vor Zeegebachtal. Treffpunkt ist der Stadionvorplatz in Bamberg um 9.45 Uhr. Von da aus geht es weiter nach Amlingstadt. Kontakt: 09505/950295, E-Mail: peter.schmidt@alpenverein-bamberg.de

## DI | 13. Nov.

### Vitamin D – das Sonnenvitamin gegen die Winterdepression

Wie kann das „Sonnenvitamin“ gegen die Winterdepression helfen? Wie wirkt es sich auf Psyche, Knochen, Muskeln und Immunsystem aus? Ort: Naturheilpraxis Michael Manig, Laubanger 19 b, Bamberg. Zeit: 19 bis 21 Uhr. Kosten: 10 € (inkl. Handout). Kontakt:

09549/9870190 oder info@natuerliches-heilen.com

## SO | 18. Nov.

### Seminar:

#### Hochsensibilität

Ca. 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung sind hochsensibel. Ihr Nervensystem nimmt z. B. Geräusche, Gerüche, Gefühle und Stimmungen viel intensiver wahr. Das Seminar findet von 10 bis 17 Uhr in der Meisenstraße 11 a in Walsdorf statt. Kosten: 120 €. Kontakt: 09549/9887230

## MI | 28. Nov.

### Wege aus der Depression

Chefärzt Dr. Lehner vom Psychosomatischen Zentrum Steigerwaldklinik bespricht Interessantes rund ums Thema Depressionen und welche Wege wieder hinausführen. Los geht es um 19 Uhr im Kulturraum Burgebrach in der Grassmannsdorfer Straße 1. Kontakt: veranstaltungen@okr-burgebrach.de

### Integrativer Chor für Demenzkranke

Die VISIT-Tagespflege hat einen integrativen Chor ins Leben gerufen. Die Tagespflege-Gäste schätzen die musikalische Nachmittagsgestaltung und das Miteinander. Das Besondere: Auch alle anderen Bürger sind eingeladen. Der integrative Chor schenkt Gelegenheit, ältere Menschen zu treffen und Berührungssängste abzubauen. Zeit: 15 bis 16 Uhr, VISIT-Tagespflege, Würzburger Str. 65 in Bamberg. Kontakt: 0951/9653221

## DO | 29. Nov.

### Weizen – Grundlage für Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Demenzen u. a.

Weizen und Gluten spielen in unserer Ernährung eine große Rolle. Sie sind in vielen Lebensmitteln als Klebereiweiß oder Geliemittel versteckt. Doch was macht dies mit unserem Körper? Ort: Sozialstiftung

Bamberg, Quartiersbüro Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1, Bamberg. Zeit: 16.30 bis 17.30 Uhr. Kosten: 3 €. Kontakt: 09549/9870190 oder info@natuerliches-heilen.com

## FR | 30. Nov.

### Tanzen im Quartier

Tanzen befreit den Menschen von der Schwere aller Dinge. Tanzleiterin Lonja Reinfelder führt in diesem Kurs verschiedene Tänze durch und vermittelt Schrittfolgen zu Kreis- und Blocktänzen. Jeder kann mithalten, ob mit oder ohne Erfahrung. Die Verbindung von Musik und Bewegung bietet ein sanftes und ganzheitliches Gesundheitstraining. Der Kurs findet von 12.45 bis 13.45 Uhr im Quartiersbüro Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1, in Bamberg statt. Kontakt: 0951/50315188 oder km@sozialstiftung-bamberg.de

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



## MELDEN SIE UNS IHRE TERMINE

Sie haben eine Veranstaltung, die wir in unserer Terminübersicht ankündigen sollen? Schreiben Sie uns! Termine für die kommende Ausgabe nehmen wir gern per E-Mail an [gesundheitsmagazin@medienkraft-verstaerker.de](mailto:gesundheitsmagazin@medienkraft-verstaerker.de) entgegen.

# Handarbeit mit Herz in Bamberg

**Sinnstiftendes Hobby.** „Herzessache Bamberg“ und „Bamberg strickt“: Ehrenamtliche nähen Kleidung für Frühgeborene und Sternenkinder.

Im Herbst wird wieder mehr gestrickt, gehäkelt und genäht, und der eine oder andere Stoffrest bleibt immer übrig. Die Initiative „Herzessache Bamberg“ freut sich über Wollreste, Verschnitte und Fehldrucke. Denn: Aus ihnen fertigen die ehrenamtlichen Mitglieder der Interessengemeinschaft Jäckchen, Höschen, Mützchen, Decken und anderes für kleine Frühgeborene, für die es noch keine passende Kleidung zu kaufen gibt. Außerdem entstehen Textilien für Sternenkinder, die vor, während oder unmittelbar nach der Geburt versterben.

## Mithelfen erwünscht

„Wir fertigen vor allem Kleidung für die Frühchenstation und den Kreißsaal des Klinikums Bamberg und machen seit Neuestem auch Windeltäschchen für Hebammen“, sagt Peter Schmitt. Seine Frau Veronika Schmitt und er haben die Aktion im Frühjahr 2017 offiziell ins Leben gerufen. „Wir freuen uns immer über Unterstützung – sowohl über Stoffspenden, als auch über ehrenamtliche Helfer“, sagt Peter Schmitt. Geldspenden nimmt die Initiative allerdings nicht an.

Rund zehn Frauen sind für die „Herzessache“ nähend im Einsatz. Ihr Wunsch ist es, dass sich kleine Neugeborene in eigenen Anziehsachen wohlfühlen und Eltern ihre Sternenkinder würdevoll beisetzen können – nicht nur in ein Tuch gehüllt, sondern in ein eigens gefertigtes Schlafsäckchen oder -körnchen gebettet.

## Bamberg strickt

Veronika Schmitt und ihr Frauenkreis sind nicht die Einzigen, die für Neugeborene stri-



Babykleidung, hergestellt bei „Herzessache Bamberg“.



cken. Auch andere verleihen ihrem Hobby mehr Sinn, indem sie es für die gute Sache einsetzen. Auch das Standesamt Bamberg möchte Neugeborene zukünftig mit einem Paar Söckchen oder kleinen Schühchen begrüßen – selbstgemacht von Menschen aus der Region. Da in Bamberg immer mehr Kinder geboren werden, suchen die Organisatoren noch fleißige Handarbeits helfer. Mitmachen kann jeder, der gerne strickt oder häkelt. *fm*

## INFO

### Herzessache Bamberg

Telefon: 0951 91795466

[www.herzessache-bamberg.jimdo.com](http://www.herzessache-bamberg.jimdo.com)

### Ansprechpartner für „Bamberg strickt“

CariThek: Telefon: 0951 8604111,

E-Mail: [michael.schmitt@caritas-bamberg.de](mailto:michael.schmitt@caritas-bamberg.de)

Landkreis Bamberg: Telefon: 0951 85565,

E-Mail: [ulrike.diehl@lra-ba.bayern.de](mailto:ulrike.diehl@lra-ba.bayern.de)

# Fit bleiben im Alltag

**Aktiv bleiben.** Der Bamberger Triathlet Chris Dels verrät, wie man mit wenig Aufwand viel erreichen kann.

Hat man in der Nacht schlecht geschlafen und vielleicht ungünstig gelegen, schmerzt der Rücken schon beim Aufwachen, manchmal bis zum Nacken. Im Auto auf dem Weg zur Arbeit sitzt man starr in einer krummen Haltung am Steuer. Die Nacken- und Rückenschmerzen verschlimmern sich. Im Büro sitzt man dann acht Stunden am Schreibtisch und schaut in der immer gleichen Haltung auf den Bildschirm. Durch Druck und Stress strahlen die Haltungsschmerzen schließlich bis in den Kopf aus. Zu Hause angekommen, ist es oft schon zu spät, noch etwas Sinnvolles für den Körper zu tun. Der Alltag fordert seinen Tribut.

„Durch das viele Sitzen, zum Beispiel im Büro, verkürzen sich die Muskeln im Bauch- und Rückenbereich“, verrät der Bamberger Triathlet Chris Dels. Aufgrund einseitiger Belastung und Bewegungsmangel klagen aber auch schon Schüler über Schmerzen. Dabei wäre es so einfach, vorzubeugen – ohne Medikamente und ohne großen Aufwand.

Chris Dels hält sich fit. Dafür braucht er viel Zeit – und ein gutes Training. Morgens läuft er regelmäßig vor dem Frühstück eineinhalb Stunden, anschließend steht Schwimmen auf dem Programm – drei Kilometer. Manchmal radelt er auch von Bamberg nach Erlangen. Nach dem Sport geht er arbeiten. Chris Dels ist Berufsschullehrer für Englisch und Sport an der Berufsfachschule für Kinderpflege in Vierzwehningen. „In der Regel sind es 20 Stunden, die ich neben meiner Arbeit trainiere“, gesteht Dels. 20 Stunden die Woche trainieren – für ihn ein

Muss: Er bereitet sich auf die Ironman-Weltmeisterschaft 2019 in Südafrika vor.

Die gute Nachricht: Es ist nicht nötig, so hart zu trainieren, um den Alltag schmerzfrei zu bewältigen. Und: Es braucht gar nicht so viel Zeit dafür. Es reicht schon, kleine Übungen in den Alltag zu integrieren. Chris Dels verrät Tricks, die wirklich jeder anwenden kann. „Mit 50 fangen die Gelenke an, durch die viele Benutzung abzubauen. Aber mit Bewegung kann man vorbeugen“, verrät der Sportler. Dehnung hilft, die vom Sitzen verkürzten Muskeln wieder „langzuziehen“ und Dysbalancen auszugleichen. „Bewegung stärkt die Muskeln – und die schützen die Gelenke. Selbst bei Arthrose hilft Bewegung.“

**„Mit 50 fangen die Gelenke an, abzubauen. Aber mit Bewegung kann man vorbeugen.“**

Chris Dels hat gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin, der Fitnesstrainerin Anja Kropfelder, einfache Übungen zusammengestellt, um den ganzen Körper zu trainieren und in Form zu halten (s. S. 34). Die Trainingseinheiten gehen schnell, sind einfach und effizient und trainieren alle wichtigen Muskeln im Körper. Dafür braucht es nur eine Matte, täglich 20 bis 30 Minuten Zeit und die Motivation, die Übungen in den Alltag einzubauen.

Auch ein Spitzensportler wie Chris Dels hat mal „Startschwierigkeiten“: „Mir fällt es auch manchmal schwer, die Übungen zu machen, weil der Nutzen nicht so schnell auffällt.“ Die



Einheiten sind meist nicht sehr anstrengend und man merkt oft gar nicht, dass man Sport gemacht hat. „Doch den Effekt spürt man genau dann, wenn man eben nichts mehr spürt – dann, wenn man keine Schmerzen mehr hat.“

Aber wie viel Bewegung ist genug? Und wie schafft man es, in einer vollen Woche noch Zeit für Sport zu finden? „Vieles lässt sich schon in den Alltag integrieren“, verrät Chris Dels. „Statt den Aufzug die Treppe benutzen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren oder zu Fuß gehen. Es hilft auch schon, in der Mittagspause eine halbe Stunde zu spazieren.“ Eine gute Unterstützung sind auch Fitnessstracker oder Schrittzähler, die oft in Smartphones integriert sind. „Ich finde die klasse. Man kann jeden Tag mehr Schritte machen als am Tag zuvor. Eine super Möglichkeit, um die Motivation aufrechtzuerhalten“, sagt der Leistungssportler.

**„Den Effekt spürt man genau dann, wenn man keine Schmerzen mehr hat.“**

Es braucht also nicht viel, um den Alltag schmerzfrei und aktiv zu gestalten, ohne sich zu quälen. „Es muss auf alle Fälle Spaß machen“, rät Dels. „Lieber weniger tun und ‚hungrig‘ bleiben, als sich zu stressen.“ *mgo*



→ **Übungen auf der nächsten Seite**

Die folgenden Übungen macht Chris Dels in Zusammenarbeit mit Anja Kropfelder von Movefit, um für sein Training gestärkt zu sein.

### Übung 1: Ausfallschritt



Hüftbreit und aufrecht stehen mit angespannten Bauchmuskeln, einen Schritt nach vorn machen



Hinteres Knie geht Richtung Boden. **Beachten:** Oberkörper aufrecht halten, vorderes Knie hinter die Fußspitze

**Trainiert:** großen Gesäßmuskel, vierköpfigen Oberschenkelmuskel, Beinbeuger, hintere Oberschenkelmuskeln, Stabilität, Bauchmuskeln

**15 Wiederholungen**, dann Beinwechsel

### Übung 2: Brücke



Auf den Rücken legen, Füße aufstellen, die Fersen so nah wie möglich an das Gesäß, die Hände neben dem Körper auf den Boden



Gesäß so weit wie möglich nach oben heben, absetzen und dann das Gesäß wieder nach oben. **Beachten:** beim Absetzen Wirbel für Wirbel abrollen

**Trainiert:** hinteren Rücken, großen Gesäßmuskel und hintere Oberschenkelmuskeln

### Übung 3: Liegestütze an der Wand



Einen Schritt von der Wand entfernt aufstellen, Hände schulterbreit an die Wand



Ganzen Körper an die Wand bringen, dann kraftvoll wieder von der Wand wegdrücken. **Beachten:** Körperspannung halten. Je steiler man an der Wand steht, desto schwieriger die Liegestütze.

**Trainiert:** Trizeps, vordere Schultermuskulatur (Deltamuskeln), Brustmuskeln

**15 Wiederholungen**

#### Übung 4: Kniebeuge



Aufrechter Stand, gerader Rücken und stabile Körperhaltung



Knie beugen und so weit wie möglich nach unten gehen, dann wieder in den aufrechten Stand

**Beachten:** Knie hinter die Fußspitze, Gewicht auf den Fersen, Knie stabil und Rücken gerade halten

**Trainiert:** vierköpfigen Oberschenkelmuskel, großen Gesäßmuskel, Bauchmuskulatur, Oberschenkelrückseite, Rückenstrecker

□ 15 Wiederholungen

#### Übung 5: Kobra dynamisch



Auf den Bauch legen, Hände auf Achselhöhe auf den Boden, dann Brustbein nach oben aufrichten, Schultern nach unten, der Kopf geht in den Nacken.



Auf den Bauch legen, Hände auf Achselhöhe auf den Boden, dann Brustbein nach oben aufrichten, Schultern nach unten, der Kopf geht in den Nacken. Das Gesäß nach hinten auf die Fersen schieben.

**Trainiert:** Dehnung der Rückenmuskulatur

□ 15 Wiederholungen

#### Übung 6: Katze – Kuh



Vierfüßlerstand, rechten Arm und linkes Bein von sich strecken



Rechten Ellenbogen und linkes Knie zusammenführen (siehe Abbildung), anschließend wieder ausstrecken. **Beachten:** Bauch anspannen, atmen

**Trainiert:** Bauch-, Rücken- und Wirbelsäulenmuskulatur, Gleichgewicht, Koordination

□ 15 Wiederholungen, dann Wechsel (linken Arm/rechtes Bein strecken)



### Muss das wirklich sein? Diesmal: Ölziehen. Oder: Mundpflege für Disziplinierte.

5.10 Uhr – die Nacht ist vorbei. Noch früher als sonst, denn der gesundheitsbewusste, disziplinierte Mensch von heute nimmt sich noch Zeit für ein wichtiges Morgenritual: Er zieht Öl! Gestartet wird damit direkt nach dem Aufstehen, ohne dass schon Wasser getrunken oder gar etwas gegessen wurde. Ölziehen ist der neue Mundpflegetrend. Das heißt: Aus drei Minuten Zähneputzen werden 20 Minuten Ölziehen. Verwendet wird zum Beispiel Kokos-, Sonnenblumen- oder Sesamöl in Bio-Qualität. Ausdauernd wird dieses in der Mundhöhle hin und her geschwenkt, geschlürft und gesaugt. Ganz wichtig: Nicht gurgeln! Nicht zu früh ausspucken! Und: Auf keinen Fall schlucken! Schließlich sammelt das Öl Bakterien und Giftstoffe ein, die den Körper im Anschluss verlassen sollen. Richtig „gezogen“, soll das Öl die Zähne gesünder und den Atem frischer machen. Manche schreiben der Mund-Kur sogar einen positiven Einfluss auf die Haut, den Magen-Darm-Trakt und andere innere Organe zu.

Wer beim Manövrieren der viskosen Flüssigkeit Krämpfe in den Wangen bekommt, sollte sich mehr entspannen – sonst wirkt die ganze Prozedur nämlich nur halb so gut! Auch Menschen, die mit Ölziehern zusammenwohnen, müssen sich zwangsläufig locker machen. Für sie gilt: Dem Ölzieher während seines Rituals keine Fragen stellen, er kann ohnehin nicht antworten. Keine Witze erzählen, er könnte sonst die kostbare Flüssigkeit herausprusten und müsste wieder von vorn beginnen. Und: Am besten einfach schon mal zum Zug laufen, der Ölzieher braucht noch etwas ...

Wer dem Reflex widerstanden und die schleimige Mischung aus Öl + Speichel + X nicht sofort wieder ins Waschbecken gespuckt hat, dem sei gesagt: Zähneputzen müssen Sie jetzt trotzdem noch! Aber das dauert ja nur drei Minuten ... *fm*

## Digitale Helfer

### Moodpath



Moodpath hilft, eine Depression oder einen Burn-out frühzeitig zu erkennen. Hierfür stellt die App über einen Zeitraum von 14 Tagen eine Reihe von Fragen, die sich an den internationalen Diagnostikstandards orientieren, und wertet die Antworten anschließend aus. Das Ergebnis kann als Arztbrief heruntergeladen und mit einem Arzt besprochen werden.

### Medisafe



Die kostenlose App Medisafe unterstützt den Nutzer dabei, regelmäßig seine Medikamente einzunehmen. Es gibt u. a. Erinnerungsfunktionen für verschiedene Medikamente mit unterschiedlichen Alarmtönen, die Möglichkeit, Diabetes-, Blutdruck- und andere Werte zu verwalten, und die Option, mehrere Konten anzulegen – z. B. für andere Familienmitglieder.

### Atmosphere



Mit Atmosphere kann man sich seine eigene Geräuschkulisse kreieren, um zum Beispiel besser einzuschlafen, zu entspannen oder seine Konzentration zu steigern. Zur Verfügung stehen u. a. Klänge aus den „Sphären“ Wald, Strand, Park und Unter Wasser. So kann man sich zum Beispiel eine angenehme Abendstimmung mit Lagerfeuer, Flussrauschen und den Rufen einer Schleiereule selbst „zusammenmischen“.

# Mit Butterkaffee zur Traumfigur?

**Bulletproof-Diät.** Wer seinen morgendlichen Kaffee mit Fett anreichert, soll bis zu ein Pfund Gewicht pro Tag verlieren. Doch wie „treffsicher“ ist der Trend?

Abnehmen funktioniert, wenn die Energiezufuhr den -verbrauch nicht übersteigt. Dafür sind eine vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität wichtig. Abnehmen sollte zudem ein langfristiges Ziel sein. Denn wer viele Kilos in kurzer Zeit abnimmt, verliert in erster Linie Wasser und Muskelproteine, und das Ausgangsgewicht ist nach der Diät schnell wieder erreicht.

## Superheld durch Biohacking

Dave Asprey, ein findiger Geschäftsmann aus dem Silicon Valley, schwört auf „Biohacking“: Wird die Ernährung in bestimmter Weise beeinflusst, verändert sich demnach der körperliche Zustand positiv. Seinen Anhängern verspricht Dave Asprey, zu Übermensch zu werden. Er betrachtet drei Aspekte: Die Art und Qualität der Lebensmittel, das Timing der Mahlzeiten und das Verhältnis der Makronährstoffe. Hier gilt als Faustformel: 50 bis 80 Prozent Fett, 10 bis 30 Prozent Eiweiß und nur 5 bis 30 Prozent Kohlenhydrate.

Ein wesentlicher Schlüssel zum Abnehmerfolg ist der Bulletproof-Coffee – aus ausgewählten Bohnen gebrüht und mit Weidebutter und Kokosöl oder Öl mit mittelkettigen Fettsäuren (MCT) aufgeschäumt. Diese lagert der Körper nicht ein, sondern verbrennt sie sofort. Der Kaffee soll die Konzentration steigern und lange satt machen. Wer sonst nicht frühstückt, wird durch das kalorien- und energiereiche Buttergebräu sicher gepusht. Ein reichhaltiges Frühstück ersetzt es aber nicht.

Kritisch betrachtet auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) die Diät. Ein gewichtssenkender Effekt sei nicht nachgewiesen, außerdem bestehe die Gefahr eines Nährstoffmangels. Gerade der Verzicht auf Getreide und Hülsenfrüchte, wie ihn Asprey empfiehlt, sei problematisch, weil wichtige Mineral- und Ballaststoffquellen wegfallen. Positiv sei aber, dass die Bulletproof-Diät auf zugesetzten Zucker verzichtet und frisches Gemüse, Obst und Fisch auf den Tisch bringt. LL



# Erst dick, dann dünn – und dann?

**Hautstraffung.** Ist die Hürde „Gewicht verlieren“ geschafft, folgt oft eine zweite, noch schwierigere: Wohin mit all der überschüssigen Haut? Plastische Chirurgen helfen.

„Drei, vier Kilo abnehmen“ – das ist der Wunsch vieler. Bei einigen hapert es dann aber doch an der praktischen Umsetzung. Zu wenig Zeit, zu viel Stress, zu wenig Disziplin beim Essen, zu wenig Bewegung.

Stefan Hofmann ist einer, der drangeblieben ist: Sechs Jahre lang hat er sein Gewicht aus eigener Kraft reduziert. Und zwar nicht um sechs Pfund, sondern: um nahezu 100 Kilo! Sein Höchstgewicht waren knapp 200 Kilo. Jetzt macht der Fürther denen Mut, die sich ähnlich große Ziele setzen: „Es ist machbar, sein Leben zu ändern. Jedes verlorene Kilo motiviert weiter und zeigt einem selbst, dass man es schaffen kann.“

## Gewicht weg, Haut bleibt

Mit einem Ernährungsplan schaffte es Stefan Hofmann, sein Gewicht zu halbieren. Anfang 30, nach einem stressigen Studium mit viel ungesundem Essen, nach einer Diabetes- und einer Bluthochdruck-Diagnose, zog Stefan Hofmann den Schlussstrich und entschied: Ernährungsumstellung, drei gesunde Mahlzeiten am Tag, Bewegung im Alltag – am Anfang reicht Spazierengehen. Ein bis zwei Kilo verlor er so pro Woche. „Nach drei Wochen war ich si-

cher: Diesmal schaffe ich es“, sagt der heute 41-Jährige. Einige Diäten hat er schon hinter sich. „Wunderkuren bringen aber nichts als einen ungesunden Jo-Jo-Effekt. Und sie arbeiten immer mit Zwang und Verboten, was nur zu Frustration führt“, weiß Stefan Hofmann. „Wichtig ist, sich nichts zu verbieten und einen Weg zu finden, den man gerne geht.“

Stefan Hofmann im Nachsorgegespräch mit Prof. Horch, Direktor der Plastischen Chirurgie des Uni-Klinikums Erlangen.





**„Es ist machbar, sein Leben zu ändern. Jedes verlorene Kilo motiviert weiter und zeigt einem selbst, dass man es schaffen kann.“**

Seit mehr als drei Jahren wiegt Stefan Hofmann 108 Kilo. Ein Großteil des Übergewichts ist weg. Geblieben ist überschüssige Haut: Fettschürzen am Bauch, an der Brust, an Oberschenkeln und Oberarmen. „Diese Hautfalten haben Krankheitswert“, erklärt Prof. Dr. Dr. h. c. Raymund Horch, Direktor der Plastisch- und Handchirurgischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen. „Hier sammelt sich Flüssigkeit, es entstehen Entzündungen und schmerzhafte, wunde Stellen. Deshalb müssen wir die Haut nach einem so enormen Gewichtsverlust chirurgisch straffen, das heißt, einen postbariatrischen Eingriff vornehmen.“ Zuerst war Stefan Hof-

Die Vergangenheit (r.) hat Stefan Hofmann hinter sich gelassen. Die Gewichtsabnahme schaffte er allein, bei der Hautstraffung halfen ihm Plastische Chirurgen.

manns Bauchdecke an der Reihe, dann folgte die Brust, als nächstes sind Oberschenkel und Oberarme an der Reihe. „Die Hautstraffung ist jetzt eine Belohnung für mich“, sagt Stefan Hofmann. Operiert wurde er von Oberarzt Dr. Ingo Ludolph. „Er war morgens im OP und stand abends wieder in meinem Zimmer, um nach mir zu sehen. Die Betreuung war absolut lobenswert.“

Die postbariatrische Sprechstunde der Plastischen Chirurgie richtet sich speziell an Menschen, die viel Gewicht verloren haben. „Die Straffung der einzelnen Körperregionen planen wir individuell und mit ausreichend zeitlichem Abstand“, erklärt Dr. Ludolph. „Ziel aller postbariatrischen Eingriffe ist es, den Patienten ihre Bewegungsfreiheit zurückzugeben, sie von Hautreizungen und -entzündungen zu befreien – und selbstverständlich auch, ihnen ihre natürliche Körperkontur zurückzugeben.“

„Wer viel abgenommen hat und vor der Frage steht, ob er eine Hautstraffung vornehmen lassen soll: Die Entscheidung heißt ‚Ja!‘. Nicht zu viel googeln – das macht nur Angst –, sondern sich lieber vor Ort informieren“, rät Stefan Hofmann. *fm*

## INFO

**Postbariatrische Sprechstunde  
der Plastisch- und Handchirurgischen  
Klinik des Uni-Klinikums Erlangen**

Telefon: 09131 85-36330

E-Mail: [irma.goldberg@uk-erlangen.de](mailto:irma.goldberg@uk-erlangen.de)

# Drück mich!

**Triggerpunkte. Ein verhärteter Muskel im Nacken, aber Schmerzen im Kopf: Triggerpunkte strahlen oft in benachbarte Regionen aus. Mit den richtigen Griffen lassen sich die Auslöser aber einfach wegdrücken – auch ohne Physiotherapeuten.**

Anspannen – entspannen: So sollten Muskeln eigentlich arbeiten, um flexibel und gesund zu bleiben. Doch bei den wenigsten ist das gänzlich der Fall. Durch krummes Sitzen, einseitige oder fehlende Bewegung ist die Muskulatur dauergereizt und verkrampft sich schließlich. Es entstehen: Triggerpunkte. Diese tastbaren Knötchen aus verhärtetem Muskel strahlen aus und sorgen so für Schmerzen an ganz anderer Stelle. Die gute Nachricht ist, dass sich die Schmerzen mit den eigenen Händen lösen lassen. Jessica Dittrich und Andreas Bergmann sind Physiotherapeuten in der Physikalischen und Rehabilitativen Medizin in der Medizinischen

Klinik 3 – Rheumatologie und Immunologie des Uni-Klinikums Erlangen. Sie wissen: Triggerpunkte, auch Myogelosen genannt, treten meist im Nacken, Kiefer oder Hals, an den Waden, Füßen oder am Gesäß auf. Von dort schicken sie Schmerzen bis in den Kopf oder Rücken, aber auch in die Hüften oder Knie.

## **Bis der Schmerz schmilzt**

Nicht immer sind Massagen das A und O, wie Jessica Dittrich erklärt: „Sie fördern nur kurz die Durchblutung, wohingegen die Triggerpunktbehandlung, bei der nicht gestrichen, sondern gedrückt wird, Verspannungen langfristig löst.“ Um selbst etwas gegen sein Leiden zu tun, muss ein Betroffener zunächst tastend auf die Suche gehen. „Die Ursache von Kopfschmerzen kann zum Beispiel im Nacken liegen. Hier tastet man mit leichtem Druck über das Areal und nähert sich dem Schmerz nach dem ‚Heiß-Kalt-Prinzip‘ an“, erklärt Andreas Bergmann, der sich zur Demonstration auf Jessica Dittrichs Behandlungsliege gelegt hat.

„Da, wo man ein Knötchen spürt und es am meisten wehtut, da sitzt der Schmerzauslöser.“ Dann braucht es ein wenig Überwindung, denn zur Behandlung muss genau auf diesen Schmerzpunkt starker Druck ausge-

übt werden – etwa mit dem Daumen, einem Tennisball oder mit einem speziellen Gerät zur Selbstmassage, etwa einer MassageFee® **(Wir verlosen einige in unserem Gewinnspiel auf Seite 53!).**

## Keine Angst vor Fehlern

Angenehm ist die Behandlung nicht, das wissen auch die beiden Physiotherapeuten. Sie erklären ihren Patienten aber ein wichtiges Umdenken: „Wir sagen immer: Der Schmerz ist unser Freund, denn er zeigt uns, wo das Problem liegt. Man muss sich kurz auf ihn einlassen und nach 15 bis 20 Sekunden festem und gleichbleibendem Drücken löst sich die schmerzhafteste Verspannung. Das fühlt sich an, als würde der Triggerpunkt unter dem Finger wegschmelzen. Pro Triggerpunkt drücken wir etwa drei- bis viermal und wiederholen die gesamte Behandlung an den darauffolgenden Tagen, um eine gleichbleibende Wirkung zu erzielen“, sagt Andreas Bergmann. „Etwas falsch machen oder sich schaden können Schmerz-betroffene dabei übrigens nicht“, beruhigt Jessica Dittrich. „So tief und so fest kann man gar nicht drücken, dass Gefäße verletzt werden. Nur Menschen, die Vorerkrankungen wie Osteoporose oder Rheuma haben, sollten keine Druckbehandlungen durchführen.“

## Richtig vorbeugen

Die Triggerpunktbehandlung löst zwar die Schmerzen, nicht aber deren Ursachen. Deshalb müssen Patienten nach der Therapie aktiv werden, um erneuten Verspannungen keine Chance zu geben. „Das Wichtigste ist ein Ausgleich für die Muskeln“, erklärt Andreas Bergmann. „Bitte nicht vom Schreibtisch gleich auf die Couch fallen! Wer etwa am Tag viel sitzen muss, sollte sich nach Feierabend bewegen, den Oberkörper aufrichten und den Armen etwas Neues zu tun geben. Nur dieser Ausgleich beugt einer erneuten Bildung von Triggerpunkten vor.“ *ms*



Keine Scheu vor dem Schmerz! Triggerpunkte lösen sich nur mit festem, gleichbleibendem Druck.



Triggerpunkte in der Wade können bis in die Kniekehle ausstrahlen.



Kopfschmerzen können auch von Triggerpunkten im Kiefer herrühren. Wo der Knoten sitzt, finden Betroffene durch Abtasten heraus.

# Weiß auf schwarz schützt die Augen

**Kurzsichtigkeit.** Tübinger Forscher haben einen Weg gefunden, der Kurzsichtigkeit vorbeugen könnte.



Kommt das Ende der Kurzsichtigkeit? Forscher des Forschungsinstituts für Augenheilkunde am Uni-Klinikum Tübingen geben Anlass, daran zu glauben. Es ist bereits bekannt, dass regelmäßiges Lesen kurzsichtig macht. Der häufigste Grund für Kurzsichtigkeit ist ein zu langer Augapfel, der dazu führt, dass der Brennpunkt nicht auf, sondern vor der Netzhaut liegt. Die Tübinger Wissenschaftler entdeckten nun, dass schwarzer Text auf hellem Grund jene Netzhautzellen reizt, die das Augenwachstum verstärken, und weißer Text auf einer dunklen Fläche die Zellen stimuliert, die das Wachstum hemmen.

Bei den Studienteilnehmern zeigten sich schon nach 30 Minuten Lesen Unterschiede in der Anatomie des Auges: Die, die schwarzen Text lasen, bekamen eine dünnere Aderhaut – ein Indiz für ein bevorstehendes Augenwachstum. Bei der Gruppe, die weiße Buchstaben las, wurde die Aderhaut hingegen dicker. Schwarzer Text auf hellem Untergrund begünstigt also wahrscheinlich eine Kurzsichtigkeit, heller Text auf dunklem Hintergrund hemmt sie. Den Textkontrast auf Tablets und Computern umzukehren, wäre demzufolge eine einfache Präventionsmaßnahme in Zeiten, in denen jeder zweite Abiturient in Deutschland kurzsichtig ist. *fm*

Wer viel liest, wird kurzsichtig. Helfen könnte weiße Schrift auf dunklem Untergrund.

Anzeige

## Ihr Leben als Hörbuch Für Erinnerungen, die ewig bleiben

Cottage Village Studio)))

Hüttendorfer Straße 37  
91056 Erlangen

[www.cottage-village-studio.de](http://www.cottage-village-studio.de)

Tel: 0911/761357

Mobil: 0151/52516208

[info@cottage-village-studio.de](mailto:info@cottage-village-studio.de)



# Medizin aus der Ferne

**Telemedizin.** Epilepsiepatienten profitieren von ortsunabhängigen Telekonsilen. Ob die bald zur Regelversorgung gehören, ist noch unklar.

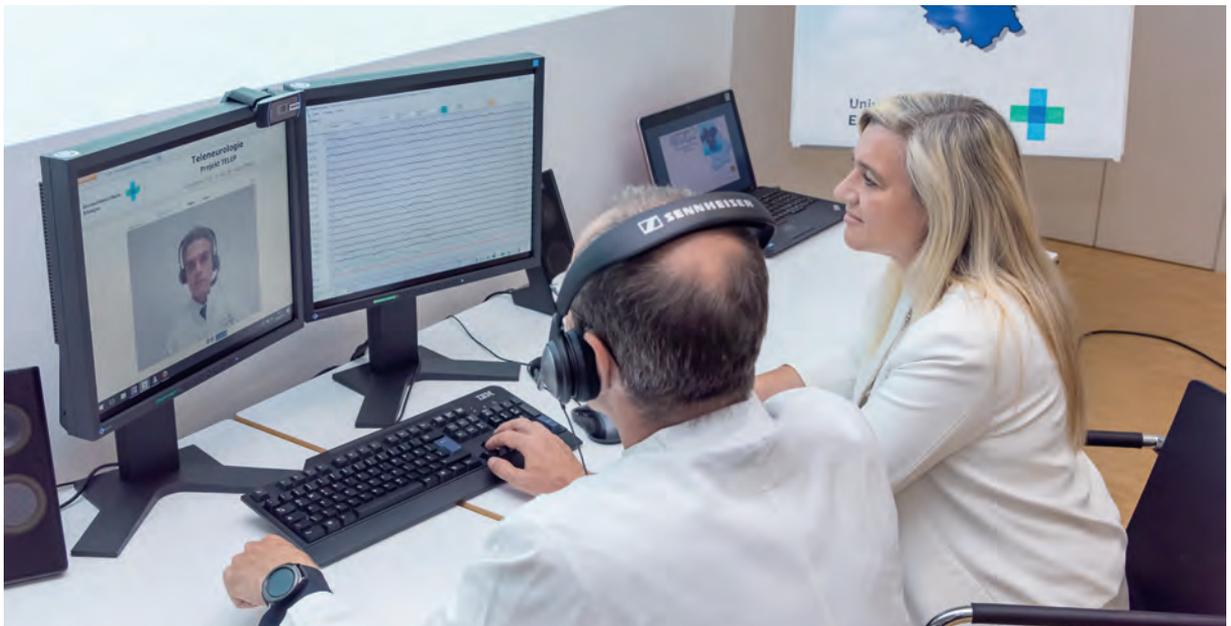
Epilepsie gut, schnell und überregional behandeln – das geht u. a. dank des Telemedizinischen Netzwerks für Epilepsie in Bayern (TelEp). Koordiniert wird TelEp vom Epilepsiezentrum der Neurologischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen. Auch beteiligt: das Leopoldina Krankenhaus Schweinfurt, die Sozialstiftung Bamberg, das Klinikum Weiden, die Neurologische Klinik Bad Neustadt, das Krankenhaus Schloss Werneck, die Praxismgemeinschaft Kitzingen und die Nervenärztliche Gemeinschaftspraxis Nürnberg.

Sechs Jahre wurde TelEp vom Bayerischen Gesundheitsministerium gefördert. Im Oktober 2018 endet das Modellprojekt – die

Weiterfinanzierung ist unklar. „TelEp ist jetzt reif für die Regelversorgung“, sagt Prof. Dr. Hajo Hamer, Leiter des Erlanger Epilepsiezentrums. „Es geht jetzt darum, dass die Krankenkassen die Finanzierung ab 2019 sicherstellen.“

Telemedizinisch versorgte Patienten konnten ihre Anfallsquote stärker reduzieren als ohne TelEp, die Zufriedenheit lag in einer Umfrage nach sechs Monaten bei 98 Prozent. Gesundheitsministerin Melanie Huml befürwortet das Projekt: „Hier hat der Freistaat die Chance, bundesweiter Vorreiter zu sein.“ Die Krankenkassen sagten zu, die weitere Netzwerkfinanzierung wohlwollend zu prüfen. *fm*

Gesundheitsministerin Melanie Huml und Prof. Dr. Hajo Hamer in einem Telekonsil mit einem ärztlichen Kollegen.



# Ein Teil des Lebens

**Trauerarbeit.** Trauer ist eines der schmerzhaftesten Gefühle, die Menschen empfinden können. Trotzdem ist es wichtig, sie zuzulassen. Trauercafés bieten Trauernden einen Ort dafür.

Viele fürchten ihn, manche verdrängen ihn: den Tod. Schlimmer als das eigene Ableben ist der Tod eines geliebten Menschen. Diese schmerzliche Erfahrung versetzt Hinterbliebene oft in einen Schockzustand. Gefühle wie Angst, Verzweiflung, aber auch Wut dominieren dann den Tag. Dabei gibt es kein Schema, nach dem das Trauern abläuft, und keinen fixen Zeitrahmen, in dem man es schafft, den Verlust zu verarbeiten und zu akzeptieren. „Trauer hat viele Gesichter. Notwendig ist es, überhaupt trauern, Gefühle zeigen und leben zu dürfen“, sagt Ursula Diezel vom Hospizverein Erlangen e. V.

## Darüber reden ist Gold

In der Gesellschaft wird das Thema Tod oft ausgeklammert und tabuisiert. Aus Angst, etwas Falsches zu sagen, wenden sich Außenstehende im schlimmsten Fall vom Trauernden ab. Soziale Isolation ist aber kontraproduktiv. Besser ist, Hinterbliebenen seine Anteilnahme auszu-drücken und einfach zuzuhören. Denn über den Verlust zu sprechen, sei es innerhalb der Familie, mit Bekannten oder Trauerbegleitern, ist enorm wichtig. Vielerorts gibt es deshalb auch Angebote für Trauernde, die den Austausch mit anderen Betroffenen und mit speziell geschul-

Wer um einen geliebten Menschen trauert, sollte nicht alleingelassen werden. Gespräche innerhalb des geschützten Rahmens eines Trauercafés helfen Betroffenen, Abschied zu nehmen.



ten Beratern suchen. Solche Trauercafés bieten einen geschützten Rahmen, um sich mitzuteilen, miteinander zu weinen, aber auch zu lachen. „In den Gruppen wird immer sichtbar, wo einzelne Teilnehmer im Trauerprozess stehen, und sie können wechselseitig wahrnehmen, wie weit die eigene Entwicklung schon ist oder dass Entwicklung möglich ist“, erklärt Ursula Diezel. Wie lebe ich mit meiner Trauer? Darf ich meine Trauer nach außen zeigen? Was hilft mir, im Alltag wieder Freude zu empfinden? Diese und andere Fragen werden thematisiert.

## Auch Indianer weinen

Einige Trauercafés richten sich an bestimmte Gruppen von Trauernden. So gibt es beispielsweise Angebote speziell für Männer. Hier lernen sie das, was viele in ihrer Erziehung nicht erfahren haben: über Gefühle zu sprechen. Denn schon in frühester Kindheit wird Jungen oft vermittelt, dass Weinen unmännlich und mit Schwäche gleichzusetzen sei. Sätze wie „Indianer kennen keinen Schmerz“ schaffen Stereotype, die es erst wieder aufzubrechen gilt. Neben den Angeboten für Männer gibt es auch solche für Kinder, Jugendliche und für die Eltern von Sternenkindern, aber auch für Menschen, die jemanden beispielsweise durch einen Suizid verloren haben. LL

## Angebote für Trauernde

- **Trauerstammtisch für Erwachsene von „Zwischen Gezeiten“**  
Jeden dritten Dienstag im Monat, 19.00–21.00 Uhr, Avena-Hof, Voitmansdorf 2, 96167 Königfeld  
**Info:** 09207 4979994
- **Trauercafé vom Hospizverein Bamberg**  
Jeden ersten Montag im Monat, 15.00–17.00 Uhr, Friedrichstraße 2/ Ecke Schönleinsplatz  
**Info:** 0951 955070
- **Lacrima – Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche**  
Johanniter-Unfall-Hilfe e. V., Gutenbergstraße 2 a, Bamberg  
**Info:** 0951 20879874

Anzeige



## Machen Sie Ihre Berufung zum Beruf – als Heilpraktiker für Naturheilkunde

Die Ausbildung zum Heilpraktiker für Naturheilkunde enthält neben der Vorbereitung auf die amtsärztliche Prüfung auch die Vermittlung naturheilkundlicher Therapieverfahren.

Dauer: 2 Jahre

Abschluss: Heilpraktiker nach dem Heilpraktikergesetz

Deutsche Heilpraktikerschule® Bamberg

Meisenstraße 11 a | 96194 Walsdorf

bamberg@deutsche-heilpraktikerschule.de

www.deutsche-heilpraktikerschule.de/bamberg/



Deutsche  
Heilpraktikerschule®

# Geschichten am Fluss

## Zuhören. Hörpfad zum Bischberger Pfarrersbrückla

Die Hörgeschichte „Wie das Bischberger Pfarrersbrückla zu seinem Namen kam“ gibt es jetzt online zum Anhören unter [www.klingende-landkarte.de](http://www.klingende-landkarte.de). Hier erfahren Interessierte mehr über die wenig beachtete kleine Steinbrücke am Regnitz-Radweg. Die Hörgeschichte dreht sich um ein Verbrechen, das hier vor 200 Jahren stattgefunden haben soll. Die Idee hinter diesem und anderen „Hörpfaden“: Menschen aus der Region stellen besondere Orte und Begebenheiten ihrer Heimat selbst vor. Die Geschichten können dann am Computer oder besser noch direkt vor Ort per Smartphone angehört werden. Für den Landkreis Bamberg sind auf der klingenden Landkarte schon zwölf kurze Geschichten veröffentlicht. Die Hörpfade sind ein Projekt des Bayerischen Volkshochschulverbandes in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Rundfunk und der Stiftung Zuhören.

Wie kam das Pfarrersbrückla zu seinem Namen? Ein Hörpfad verrät es.



# Lauf gegen Krebs

## Benefizlauf am 14. Oktober 2018.

Am Sonntag, 14. Oktober 2018, geht der Lauf gegen Krebs in die fünfte Runde: Bei dem Benefiz-Event sammeln Kinder und Erwachsene mit jeder gelaufenen Runde im Erlanger Schlossgarten Geld zugunsten krebskranker Menschen. Mit den „erlaufenen“ Einnahmen sollen dieses Jahr neue medizinische Sportgeräte angeschafft werden. Diese ermöglichen es Krebspatienten, wieder Muskeln aufzubauen und so ihre Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu verbessern. Organisiert wird der Lauf vom Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport, vom Bereich Onkologie der Medizinischen Klinik 1 des Uni-Klinikums Erlangen und vom Comprehensive Cancer Center Erlangen-EMN, dem auch die Sozialstiftung Bamberg angehört. Weitere Informationen und Anmeldung: [www.laufgegenkrebs.de](http://www.laufgegenkrebs.de)

Beim vierten Lauf gegen Krebs 2017 liefen die Teilnehmer insgesamt über 15.000 Kilometer. Ob es 2018 einen neuen Rekord gibt?



# Wadenkrampf durch Wein

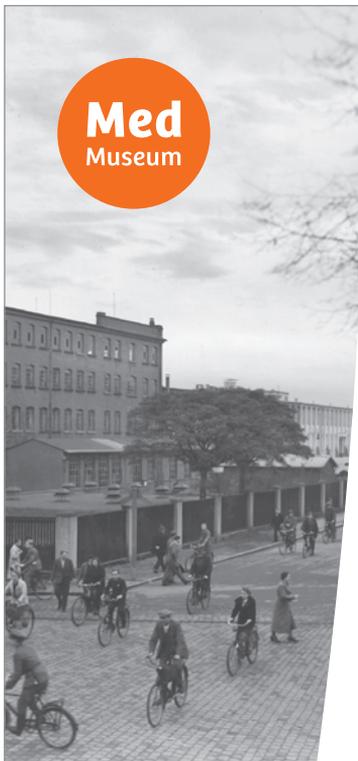
**Alkoholkonsum.** Trinken fördert Wadenkrämpfe.

Jeder zweite Über-60-Jährige wird nachts durch Wadenkrämpfe wach. Eine neue Studie offenbart, woran das liegen könnte: Schuld am nächtlichen Wadenzucken könnte das Glas Wein am Abend sein. Forscher der Universität Straßburg untersuchten 140 Patienten zwischen 60 und 86 Jahren mit und ohne Wadenkrämpfe und verglichen sie paarweise. Dabei berücksichtigten die Wissenschaftler auch die Trinkgewohnheiten der Probanden. Das Ergebnis: Bei denjenigen, die mindestens einmal pro Woche Alkohol tranken, traten nächtliche Krämpfe 6,5-mal häufiger auf als bei denen, die weniger konsumierten. Zwischen Alkoholmenge und Häufigkeit der Krämpfe gab es allerdings keinen linearen Zusammenhang. Die Forscher erklären ihre Ergebnisse wie folgt: Senioren bauen bei mangelnder Bewegung Muskelmasse ab. Alkohol fördert womöglich diesen Abbau und triggert damit Wadenkrämpfe. Auch wenn der kausale Zusammenhang noch in weiteren Studien überprüft werden muss: Ärzte können ältere Patienten schon heute auf die Wechselbeziehung hinweisen. *fm*



Wenn die Wade zuckt, kann das an den Trinkgewohnheiten liegen.

Anzeige



## Besuchen Sie uns am Tag des offenen Denkmals am Sonntag, 09.09.2018 von 11–18 Uhr

### Aktionen im Siemens Healthineers MedMuseum

- Führungen über das historische Firmengelände von 12.00–17.00 Uhr (jeweils zur vollen Stunde)
- Ballonclown Tini mit vielen Aktionen für Kinder
- Projekt EinDollarBrille mit Live-Vorführungen im Brillenbiegen
- Museumscafé und Foodtruck „Hasta la pasta“

### Entdecken Sie, was uns verbindet!

Historische Stadtspaziergänge zwischen Stadtmuseum und Siemens Healthineers MedMuseum

Start der Führungen jeweils um **11.30** und **12.45 Uhr** an den beiden Museen

### Erleben Sie die Geschichte von Siemens Healthineers im MedMuseum

Gebbertstraße 1, 91052 Erlangen

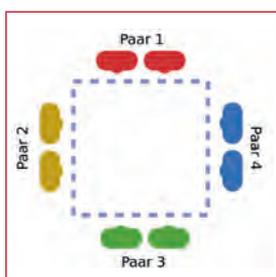
Der Eintritt ins Museum ist kostenfrei

[siemens.de/medmuseum](http://siemens.de/medmuseum)

**SIEMENS**  
Healthineers

# Let's Square dance!

**Squaredance.** Der Tanz im Quadrat stärkt die Koordinationsfähigkeit und hält den Geist fit. Das i-Tüpfelchen: Man kann die standardisierten Figuren problemlos in Clubs rund um den ganzen Globus tanzen.



Abhotten mit Ansage: „Square up!“, haltet es durch den Raum. Der Caller bittet die Tänzer, ihre Position einzunehmen – acht Leute bilden vier Paare und stellen sich im Square, also im Quadrat, einander zugewandt auf. Dann geht es los: Die Frauen schwingen die bunten Röcke ihrer Petticoats und tanzen gemeinsam mit ihren Partnern zu Country-, Western- und Popmusik oder zu aktuellen Hits aus den Charts.

**Oben:** Jeweils vier Paare stellen sich im Viereck auf – dann sagt der Caller die zu tanzenden Figuren an. Nur er weiß, was als nächstes kommt. **Unten:** Frauen tragen beim Tanzen traditionell schwingende Petticoats, Männer lange Hosen und Westernhemden.



Dabei gleicht kein Tanz dem anderen. Denn wie der Dirigent eines Orchesters gibt der Caller den Ton an und entscheidet, welche Figuren in welcher Reihenfolge getanzt werden. Eine einstudierte Choreografie gibt es genauso wenig wie feste Tanzpaare. Niemand führt, niemand konkurriert miteinander. „Es geht darum, Spaß an der Bewegung zu haben, die vielen gelernten Tanzfiguren richtig abzurufen und Zeit mit wirklich tollen Menschen zu verbringen“, sagt Monika Bogner, Präsidentin des Shillelaghs SDC Erlangen e. V.

## Einmal um die Welt

Die Ursprünge des amerikanischen Squaredance reichen bis ins 14. Jahrhundert zurück und wurden vom englischen Morris Dance und von den höfischen Tänzen der französischen Königshäuser beeinflusst. Auswanderer aus ganz Europa prägten den Squaredance in den nachfolgenden Jahrhunderten. Viele der heute getanzten Figuren ähneln Elementen des English

Country Dance und der zur napoleonischen Zeit entstandenen Quadrille. Auch Einflüsse irischer Folklore und südosteuropäischer Volkstänze finden sich wieder. In Europa wurde die amerikanische Tanzart erst nach dem Zweiten Weltkrieg populär, als hier stationierte US-Soldaten die Tradition etablierten. Deutschlandweit gibt es heute über 600 Clubs, die unter dem Dach der European Association of American Square Dancing Clubs e. V. (EAASDC) gebündelt sind.

Nicht nur in Europa und in den USA, auch in Australien und Japan ist Squaredance ein beliebtes Hobby. „Das Schöne ist: Wer andere Länder bereist, kann in den Clubs dort sofort mittanzen, denn Do-si-do, Right Hand Star und die anderen Figures sind standardisiert und werden überall auf der Welt gleich getanzt“, erklärt Monika Bogner.

## Körperlich und geistig aktiv

Ganz ohne vorheriges Üben geht das natürlich nicht. In einer sogenannten Class erlernen Interessierte die Basisform des Squaredance: den Mainstream, der ca. 70 Figures umfasst. Nach der anschließenden Graduation stehen im nächsthöheren Level PLUS weitere 30 Figures auf dem Trainingsplan, gefolgt von je 45 A1- und A2-Figuren. „Das klingt alles sehr umfangreich und aufwendig, ist es aber gar nicht. Die Figures können von jedem leicht erlernt werden. Auch wer eigentlich zwei linke Füße hat, wird schon nach kurzer Zeit Erfolge verzeichnen“, beruhigt Monika Bogner, die seit über 30 Jahren im Squaredance-Fieber ist.

„Squaredance erfordert sicherlich Kondition und Konzentration, aber hält deshalb auch körperlich und geistig fit. Nicht ohne Grund heißt es ja, wer tanzt, läuft weniger Gefahr, dement zu werden.“ LL



## Tanzen in Bamberg

**Bamberg Cornhusker SDC**  
 Freitags ist Clubabend beim FC  
 Sportfreunde 1919 Bamberg e. V.,  
 Am Sendelbach 6.  
[www.bambergcornhusker.de](http://www.bambergcornhusker.de)

# Ab in die Pfiffer!

**Pilze sammeln.** Im September und Oktober schwärmen sie aus – mit Weidenkorb und Messer und manchmal auch mit einem Filzhut ausgerüstet: die Pilzsammler. Denn Herbstzeit ist „Schwammerlzeit“.

**F**lockenstieliger Hexenröhrling: Klingt zunächst nach einer Beleidigung, ist aber der Speisepilz des Jahres 2018. Der Name lässt es nicht vermuten, aber dieser Pilz ist gegart tatsächlich genießbar – und sehr schmackhaft. Unter Kennern ist der auch als Zigeuner, Schuster- oder Donnerpilz bekannte Flockenstielige Hexenröhrling eine edle Delikatesse. Er ist selten von Maden befallen, ist festfleischig und eignet sich deshalb auch sehr gut zum Trocknen. Zu finden ist der Speisepilz auf den sauren Böden von Mischwäldern. Sein Hut ist dunkelbraun und samtig, sein gelbes Fleisch färbt sich bei Druck sofort schwarzblau. Auch an den roten Röhrenmündungen ist er gut zu erkennen. Doch Vorsicht: Er kann leicht mit dem für viele unverträglichen Ochsen- oder gar mit dem giftigen Satansröhrling verwechselt werden.

## Kenne deinen Feind genau

Damit das nicht passiert, sollten ausschließlich solche Speisepilze ins Körbchen wandern, die man zweifelsfrei bestimmen kann. Ohne Vorkenntnisse, nur mit einem Buch oder einer Handy-App durchs Gehölz zu ziehen, ist nur bedingt empfehlenswert, da sich viele Schwammerl optisch kaum voneinander unterscheiden. Sammler, die unbekannte Arten zur späteren Bestimmung mitnehmen, sollten diese unter keinen Umständen im gleichen Behälter wie die übrigen Speisepilze transportieren. Anfänger beschränken sich ohnehin am besten auf Röhrenpilze wie Steinpilze, Maronen und Birkenpilze. Denn Pilze, die auf der Unterseite keine Lamellen haben, sind in der Regel nicht tödlich-giftig. Ratsam ist es, zunächst mit einem Experten zu sammeln oder seinen Fund einem Fachmann zu zeigen. Erst, wenn die giftigen Pilze zuverlässig erkannt werden, sollten Sammler ihr Beuteschema auch auf Lamellenpilze erweitern.

## Pilze richtig (ver-)putzen

Um die Pilze sicher vom Wald in die häusliche Küche zu bringen, eignen sich am besten luftige Körbe. Verschlossene Vorratsdosen oder gar Plastiktüten sind dagegen keine gute Wahl, da die Pilze darin matschig werden. Zu Hause angekommen, ist es ratsam, das Sammelgut zeitnah zu säubern und zu verarbeiten. Zum Putzen genügt oft ein Küchentuch, das bei Bedarf auch leicht angefeuchtet werden kann. Ein ausgiebiges Wasserbad mögen die sensiblen

Fruchtkörper dagegen gar nicht, denn sie saugen sich schnell mit Flüssigkeit voll und verlieren so ihr Aroma. Starke Verschmutzungen lösen sich mit einer weichen Bürste.

Für ein optimales Geschmackserlebnis empfiehlt es sich, die Pilze direkt zuzubereiten. Pilze lassen sich hervorragend braten, kochen oder backen, aber auch frittieren und grillen. Übrigens können Pilze auch eingefroren und so bis zu einem halben Jahr lang gelagert werden. Noch länger halten getrocknete Pilze. Anders als Champignons, die auch roh gegessen werden können, sollten alle anderen Pilze ausreichend erhitzt werden. Denn sie enthalten Substanzen, die für uns gefährlich sein können, die aber durch Hitze zerstört werden.

## Vorsicht, giftig!

Neben rohen oder zu kurz gegarten Speisepilzen können auch verdorbene Pilze eine Lebensmittelvergiftung verursachen. Die Annahme, dass bereits zubereitete Schwammerl auf keinen Fall erneut erwärmt werden sollen, hält sich hartnäckig. Wer Pilzgerichte aber direkt nach der Zubereitung in einem verschlossenen Behälter kühlstellt und sie am nächsten Tag wirklich gut erhitzt, braucht keine Bedenken zu haben. Nicht zu unterschätzen ist aber die Gefahr von Giftpilzen, die Leber und Nieren massiv schädigen. Klassische erste Anzeichen für eine Pilzvergiftung sind starke Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Auch Schwäche und Müdigkeit oder Schweißausbrüche und Verwirrtheit sind möglich. Treten die Beschwerden in den ersten vier Stunden nach dem Verzehr auf, ist die Gefahr einer dauerhaften Schädigung innerer Organe gering. Zu erheblichen gesundheitlichen und lebensbedrohlichen Problemen kann es kommen, wenn sich die Vergiftungserscheinungen erst einige Tage nach dem Essen zeigen. Das Gift hatte dann bereits genug Zeit, irreparable Schäden im Körper anzurichten. LL

Der Flockenstielige Hexenröhrling wird wegen seines „ledrigen“ Hutes auch Schusterpilz genannt.



## Den Falschen erwischt?

### Was bei Pilzvergiftungen zu tun ist

- **Ruhe** bewahren!
- Sofort einen **Arzt** konsultieren: Je nach Verfassung sollte der Hausarzt zurate gezogen oder der Notruf gewählt werden – **089 19240** ist die Nummer des Münchner **Giftnotrufs**.
- **Corpus Delicti** aufheben: Reste vom Putzen, von der Mahlzeit oder von Erbrochenem helfen dabei, die Toxine zu bestimmen.
- **Notizen** machen: Die Zeitspanne zwischen der Mahlzeit und dem ersten Auftreten der Symptome aufschreiben.

### Pilzberater und -sachverständige

Harald Villinger

Am Käppela 16, Oberaurach

Tel.: 0170 4186636

Jochen Kosma

Am Tiefen Stein 69, Höchststadt a. d. A.

Tel.: 0171 7872818

E-Mail: jochen.kosma@gmx.de

Aus der Nähe betrachtet

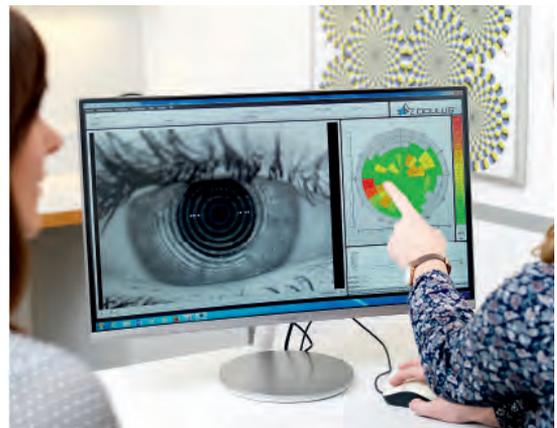
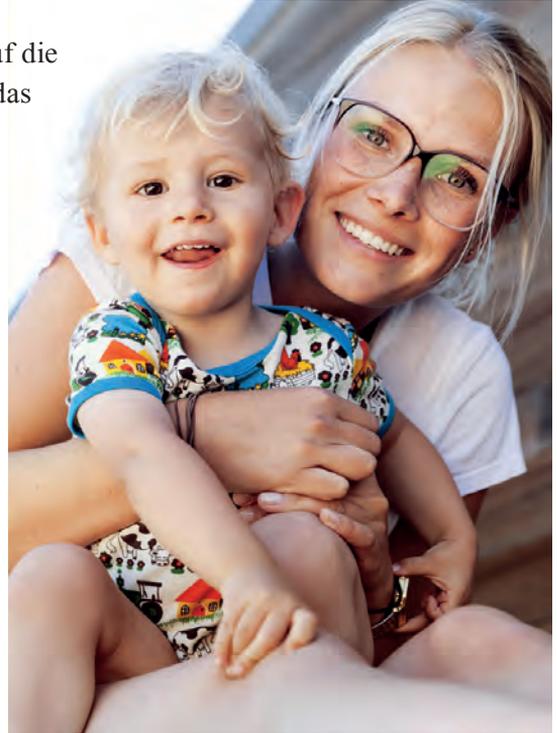
# Stopp: Kurzsichtigkeit bei Kindern

Optik Demmler ist mit seinem modernen Equipment auf die Anpassung von Kontaktlinsen spezialisiert – auch auf das **Myopie-Management bei Kindern und Jugendlichen.**

Die gesellschaftliche Entwicklung macht auch bei den Augen nicht Halt. Wissenschaftlich bewiesen ist, dass Kurzsichtigkeit bei Kindern und Jugendlichen deutlich zunimmt, was vorrangig an den veränderten Bedingungen wie räumliche Distanz, viel Lesen, PC-Arbeit und Smartphone-Nutzung liegt. Auch wenn jede Kurzsichtigkeit optisch mit Brillengläsern und Kontaktlinsen kompensiert werden kann, so steigt mit jeder zunehmenden Dioptrie das medizinische Risiko eines grünen Stars und anderer Netzhautschädigungen.

Viele Einflüsse wie ausgedehntes Spielen am Smartphone, wenig Tageslicht oder der geringe Lese- beziehungsweise Schreibabstand können die Zunahme von Kurzsichtigkeit bei Kindern und Jugendlichen entscheidend fördern.

Optik Demmler ist auf das Thema Myopie-Management fokussiert (Myopie = Kurzsichtigkeit). Durch die Anpassung spezieller Kontaktlinsen kann gezielt Einfluss auf die Entstehung beziehungsweise Zunahme der Kurzsichtigkeit bei Kindern genommen werden. Für alle interessierten Eltern stehen die Kontaktlinsenspezialisten bei Optik Demmler gerne mit Rat und Tat zu Seite und informieren selbstverständlich auch über andere Möglichkeiten zum Myopie-Management. Mehr Infos unter [www.myopiacare.org/de](http://www.myopiacare.org/de)



# Zoom: Was sehen Sie?



**Erkennen Sie, welche drei Dinge wir hier in Nahaufnahme abgebildet haben?**

Schicken Sie **die Lösung** bis zum **16. November 2018** per E-Mail an [gesundheit-erlangen@uk-erlangen.de](mailto: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

**Gehen zwei Eskimos nach Hause.**

**Fragt der eine den anderen: „Wo ist eigentlich dein Iglu?“**

**Da erschrickt der andere: „Oh nein, ich hab' das Bügeleisen angelassen!“**

1



2



3



### GEWINN 1



#### MassageFee®

15 Massagegeräte für die eigene Triggerpunktbehandlung an Rücken, Nacken oder Schultern. Zur Verfügung gestellt von der MassageFee® GmbH & Co. KG.

### GEWINN 2



#### Kieser Training

Einen Monat kostenlos trainieren! Profitieren Sie von 50 Jahren Erfahrung. Erhalten Sie die Kraft für das, was Ihnen wichtig ist.

## KIESER TRAINING

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

#### 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

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie Ihren Starttermin.

**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), Melanie Schmitz (ms), Kerstin Beyer (KeB),  
Mediengruppe Oberfranken (mgo)

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: Ruslan Huzau/123RF; S. 3: Michael Rabenstein/UK Erlangen; S. 4/5: www.pixabay.com; S. 6: Michael Rabenstein/UK Erlangen, www.pixabay.com; S. 7: pixabay.com; S. 8: lightwise/123RF; S. 10: pololia/fotolia.com; S. 12: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 13: dolgachov/123RF; S. 14: Bela Hoche/123RF; S. 15: www.pixabay.com; S. 17: Franziska Männel/UK Erlangen, Katarzyna Białasiewicz/fotolia.com; S. 18: www.pixabay.com; S. 22: INFINITY/fotolia.com, Tomas Anderson/123RF; S. 23: Mady Morrison, www.pixabay.com; S. 24: Leonhard Billeke; S. 25: Jozef Polc/123RF; S. 26: Alexander Rath/123RF; S. 31: Herzenssache Bamberg; S. 33–35: Chris Dels, Lukas Pitule/MGO; S. 36: play.google.com/store/apps; S. 37: TATIANA BRALNINA/123RF; S. 38/39: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 40/41: Melanie Schmitz/UK Erlangen; S. 42: Viacheslav Iakobchuk/123RF; S. 43: Michael Rabenstein/UK Erlangen; S. 44: www.pixabay.com; S. 46: Kim Kropfelder, UK Erlangen; S. 47: britta60/fotolia.com; S. 48: www.squaredance.net, banglds/fotolia.com; S. 49: banglds/fotolia.com; S. 50/51: Ivan/fotolia.com; S. 53: MassageFee@ GmbH & Co. KG, Kieser Training; S. 54: dolgachov/123RF

**Wenn Sie diese Publikation zukünftig nicht mehr erhalten wollen, wenden Sie sich per E-Mail an [gesundheit-erlangen@uk-erlangen.de](mailto:gesundheit-erlangen@uk-erlangen.de).**

## Vorschau: Winter 2018

### Diabetes: Volkskrankheit mit Folgen

Was sind Risikofaktoren für Diabetes, und welche Folgen bringt die Zuckerkrankheit mit sich? Wer bekommt einen Diabetes Typ 1 und wer Typ 2? Wie messen Diabetiker ihren Blutzucker richtig und wie sollten sie bei Unterzucker reagieren? Wann sind Insulinspritzen nötig und worauf müssen Zucker Kranke heute bei ihrer Ernährung achten? Das und mehr lesen Sie **ab dem 3. Dezember 2018**.

**Weitere Infos: [www.gesundheit-franken.de](http://www.gesundheit-franken.de)**



# Ausbildung mit sicherer Zukunft

Ab Herbst 2019 bilden wir aus:

- Anästhesietechnische/-r Assistent/-in (ATA)
- Elektroniker/-in Energie- und Gebäudetechnik
- Elektroniker/-in Gebäude- und Infrastruktursysteme
- Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/-in
- Gesundheits- und Krankenpfleger/-in (mit/ohne Bachelor)
- Hebamme/Entbindungspfleger
- Informatikkaufmann/-frau
- Kaufmann/-frau für Büromanagement
- Kaufmann/-frau im Gesundheitswesen
- Logopäde/Logopädin (mit Bachelor)
- Mechatroniker/-in
- Medizinische/-r Fachangestellte/-r
- Operationstechnische/-r Assistent/-in (OTA)
- Orthoptist/-in
- Physiotherapeut/-in
- Technische/-r Assistent/-in in der Medizin
- Tierpfleger/-in
- Zahnmedizinische/-r Fachangestellte/-r

Das Uni-Klinikum Erlangen bietet jedes Jahr rund 250 Jugendlichen eine Ausbildung in bis zu 21 unterschiedlichen Berufen an, in Kooperation mit verschiedenen staatlichen sowie privaten Berufs(fach-)schulen und Hochschulen. Beginnen Sie Ihren Berufseinstieg an einem der modernsten Krankenhäuser Deutschlands – in der Krankenpflege, in einem medizinischen, pharmazeutischen, technischen oder kaufmännischen Beruf.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



**Wir stellen unsere  
Ausbildungsberufe vor!**

**Sonntag, 30. September 2018**  
10.00 – 14.00 Uhr,  
Palmeria und offene Werkstatt,  
Ulmenweg 18,  
91054 Erlangen

**Anschauen | Ausprobieren | Anhören  
Eintritt frei!**



# Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!

**Lattenrost ade.** Gegen den neuen Trend zur Punktfederung hat er wenig Chancen. Immer mehr Menschen holen sich die Unterfederung, die viele Rückenschmerzen vermeiden kann.

**Das Rückgrat für Ihr Bett**

Nur echt mit dem goldenen Siegel!



Informationen zum Gütesiegel von AGR e.V.  
Postfach 103,  
27443 Selsingen,  
[www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

**laltoflex**<sup>®</sup>  
schlafwerk

**Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter:**

leben. schlafen. regenerieren.

**betten**  
**friedrich**

Obere Königstr. 43

96052 Bamberg

☎ 09 51/2 75 78

[www.betten-friedrich.de](http://www.betten-friedrich.de)