Das regionale Gesundheitsmagazin | www.gesundheit-franken.com | **Winter 2018/2019**

Gesundheit

kostenlos

Bamberg

Diabetes

Wie Ernährung, Bewegung und neue Therapien das Leben leichter machen

mit **Veranstaltungs-kalender**
Dez. | Jan. | Febr.

Wie kostbar eine Niere ist
Über die Rundumversorgung von Nierentransplantationspatienten

Lust auf Gesundheit
Messe „Franken aktiv & vital“ lädt nach Bamberg ein

Thermalwasser
Wie es hilft, wo es sprudelt

Anzeige

Foto: © agrobacter/iStock

„Wie bitte?“

Hörzentrum Nordbayern –

Ihre Anlaufstelle für alle Hörprobleme

Weitere Informationen:
Hörzentrum Nordbayern
Waldstr. 1, 91054 Erlangen

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

hörzentrum nordbayern

Universitätsklinikum Erlangen

Liebe Leserinnen und Leser,

während die Menschen immer älter werden, sich immer weniger bewegen und Gewicht zulegen, steigt auch die Zahl der Zuckerkranken weltweit unaufhörlich an. In Deutschland haben bereits zehn Prozent der Bevölkerung Diabetes. Damit steht die Bundesrepublik europaweit auf Rang zwei. Wir informieren in dieser Ausgabe unter anderem darüber, wie Übergewicht und Diabetes zusammenhängen, welche Patienten am Uni-Klinikum Erlangen Hilfe finden (S. 10), wie unterschiedliche Diabetesmedikamente wirken (S. 15) und welche regelmäßigen Kontrolluntersuchungen für jeden Diabetiker ratsam sind (S. 18).

Weiterhin in unserer Winter-Ausgabe: Rat bei Potenzstörungen (S. 22), ein Treffen mit Alexander Dageförde von der Bamberger Rheuma-Liga (S. 24) und ein Interview mit dem neuen Direktor der Medizinischen Klinik 4 – Nephrologie und Hypertensiologie des Uni-Klinikums Erlangen über die Versorgung von Patienten nach einer Nierentransplantation (S. 34).

Außerdem stellen wir das Intensivtagebuch der Neurointensivstation des Uni-Klinikums Erlangen vor (S. 38) und veröffentlichen Highlights vom Kongress der European Society of Cardiology, der zweitgrößten Ärztetagung weltweit (S. 48).

Auf den Aktiv- und Wohlfühlseiten geht es um Thermalwasser. Das fühlt sich nicht nur gut auf der Haut an, sondern ist auch gesundheitsfördernd (S. 52). Ebenso gesund sind bittere Gemüse- und Obstsorten: Bauen Sie die doch mehr in Ihren Speiseplan ein (S. 54) – aber Vorsicht vor der Grapefruit! Leckeres aus der Region finden Sie auch in der Abokiste aus Hemhofen: Die gibt es auf der Rätselseite zu gewinnen (S. 57). Und nun viel Freude beim Lesen und: Kommen Sie gesund durch den Winter!

Ihre

Franziska Männel

3 Editorial

Panorama

6 **Notfalldose | Gut einschlafen**

7 **Stürze vermeiden | Ausstellung Lebenskunst**

Titel

8 **Zu viel Zucker:** Risikofaktoren für Diabetes Typ 1 und Typ 2 – Behandlung in Erlangen

12 **La dolce vita:** die richtigen Kohlenhydrate

14 **Zweimal weniger, einmal mehr:** Gewichtsreduktion und Bewegung

15 **Geschluckt, gespritzt, geholfen:** medikamentöse Therapien

18 **Diagnose mit Folgen:** Kontrolluntersuchungen für Diabetiker

Gut beraten

20 **Visite:** blaue Flecken – ein Anlass zur Sorge?

22 **Potenzstörungen:** der Weg zurück zum Glück

24 **Rheuma-Liga:** Selbsthilfegruppe in Bamberg

Gesundheitskalender

29 Tipps für den Winter 2018/2019

Interview

34 **Wie kostbar eine Niere ist:** Prof. Dr. Mario Schiffer über die Rundumversorgung von Patienten nach einer Nierentransplantation

8–19

Titel
Ein aktives Leben kann schlechte Blutzuckerwerte wieder normalisieren.

34

Interview
Prof. Schiffer: „Nierentransplantierte brauchen eine 360-Grad-Versorgung.“

Medizin-Report

38 **Während du schliefst:** Tagebuch für Intensivpatienten

42 **Weich und rund:** Operationen am kindlichen Kopf

48 **ESC-Kongress 2018:** Neues aus der Herzmedizin

50 **Lust auf Gesundheit:** Messe „Franken aktiv & vital“ in Bamberg

Erforscht und entdeckt

21 **Augenfarbe:** Blau statt Braun

26 **Diagnostik:** Radar statt Stethoskop? | **Alter:** Ehe schützt vor Mangelernährung

27 **Antioxidantien:** Schokolade mit Zink | **Lebergesundheit:** heilsamer Hopfen

33 **Demenz:** Stroh zu Gold fürs Gedächtnis

44 **Apps und Trends:** kleine Sp(r)itze | digitale Helfer

45 **Trend:** Moon Milk

46 **ASMR:** für Entspannung hier klicken

56 **Besuchsdienst:** Zeit schenken

Medizin-Report
Die Kardiologie-Highlights vom ESC-Kongress 2018

Aktiv leben

52 **Aus den Tiefen der Erde:** warum uns Thermalwasser guttut

Gesund genießen

54 **Wir haben es bitter nötig!** Warum Bitterstoffe (meist) gesund sind

57 Rätsel

58 Impressum | Vorschau

Eine rettende Dose für den Notfall

Eine geniale Idee in schlichter Gestalt: Die Bamberger Notfalldose enthält alle wichtigen Informationen für Notfallhelfer, wenn es schnell gehen muss. Aktuell werden in der Region Bamberg kostenlose Notfalldosen ausgegeben. Darin steckt ein Infoblatt, auf dem z. B. allein lebende Senioren angeben können, welche Medikamente sie nehmen, wer der Hausarzt ist und welche Angehörigen im Notfall informiert werden sollen. Die mit allen wichtigen Informationen gefüllte Dose wird einfach in den Kühlschrank gestellt. Zwei Aufkleber – am Kühlschrank und an der Innenseite der Wohnungstür – weisen auf ihre Existenz hin. Erhältlich ist die Notfalldose in den Landkreiskommunen und im Landratsamt.
Info: www.gesundheitsregion-bamberg.de

Gut einschlafen ohne Schäfchenzählen

Wenn sich die Gedanken im Kreis drehen und Probleme durch den Kopf geistern, ist an entspanntes Einschlafen nicht zu denken. Fehlender Schlaf macht nicht nur übellaunig, sondern beeinträchtigt auch unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Ein Kursabend der VHS Hassberge verspricht Abhilfe: „Schlafstörungen – mit Hypnose wieder zu mehr Schlafqualität“ am Dienstag, 11. Dezember 2018, um 19.00 Uhr im Umweltbildungszentrum, Pfarrer-Baumann-Str. 17, Oberschleichach. Dozent Gerhard Schmidt zeigt, wie Schlaflose mithilfe von Hypnose aus dem „Hamsterrad der Schlafstörungen“ aussteigen können. Bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen sind mitzubringen. Kursnummer: S 00.009, Gebühr: 12 Euro. **Anmeldung** über die VHS Landkreis Hassberge, Telefon: 09521 94200, oder unter **www.vhs-hassberge.de**

Stürze vermeiden

Brüche, Prellungen oder Verstauchungen – für ältere Menschen ist das Risiko hoch, sich bei einem Sturz ernsthaft zu verletzen. Doch auch, wenn es glimpflich ausgeht, lösen Stürze Ängste aus, die zu Unsicherheiten bei bestimmten Bewegungen und zum Vermeiden körperlicher Aktivität führen können. Eine rechtzeitige Sturzprophylaxe wirkt beidem entgegen. In der Gesundheitsregion Bamberg werden dazu regelmäßig Vorträge angeboten (www.gesundheitsregion-bamberg.de). Sehr informativ ist auch der Film „Stürze im Alter sicher verhüten“, der für riskante Routinen und Gewohnheiten sensibilisiert. Er zeigt praxisnahe Tipps und kann hier abgerufen werden: **www.das-sichere-haus.de/sicher-leben/senioren/filme**

Ausstellung „Lebenskunst“

Das „Atelier Lebenskunst“ der Lebenshilfe Bamberg präsentiert zurzeit in den Räumen des Café Abseits eine kleine Werkschau. Unter der Assistenz von professionellen Künstlern bietet das „Atelier Lebenskunst“ Menschen mit Behinderung die Möglichkeit, ihre kreativen Begabungen auszuleben und sich als Künstler zu verwirklichen. Ein Kunstlehrer unterstützt sie dabei, die passenden Farben zu finden und Stimmungen in Bildern auszudrücken. Dabei wird kein Einheitsstil gepflegt, sondern es entsteht eine vielfältige Bandbreite künstlerischen Schaffens: Ganz unterschiedliche Persönlichkeiten sprechen in ihrer künstlerischen Individualität zum Betrachter. Die Werkschau „Lebenskunst“ ist noch bis auf Weiteres im Café Abseits in der Pödeldorfer Straße 39 in Bamberg zu erleben.

Das Bild „Sonnenkind“ ist von Philippe Eulig.

Zu viel Zucker

Diabetes. Die große Volkskrankheit ist meist die Folge einer ungesunden Lebensweise und ungünstiger Gene.

Neun Millionen – so viele Menschen sind in Deutschland schätzungsweise zuckerkrank; vermutlich bis zu zwei Millionen davon wissen gar nicht, dass sie betroffen sind. Die häufigsten Formen des Diabetes mellitus sind der Typ 1 und der Typ 2. „Dabei gibt es ca. zehnmal so viele Typ-2-Diabetiker wie Patienten mit Typ 1“, sagt Dr. Rosina Riel, Fachärztin für Innere Medizin und Endokrinologie an der Medizinischen Klinik 1 – Gastroenterologie, Pneumologie und Endokrinologie des Uni-Klinikums Erlangen.

Neben einer erblichen Veranlagung ist starkes Übergewicht einer der Hauptrisikofaktoren für einen Typ-2-Diabetes. Ab einem Body-Mass-Index von 27 steigt das Risiko für die Zuckerkrankheit um 100 Prozent. Interessant dabei: „Es gibt zwar immer mehr adipöse Menschen, das 1:10-Mengenverhältnis zwischen Typ-1- und Typ-2-Diabetes bleibt aber gleich. Es gibt also nicht auf einmal mehr Typ-2-Betroffene“, sagt Dr. Riel. „Das heißt: Adipositas muss auch eine Rolle beim Typ 1 spielen, der oft schon in jungen Jahren, aber auch noch bei Erwachsenen auftritt.“

So fanden Forscher heraus, dass Kinder, die von einer adipösen Frau zur Welt gebracht werden, mit höherer Wahrscheinlichkeit auch einen Typ-1-Diabetes entwickeln. Ebenso haben Wissenschaftler

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen als Auslöser für den Typ 1 unter Verdacht.

Starkes Übergewicht ist einer der Hauptrisikofaktoren für einen Typ-2-Diabetes und wird auch für den Typ 1 diskutiert.

Aber was läuft bei Diabetes eigentlich schief? Damit Körperzellen Traubenzucker (Glukose) in Energie umwandeln können, benötigen sie das Hormon Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Ohne wirksames Insulin staut sich viel Zucker im Blut. Der Körper versucht dann, die überschüssige Glukose mit dem Urin auszuscheiden. Das ist der Grund, warum Menschen mit beginnendem Diabetes einen gesteigerten Harndrang und starken Durst verspüren.

Welcher Typ sind Sie?

Während dem Organismus beim Typ-1-Diabetes Insulin fehlt, ist das Problem beim Typ 2 ein anderes: Hier entwickeln die Körperzellen – oft schleichend – eine Insulin- →

Diabetes: Typ 1, 2 oder 3?

- **Typ-1-Diabetes:** Der Körper produziert kein oder nur wenig eigenes Insulin. Betroffene müssen sich das Hormon lebenslang von außen zuführen.
  Symptome: starker Harndrang, Durst, schneller Gewichtsverlust, Müdigkeit, Azeton-Atem (riecht wie Nagellackentferner oder faules Obst)
- **Typ-2-Diabetes:** Er wird wie der Typ 1 von genetischen Faktoren sowie vom Lebensstil verursacht. Auslöser ist eine Insulinresistenz der Körperzellen.
  Symptome: Schwäche, trockene Haut, gestörte Wundheilung, starker Harndrang, Durst
- **Typ-3-Diabetes:** Darunter werden manchmal seltene Diabetesformen zusammengefasst, die z. B. durch Kortison, Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse oder Gendefekte ausgelöst werden.

Dr. Rosina Riel berät eine Patientin in der Diabetessprechstunde des Uni-Klinikums Erlangen.

Prof. Pavel leitet das Diabetesteam des Uni-Klinikums Erlangen.

Fortsetzung von Seite 9

resistenz, sodass das Hormon nicht mehr richtig wirken kann. Außerdem ist die Insulinausschüttung der Bauchspeicheldrüse gestört. Erster Vorbote für den Typ 2 ist ein Prädiabetes. Dr. Riel erklärt: „Entweder ist dann der Nüchtern-Glukosewert schon erhöht, nach dem Essen ist zuviel Glukose im Blut oder der Langzeitwert HbA1c liegt über der Norm. Es können auch mehrere Werte gleichzeitig erhöht sein." Zwar ist jemand zu diesem Zeitpunkt noch nicht zuckerkrank, es ist aber wahrscheinlicher, dass sich in den nächsten Jahren ein Diabetes entwickelt. „Wer in diesem Frühstadium seine Ernährung ändert und anfängt, sich mehr zu bewegen, kann verhindern, dass sich ein Diabetes manifestiert", sagt Rosina Riel (s. S. 12–14). Sich jetzt beruhigt zurückzulehnen, ist aber die falsche Strategie, denn: Schon ein Prädiabetes kann dem Herz-Kreislauf-System und den Organen schaden.

Diabetes und mehr

Am Uni-Klinikum Erlangen finden vor allem Diabetiker Hilfe, die zusätzlich an anderen, mitunter schweren Krankheiten leiden, und deren Blutzucker oft schlecht einstellbar ist. So behandelt das Erlanger Diabetesteam unter Leitung von Prof. Dr. Marianne Pavel unter anderem Krebspatienten, deren Blutzucker infolge einer Kortisoneinnahme erhöht ist, Typ-1-Diabetiker mit anderen Autoimmunkrankheiten, etwa einer Hashimoto-Thyreoiditis, oder Menschen, denen die insulinproduzierende Bauchspeicheldrüse entnommen wurde. Außerdem ist das Team auf Diabetes in der Schwangerschaft spezialisiert: Beim Gestationsdiabetes hemmen Schwangerschaftshormone die Wirkung von Insulin. „Diese Diagnose müssen wir sehr schnell stellen", sagt Prof. Pavel. „Denn wegen des hohen Zuckergehalts im Blut wächst das Kind im Mutterleib oft zu schnell. Es erreicht ein hohes Geburtsgewicht und kann dann häufig nicht auf natürlichem Weg zur Welt kommen. Außerdem ist das Risiko für eine Frühgeburt höher." Hinzu kommt laut Prof. Pavel die Gefahr, dass

Neue **Sensoren (1)** bleiben auf der Haut und zeichnen den Blutzucker zwei Wochen lang auf. An einigen wenigen Kliniken werden kleine Glukosesensoren sogar für drei Monate implantiert. Ein **Scanner (2)** zeigt die Blutzuckerwerte an, die der Patient auch am PC oder Smartphone verwalten kann. Wer das nicht will, kann die Daten auch weiterhin im **Blutzuckertagebuch (3)** notieren.

Am Uni-Klinikum Erlangen finden vor allem Diabetiker Hilfe, die zusätzlich an anderen, mitunter schweren Krankheiten leiden.

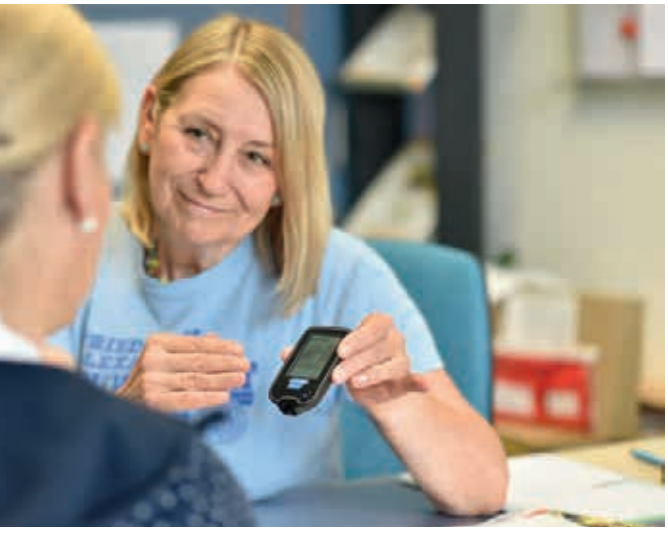
Frauen mit einem Gestationsdiabetes nach der Schwangerschaft einen Typ-2-Diabetes entwickeln. Auch ihre Kinder werden mit größerer Wahrscheinlichkeit zuckerkrank und übergewichtig. „Wir sehen heute immer mehr Schwangere über 35 Jahren und solche mit Adipositas. Beide Faktoren begünstigen einen Schwangerschaftsdiabetes. Diese Frauen müssen wir deshalb besonders genau beobachten“, erklärt Marianne Pavel.

Der geschulte Patient

Den Diabetikern, die am Uni-Klinikum Erlangen auch anderweitig in Behandlung sind, bietet Prof. Pavels Team Schulungen an. Durchgeführt werden sie von den Diabetesberaterinnen Ursula Eckert und Annette Kucher. „Patienten sind heute viel stärker als früher gefordert, selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun und sich Wissen anzueignen. Wir bestärken sie in ihrer Eigeninitiative“, sagt Annette Kucher. Sie rechnet vor: „Diabetiker machen ca. zehn Prozent der Bevölkerung aus. Am Uni-Klinikum sind das bei mehr als 1.300 Betten 130 Patienten täglich, die potenziell unsere Beratung brauchen könnten.“ Die Diabetesexpertinnen erläutern den Betroffenen die Hintergründe der Erkrankung, sprechen über Ernährung und Bewegung, üben mit den Patienten das Blutzuckermessen und stellen neue Geräte vor. „Manchmal reicht es nicht, alles nur einmal zu zeigen. Wir besuchen den Patienten deshalb hin und wieder auch auf Station und messen noch mal mit ihm zusammen“, sagt Ursula Eckert. *fm*

INFO

Diabetes- und Stoffwechselsprechstunde des Uni-Klinikums Erlangen
Nur mit Überweisung vom Internisten/Facharzt oder Diabetologen
Terminvergabe: 09131 85-35270
(8.00–14.30 Uhr)



3

La dolce vita

Ernährung. Diabetiker sollten wissen, wie sich unterschiedliche Nahrungsmittel auf den Blutzucker auswirken. Mit der richtigen Wahl können Betroffene viel für ihre Gesundheit tun.

Schlechte Ernährung und Übergewicht legen den Grundstein für die Zuckerkrankheit. Doch die Formel lässt sich auch umdrehen: Gesund zu essen, senkt das Risiko, an Diabetes zu erkranken.

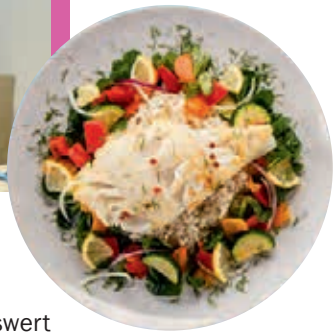
Ist der Diabetes einmal vorhanden, kann ein optimaler Lebensstil die Symptome mindern und Folgen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall vorbeugen. „Wer als Diabetiker einige Ratschläge beherzigt, erhöht seine Chance auf ein längeres Leben“, sagt Dr. Rosina Riel, Diabetesexpertin der Medizinischen Klinik 1 – Gastroenterologie, Pneumologie und Endokrinologie des Uni-Klinikums Erlangen.

Fruktose war einmal

„Was darf ich eigentlich noch essen?“, hat sich wohl jeder Diabetiker schon einmal gefragt. Spezielle „Diabetikerprodukte“, die vor einigen Jahren noch in den Supermärkten standen, brachten keine Vorteile. Das Verkaufsargument waren Zuckeraustauschstoffe wie Fruktose, Xylit oder Sorbit, die aber ähnlich viele Kalorien haben wie Haushaltszucker. Fruktose (Fruchtzucker) etwa lässt den Blutzucker zwar in geringerem Maß ansteigen, wird aber direkt in der Leber abgebaut. „Wir wissen heute, dass Fruktose eine Fettleber und Übergewicht begünstigt und so die Insulinresistenz verschlimmert. Für Diabetiker ist Fruktose da-

Gute Beeren: Hin und wieder zu naschen, ist auch für Diabetiker nicht strikt verboten. Besser als diese süßen „Himbeeren“ hier sind aber echte Beeren: Unter allen Obstsorten haben sie die geringste Wirkung auf den Blutzuckerspiegel.

Schnitzel oder Salat? Neben den Diätassistenten des Uni-Klinikums Erlangen geben auch die Diabetesberaterinnen Annette Kucher (l.) und Ursula Eckert stationären Patienten Tipps zur richtigen Ernährung.



Der perfekte Teller: die Hälfte (frisches) Gemüse, ein Viertel langkettige Kohlenhydrate, z. B. Naturreis, und ein Viertel Eiweiß, z. B. Fisch, Fleisch, Bohnen, Eier oder Milchprodukte. Wichtig: Zu festen Zeiten essen und nicht immer wieder zwischendurch.

her schon länger nicht mehr zu empfehlen“, sagt Rosina Riel. Nicht um den Fruchtzucker herum kommen wir aber beim Obst. Doch: Sind Früchte nun für Diabetiker tabu?

Mediterran ist gesund

„Beim Obst sind Art und Menge entscheidend. Von Weintrauben sollten Diabetiker zum Beispiel die Finger lassen, ein saurer Apfel ist da günstiger“, sagt Dr. Riel. „Grundsätzlich rate ich Diabetikern aber, mehr Gemüse als Obst zu essen. Eine große europäische Studie hat erst kürzlich wieder gezeigt: Die Mittelmeer-Kost mit viel frischem Gemüse, Olivenöl, Vollkorn, Hülsenfrüchten und Nüssen ist am besten geeignet, um den Nüchtern-Blutzucker zu senken.“

Die mediterrane Kost enthält viele komplexe (langkettige) Kohlenhydrate, die den Blutzucker langsam steigen lassen. Je allmählicher die Kurve nach oben geht, desto gesünder. Komplexe Kohlenhydrate machen länger satt. Sie sorgen dafür, dass der Blutzucker nach der Verdauung nicht steil wieder abfällt und verhindern so Heißhungerattacken. Nicht empfehlenswert sind hingegen die Einfachzucker in Fertiggerichten und -soßen, in Toast, Trockenfrüchten und Softdrinks.

Hinzu kommt: Je stärker ein Nahrungsmittel verarbeitet ist, desto stärker hebt es oft auch den Blutzucker an. Also: Lieber zu (Pell-)Kartoffeln als zu Kartoffelbrei greifen, lieber zu gedünstetem Brokkoli als zu Brokkolisuppe (aus der Tüte).

Und wie halten es Diabetiker mit dem Süßen, etwa von Kaffee oder Tee? Ist es noch ratsam, Zucker einfach durch Süßstoff zu ersetzen? Lange galten künstliche Süßstoffe wie Saccharin, Aspartam, Cyclamat oder Stevia als kalorienfreie Alternative. „Mittlerweile gibt es aber Hinweise darauf, dass große Mengen dieser Süßstoffe die Darmflora so verändern, dass der Blutzuckerspiegel und das Diabetesrisiko eventuell sogar steigen“, sagt Dr. Riel. Dazu kommt, dass auch kalorienfreie Süßstoffe die Lust auf Süßes aufrechterhalten – ein Gewöhnungseffekt, den gerade Diabetiker besser überwinden sollten. *fm*

Glykämischer Index: Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index (GI) lassen den Blutzucker schnell steigen, solche mit niedrigem GI erhöhen ihn langsam und sind deshalb eher zu empfehlen.

Zweimal weniger, einmal mehr

Bewegen und abnehmen. Mehr körperliche Anstrengung – das wäre die Rettung für Millionen Diabetiker.

Weniger Kalorien, weniger Gewicht – dafür mehr Bewegung: Dieser Dreiklang kann einen Diabetes vom Typ 2 ohne Medikamente eindämmen. Das zeigte die DiRECT-Studie, an der 298 übergewichtige Diabetiker zwischen 20 und 65 Jahren teilnahmen. Das Ergebnis: Je mehr Kilos die Probanden durch kalorienreduzierte Ernährung und Bewegung verloren, desto größer war die Wahrscheinlichkeit, dass sie ihren Langzeit-Blutzuckerwert HbA1c unter 6,5 Prozent senkten.

Gefährliches Bauchfett

Im Gegensatz zu Typ-1-Diabetikern, deren zerstörte Inselzellen nie wieder eigenes Insulin produzieren können, haben Menschen mit Typ 2 also eine realistische Chance, Einfluss auf die Krankheit zu nehmen. „Bevor wir einem Typ-2-Diabetiker Medikamente verschreiben, verordnen wir meist mindestens drei Monate lang die Änderung des Lebensstils. Danach kontrollieren wir die Werte erneut“, sagt Dr. Rosina Riel von der Medizin 1 des Uni-Klinikums Erlangen.

Besonders gesundheitsschädlich und für Diabetes relevant ist Übergewicht am Bauch – das viszerale Fett. Im Gegensatz zum Unterhautfettgewebe ist das Bauchfett hormonell aktiv. „Neuesten Erkenntnissen zufolge geben die Zellen des Bauchfetts einen Botenstoff ab, der dazu führt, dass Leber- und Muskelzellen resistent gegenüber Insulin werden. So kann das Hormon nicht mehr richtig wirken. Außerdem fördert viszerales Fett chronische Entzündungen“, erläutert Dr. Riel. Der Rat der Weltgesundheitsorganisation gilt deshalb auch und gerade für Diabetiker: 2,5 Stunden Sport pro Woche, bei denen man mindestens leicht ins Schwitzen kommt, verteilt auf drei, besser noch fünf Tage. Bewegung kurbelt die Fettverbrennung in den Zellen an und macht sie empfindlicher gegenüber Insulin. Dazu kommt, dass Bewegung ein gutes Mittel gegen Stress ist: „Die Stresshormone Adrenalin und Cortisol können den Blutzucker steigen lassen“, sagt Dr. Riel. „Und ich sehe öfter, dass sich die Werte wieder bessern, wenn jemand stressfreier lebt.“ Wer sich ein extremes Sportpensum vornimmt, klärt das aber besser mit seinem Arzt ab. Denn Diabetes schädigt die Gefäße und erhöht das Herzinfarktrisiko. Ein Grund, sich aus Angst gar nicht zu bewegen, ist das allerdings nicht! *fm*

Viszerales Fett ist besonders gesundheitsschädlich.

Geschluckt, gespritzt, geholfen

Medikamente. Tabletten und Insulin bilden die dritte Therapie-Säule.

Die Deutsche Diabetes-Gesellschaft empfiehlt, einen Langzeit-Blutzucker zwischen 6,5 und 7,5 Prozent anzustreben. Lässt sich ein HbA1c-Wert von 6,5 durch eine gesunde Lebensweise nicht erreichen, helfen Antidiabetika.

Das bekannteste Mittel ist Metformin – bislang noch das Standardmedikament bei Typ-2-Diabetes, das in langsam aufsteigender Dosis verordnet wird. Metformin hemmt die Glukosebildung in der Leber und verhindert, dass das Organ seine gespeicherten Zuckerreserven ins Blut abgibt. Außerdem verbessert Metformin die Insulinwirkung in den Körperzellen. Es wird oft übergewichtigen Typ-2-Diabetikern verschrieben, denn: Langzeitstudien haben gezeigt, dass es die Gewichtsabnahme unterstützt. „Metformin ist ein gängiger Wirkstoff. Trotzdem müssen wir bei jedem Patienten prüfen, ob er ihn verträgt oder ob irgendetwas dagegen spricht. Falls ja, haben wir Alternativen“, erklärt Dr. Rosina Riel. So sind Magen-Darm-Beschwerden eine häufige Nebenwirkung von Metformin. Auch bei fortgeschrittener Nierenschwäche und manchen chronischen Erkrankungen der Leber und des Herzens wird es nicht empfohlen.

Sinkt der Blutzuckerspiegel trotz Tabletten innerhalb von drei bis sechs Monaten nicht deutlich, kann der Arzt eine Kombination aus zwei oder drei unterschiedlich wirkenden Antidiabetika verschreiben (Medikamente: s. S. 16). →

Hilfe bei Unterzuckerung

Durch zu viel Insulin im Blut oder bestimmte Medikamente können Diabetiker „unterzuckern“ und sogar einen hypoglykämischen Schock erleiden, z. B. bei einem großen Spritz-Ess-Abstand oder nach Anstrengung. Symptome sind: Zittern, Schwitzen und Konzentrationsschwäche. **Dr. Rosina Riel erklärt, was im Notfall zu tun ist:**

„Sofort ein Glas O-Saft oder Zuckerwasser trinken oder Traubenzucker lutschen! Schokolade ist als Erstmaßnahme nicht ratsam, weil wegen des Fettgehalts der Zucker langsamer ins Blut gelangt. Danach sollte noch etwas gegessen werden, das länger anhält und nicht so schnell ins Blut geht, am besten Kohlenhydrate mit etwas Fett. Ist der Betroffene schon nicht mehr ansprechbar, braucht er sofort eine Glukagonspritze. Die mobilisiert die Zuckerreserven in der Leber. Jeder insulinpflichtige Diabetiker bekommt ein Notfall-Set verschrieben. Auch Angehörige sollten wissen, wie man es verwendet. Bei Bewusstlosigkeit sollte trotzdem immer auch der Notarzt gerufen werden.“

Weitere Wirkstoffe

GLP-1-Analoga

Sie wirken wie das Darmhormon GLP-1, das heißt: Ist der Blutzuckerspiegel erhöht, regen sie die Bauchspeicheldrüse an, Insulin zu produzieren. Gleichzeitig hindern sie die Leber daran, Glukose ins Blut abzugeben, und verzögern die Magenentleerung, sodass das Sättigungsgefühl länger anhält. GLP-1-Analoga werden wie Insulin gespritzt. Neben der Wirkung auf den Blutzucker haben sie auch einen positiven Effekt auf das kardiovaskuläre Risiko.

DPP-4-Hemmer

Sie sind die verträglichsten Antidiabetika. Sie verhindern den Abbau des Darmhormons GLP-1 und führen wie die GLP-1-Analoga dazu, dass die Bauchspeicheldrüse weiter Insulin ausschüttet, sich die Nahrungspassage durch den Magen verzögert und die Leber weniger Glukose produziert. Genau wie Insulin können DPP-4-Hemmer auch bei einer Niereninsuffizienz verabreicht werden. Außerdem erhöhen sie das Risiko für eine Unterzuckerung nicht, wie es etwa bei der Wirkstoffklasse der Sulfonylharnstoffe der Fall ist. Bei einer Leberschwäche sind DPP-4-Hemmer nicht zu empfehlen.

SGLT-2-Hemmer

Diese neue Medikamentengruppe setzt nicht bei der Insulinproduktion oder -empfindlichkeit an, sondern beim überschüssigen Zucker: SGLT-2-Hemmer sorgen dafür, dass Glukose über den Urin ausgeschieden wird. Dazu blockieren sie jenes Protein, das den Zucker aus den Nieren eigentlich wieder ins Blut leitet. Positive Effekte: SGLT-2-Hemmer wirken blutdrucksenkend, verringern das kardiovaskuläre Risiko und erleichtern das Abnehmen. Weil Glukose aber ein Nährboden für Pilze und Bakterien ist, können SGLT-2-Hemmer die Anfälligkeit für Genital- und Harnwegsinfekte erhöhen.

Fortsetzung von Seite 15

Insulin: schnell oder langsam

Ist der Blutzucker schon zu Beginn der Erkrankung sehr hoch oder ist er mit einem, zwei oder sogar drei Blutzuckersenkern nicht (mehr) in den Griff zu bekommen, müssen sich Betroffene Insulin spritzen. Meist geschieht das heute mit einem modernen Insulin-Pen (s. Bild S. 17). Je nach Beschwerdebild kommt ein kurz wirkendes (vier bis acht Stunden) oder ein lang wirkendes (bis zu 24 Stunden) Insulin infrage, oder eine Kombination aus beiden.

Kurz wirksame Insuline werden hauptsächlich zu den Mahlzeiten gespritzt. Bisher sollten sich Typ-2-Diabetiker das Hormon meist ca. 10 bis 30 Minuten vor dem Essen verabreichen, die Dosis mussten sie im Voraus an die Größe ihrer Mahlzeit anpassen. „Seit Kurzem gibt es das neue, ultraschnell wirksame Insulin Fiasp. Es kann zwei Minuten vor, aber auch noch 20 Minuten nach der Mahlzeit gespritzt werden. Damit sind Typ-2-Diabetiker viel flexibler“, erklärt Dr. Riel. Gerade für Menschen mit anderen schweren Erkrankungen ist das eine Erleichterung: Tumorpatienten etwa, denen durch die Chemotherapie oft übel wird, wissen meist gar

Insulinpumpe: Ein kleines Kästchen am Oberarm gibt Typ-1-Diabetikern mehr Freiheiten.

Analog oder human? Humaninsulin wird im Labor mithilfe von Bakterien oder Hefepilzen hergestellt, ist aber mit dem körpereigenen menschlichen Hormon identisch. Analoginsuline sind dem Humaninsulin nachempfunden. Einzelne Moleküle wurden jedoch so verändert, dass das Analoginsulin deutlich schneller oder aber langsamer und länger wirkt.

nicht, wieviel sie zu sich nehmen können. Dank Fiasp können sie jetzt erst essen und sich dann die nötige Dosis spritzen. Fiasp (Faster acting Insulin Aspart) ist eine Weiterentwicklung des Insulins Aspart (Handelsname: NovoRapid), das schon seit 20 Jahren auf dem Markt ist.

Fiasp ist auch für die Insulinpumpentherapie bei Typ-1-Diabetes geeignet. Menschen mit dieser Form der Zuckerkrankheit sind von Anfang an auf die Hormongabe angewiesen. Für die sogenannte intensivierte Insulintherapie nutzen mittlerweile 60 Prozent der Typ-1-Betroffenen eine Pumpe, die kontinuierlich eine voreingestellte Menge Insulin abgibt – zum einen als lang anhaltendes Basisdepot, zum anderen schnell wirksam zu den Mahlzeiten.

Neben den Varianten, die am Hosenbund getragen werden und über einen kleinen Schlauch automatisch Insulin ins Unterhautfettgewebe spritzen, gibt es heute auch kleine kompakte Geräte für den Oberarm (s. S. 16).

Wenn nichts mehr hilft

Wer sehr dick ist, ist sehr oft auch zuckerkrank. Manche Menschen kommen aus eigener Kraft nicht mehr gegen die Adipositas und ihre Begleiterscheinungen an. Nach erfolgloser Ernährungsumstellung, Bewegungs- und Verhaltenstherapie bleibt manchmal nur noch eine gewichtsreduzierende Operation. Am Adipositaszentrum des Uni-Klinikums Erlangen werden solche bariatrischen Eingriffe vorgenommen – und zum Beispiel ein Schlauchmagen oder ein Magenbypass angelegt. **Mehr zum Thema Adipositas lesen Sie in unserer Frühjahrsausgabe im März 2019!** *fm*

INFO

Diabetes- und Stoffwechselsprechstunde des Uni-Klinikums Erlangen
Nur mit Überweisung vom Internisten/Facharzt oder Diabetologen
Terminvergabe: 09131 85-35270
(8.00–14.30 Uhr)

Diagnose mit Folgen

Begleiterkrankungen. Diabetes kommt selten allein.

Diabetes und seine Vorstufen werden zusammen mit Übergewicht, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen zum metabolischen Syndrom (Metabolismus: Stoffwechsel) zusammengefasst. Jedes Symptom für sich kann die Gefäße schädigen. In der Kombination ist das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Probleme sogar noch höher. Diabetiker sollten deshalb alle ihre Werte gut einstellen lassen und regelmäßige Gesundheits-Checks wahrnehmen – hier die fünf wichtigsten.

Auge: Retinopathie

Die Retinopathie, eine Erkrankung der Netzhaut (Retina), ist eine der häufigsten Folgen von Diabetes. Sie verläuft lange unbemerkt. Treten verschwommenes oder unscharfes Sehen oder schwarze Punkte (Rußregen) im Gesichtsfeld auf, ist die Netzhaut möglicherweise schon geschädigt. Lichtblitze und Rußregen deuten auf eine Netzhautablösung hin, die bis zur Erblindung führen kann! In einem solchen Notfall sollte sofort ein Augenarzt aufgesucht werden.

☑ jährliche Augenspiegelung

Füße: diabetischer Fuß

Bei Diabetikern können sowohl die Nerven als auch die Blutgefäße der Füße Schaden nehmen. Mitunter entstehen zum einen (schmerzlose) Druckstellen an den Zehen und Fußsohlen, zum anderen Geschwüre, die sich entzünden können. Im schlimmsten Fall sterben ganze Gewebeabschnitte ab. So gefürchtet das diabetische Fußsyndrom ist, so unbedacht gehen immer noch viele Zuckerkranke mit ihren Füßen um. Neben einem schlecht eingestellten Blutzucker gibt es weitere vermeidbare Risikofaktoren, darunter: mangelnde Fußpflege, keine regelmäßige Kontrolle der Fußsohlen und Zehen sowie falsches Schuhwerk. Die Behandlung des diabetischen Fußes bedarf eines guten ärztlichen und pflegerischen Managements. Je nach Ursache – nervlich oder durchblutungsbedingt – wird unterschiedlich behandelt.

☑ medizinische Fußpflege
☑ regelmäßige Selbstkontrolle
☑ jährliche Fußuntersuchung

Nieren: Nephropathie

Bei 10 bis 40 Prozent aller Diabetiker werden geringe Mengen des Eiweißes Albumin mit dem Urin ausgeschieden (Mikroalbuminurie oder Proteinurie). Die Eiweißausscheidung kann ein Anzeichen einer diabetesbedingten Nierenschädigung sein – der diabetischen Nephropathie. Hintergrund: Ein hoher Blutzuckerspiegel kann die Blutgefäße der Nierenkörperchen schädigen. Diese können in der Folge ihre wichtige Filterfunktion nicht mehr erfüllen – einen Hinweis darauf gibt das Eiweiß im Urin.

☑ jährliche Urinuntersuchung

Nerven: Neuropathie

Diabetesbedingte Nervenschäden können zum einen die sensomotorischen Nerven betreffen und sich als Kribbeln („Ameisenlaufen"), Taubheit oder Lähmungen in den Füßen und Unterschenkeln äußern. Oft sind auch das Schmerz- oder das Temperaturempfinden gestört. Sensomotorische Neuropathien erhöhen zudem das Risiko für einen diabetischen Fuß (s. S. 18), weil wegen des verminderten Schmerzempfindens kleine Verletzungen unbemerkt bleiben. Ist das autonome Nervensystem von einer Neuropathie betroffen, leiden unter anderem die inneren Organe: Herzrasen, vermehrtes Schwitzen, Potenzstörungen oder Verdauungsbeschwerden können dann die Folgen sein.

☑ jährliche Untersuchung, z. B. beim Diabetologen oder Neurologen

Zähne: Parodontitis

Die Wechselwirkung zwischen Diabetes und Parodontitis ist noch nicht sehr lange bekannt, jedoch nachgewiesen: Zuckerkranke haben ein dreifach höheres Risiko für die chronische Entzündung des Zahnhalteapparates und verlieren öfter Zähne; andersherum lässt sich der Blutzucker bei Parodontitis schlechter kontrollieren. Neben Diabetes befeuern auch Rauchen, Stress und eine genetische Veranlagung eine Parodontitis. *fm*

☑ gute Mundhygiene
☑ jährliche Kontrolle beim Zahnarzt

Blaue Flecken: ein Anlass zur Sorge?

Wer sollte damit zum Arzt – und wann?

Es antwortet Prof. Dr. Robert Zimmermann, leitender Oberarzt der Transfusionsmedizinischen und Hämostaseologischen Abteilung des Uni-Klinikums Erlangen.

Blaue Flecken, auch Blutergüsse oder Hämatome genannt, hat jeder schon gesehen, auch an sich selbst. Worum es sich handelt, sagt das Wort „Bluterguss“ besser als der Begriff „blauer Fleck“. Ein blauer Fleck ist die Folge eines Austritts von Blut aus verletzten Gefäßen ins Gewebe – Blut hat sich ins Gewebe ergossen. Je näher ein Hämatom unter der Hautoberfläche liegt, desto deutlicher erkennen wir es.

Warum verfärben sich blaue Flecken, bevor sie verschwinden ?

Hämatome sind meist nur vorübergehend blau, dann verfärben sie sich ins Braun-Schwarze, Dunkelgrüne und Gelb-Braune. Diese Farbwechsel sind eine Folge des langsamen Abbaus des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin über verschiedenfarbige Zwischenprodukte bis hin zum gelben Bilirubin, das ausgeschieden werden kann.

Muss jemand beim Auftreten blauer Flecken zum Arzt gehen ?

Die meisten blauen Flecken sind das Ergebnis eines Traumas – eines Stoßes, eines Schlages oder eines „Sich-Anhauens“. Solange sie nicht besonders groß werden, besteht kein Anlass zur Sorge. Bei schwereren Traumata mit Gelenk- und/oder Knochenbeteiligung können dagegen auch behandlungsbedürftige Verletzungen von Sehnen oder Knochen vorliegen. Rasch anschwellende Hämatome sowie starke Schmerzen und Bewegungseinschränkungen im Bereich der Verletzung sollten deshalb zum Arzt führen.

Den sollte jemand auch dann aufsuchen, wenn sich plötzlich zahlreiche kleine stecknadelförmige Einblutungen bilden, vor allem an den Unterschenkeln (s. linkes Foto), wenn nach einer Operation sehr ausgeprägte Blutergüsse auftreten (s. rechtes Foto) oder wenn großflächige Hämatome spontan entstehen, ohne dass ein Trauma stattgefunden hat.

Blau statt Braun, bitte!

Hornhaut-Tattoo. Ein Straßburger Augenarzt ändert die Augenfarbe jetzt per Laser.

„Du hast so schöne Augen!“ – „Danke, die sind neu.“ Dieser skurrile Dialog ist ab jetzt tatsächlich realistisch. Der Straßburger Augenchirurg Francis Ferrari ändert seit einiger Zeit auf Wunsch die Augenfarbe seiner Kunden – und das dauerhaft. Dazu spritzt Dr. Ferrari die gewünschten Farbpigmente in die Hornhaut des Auges. Deutsche Mediziner sehen das 5.900 Euro teure Verfahren sehr kritisch und raten davon ab. Es gebe weder Sicherheits- noch Langzeitstudien zum Farbstoff. Außerdem sei das kosmetische Ergebnis nicht zufriedenstellend, da die natürliche Struktur der Iris – das charakteristische Merkmal jedes Menschen – nicht nachempfunden werden kann. Darüber hinaus sei es möglich, dass die Farbpigmente bei späteren Augen-OPs die Sicht des Operateurs trüben.

Zimt, tropisches Grün oder Aqua? Bei Dr. Ferrari können Kunden wie aus der Farbpalette eines Schminkkastens wählen. So natürlich wie diese Irisfarben und -strukturen werden die operierten Augen jedoch nie aussehen.

Anzeige

... heißt es bei einer Röntgenaufnahme.

Med Museum

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

Erleben Sie die Geschichte von Siemens Healthineers
MedMuseum, Gebbertstr. 1, 91052 Erlangen
Tel. +49-9131-736-000
Der Eintritt ins Museum ist kostenfrei.

siemens.de/medmuseum

SIEMENS Healthineers

Mein Weg zurück zum Glück

Erektile Dysfunktion. Diabetes, Nervenschäden oder Arterienverkalkungen können sexuelle Funktionsstörungen zur Folge haben. Doch selbst schwerwiegende Fälle lassen sich gut therapieren.

„Meine Frau und mich hat es gleich doppelt erwischt“, beginnt Heribert Neuhaus über sein Schicksal zu sprechen. „Als bei mir ein Prostatakarzinom festgestellt wurde, drehte sich alles um die Erkrankung. Den Krebs konnte ich besiegen – zurück blieben aber Potenzstörungen.“

Damit ist der 66-Jährige nicht allein. Etwa die Hälfte der 60- bis 70-jährigen Männer in Deutschland leidet an einer erektilen Dysfunktion – einer sexuellen Funktionsstörung, bei der sich trotz sexueller Erregung keine oder nur eine für den Geschlechtsverkehr unzureichende Erektion einstellt. Hält diese Störung länger als sechs Monate an, ist eine Behandlung ratsam. Dr. Mario Richterstetter, Oberarzt der Urologischen und Kinderurologischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen, erklärt: „Oft sind Erektionsstörungen organisch bedingt, etwa bei Arteriosklerose oder Diabetes mellitus. Entweder sind die Arterien verengt und behindern die für eine Erektion nötige Blutzufuhr, oder die Venen sind zu schwach, um die Steifigkeit des Schwellkörpers aufrechtzuerhalten.“

In ca. zehn Prozent der Fälle liegen dem Problem neurogene Beschwerden zugrunde. Ebenfalls können Hormonschwankungen eine Rolle spielen, bei jungen Männern ist es oft die Psyche.

Breite Diagnostik

Bei Heribert Neuhaus war die Ursache schnell klar: Da sich der Krebs auf ein Nervenbündel in unmittelbarer Nähe zur Prostata ausgebreitet hatte, musste dieses bei der radikalen Prostatektomie mitentfernt werden. Weitere Nerven blieben jedoch erhalten. „So einfach ist es nicht immer, weshalb wir uns im Anamnesegespräch sehr viel Zeit nehmen“, erklärt Mario Richterstetter. „Bei uns in der Urologie können wir das gesamte Spektrum der Diagnostik anbieten.“ Dazu gehört neben Ultraschall und Blutuntersuchungen beispielsweise auch eine Schwellkörperinjektionstestung. „Zudem arbeiten wir eng mit Dermatologen, Psychologen, Endokrinologen und Gynäkologen zusammen. Im zertifizierten Erlanger Trainingszentrum für Sexualmedizin bilden sich Ärzte verschiedener Disziplinen weiter. Künftig wird es außerdem ein interdisziplinäres Experten-Board zur Fallbesprechung geben.

Behandlung nach Maß

Schon kurz nach der Tumor-OP hat Heribert Neuhaus mit einer urologischen Reha begonnen. Mithilfe einer Vakuumpumpe fanden er und seine Frau wieder zu einem glücklichen Liebesleben zurück. „Neben diesen mechanischen Hilfsmitteln ist oft auch eine medikamentöse Therapie zielführend“, so Dr. Richterstetter. „In anderen Fällen kann auch eine OP oder eine Stoßwellentherapie helfen. Gemeinsam mit dem Patienten finden wir die für ihn richtige Behandlung.“ *LL*

Oberarzt Dr. Mario Richterstetter berät Männer in einer Spezialsprechstunde für Sexualmedizin.

INFO

Spezialsprechstunde Sexualmedizin des Uni-Klinikums Erlangen
dienstags, 14.00–16.00 Uhr
Urologische Hochschulambulanz,
Krankenhausstr. 12, Erlangen
Terminvergabe: 09131 85-33683

Anzeige

Alles im Griff – trotz Rhizarthrose:
Push ortho Daumenorthese CMC

Ob wir ein Glas aufschrauben oder unser Smartphone bedienen – für fast alle Tätigkeiten muss der Daumen den anderen Fingern gegenübergestellt werden. Ein Verschleiß des Daumensattelgelenks (Rhizarthrose) bringt daher erhebliche Einschränkungen mit sich. Im Alltag schmerzt oft jeder Handgriff. Bandagen und Schienen können Linderung verschaffen, beeinträchtigen aber häufig die Beweglichkeit der gesamten Hand. Die leichte „Push ortho Daumenorthese CMC“ von Ofa Bamberg hingegen stabilisiert den Daumen wirksam, ohne ihn komplett ruhigzustellen. Mehr dazu und was Sie selbst tun können, damit Ihr Daumen lange einsatzfähig bleibt, unter **www.ofa.de/daumen.**

„Schmerzfrei bin ich nie."

Selbsthilfe bei Rheuma. Alexander Dageförde engagiert sich ehrenamtlich seit mehr als 38 Jahren als Zweiter Vorstand für die Bamberger Rheuma-Liga.

Mit dem Schmerz umgehen, die Krankheit und alle Einschränkungen akzeptieren und mit ihr leben – in dieser Alltagsdisziplin übt sich der 78-jährige Alexander Dageförde seit fast einem halben Jahrhundert. Die Diagnose „Rheuma" war für ihn trotz der Konsequenzen eine Erleichterung: „Ich hatte endlich die Ursache für meine ständigen Schmerzen und die nötige Klarheit, um damit umgehen zu können", sagt er bestimmt.

Als ihn seine Rheuma-Diagnose in den frühen 1970er-Jahren ereilte, gab es kein Internet und auch sonst kaum Informationen über diese rätselhafte wie schmerzhafte Krankheit. „Es gab auch keine niedergelassenen Fachärzte, die sich damit auskannten. Um Informationen zu erhalten, hatte ich nur meinen Arzt und den Klinikaufenthalt, bei dem meine Medikamente einmal pro Jahr neu eingestellt wurden", erinnert sich Dageförde. Andere Rheumatiker zu beraten und ihnen alles an Informationen mitzugeben, was ihnen auf diesem Weg hilft, ist seine größte Motivation für das ehrenamtliche Engagement in der Bamberger Rheuma-Liga.

Alle 14 Tage bietet Alexander Dageförde eine zweistündige Sprechstunde in Bamberg an und einmal im Monat außerdem eine in Bad Staffelstein (s. Infokasten). Hier spricht er vor allem mit Rheuma-Patienten, die erstmalig von ihrer Krankenkasse eine ärztliche Verordnung für das halbstündige „Funktionstraining" erhalten haben, das die Rheuma-Liga ursprünglich auf eigene Kosten entwickelt hat.

Einmal pro Woche bewirkt diese Bewegungstherapie eine inzwischen medizinisch nachgewiesene deutliche Verbesserung der Beweglichkeit und des Allgemeinbefindens bei Rheuma. „Lange wurde diese hilfreiche Maßnahme nicht von den Krankenkassen anerkannt und musste deshalb von den Patienten selbst finanziert werden", kritisiert Alexander Dageförde. „Erst, als immer mehr Studien die heilende Wirkung des Funktionstrainings bestätigten,

gewährten die Kassen einen Zuschuss. Dieser reicht für die Kosten der halbstündigen Therapie allerdings nicht aus, sodass die Betroffenen noch einen Eigenanteil zuzahlen müssen."

Der 78-Jährige hat den Anspruch, in seinen Sprechstunden wertfrei zu informieren, das heißt: die Angebote der Bamberger Rheuma-Liga vorzustellen, ohne für eine Mitgliedschaft zu werben. „Das ist eine immerwährende Gratwanderung", lächelt er verschmitzt. „Aber ich mache es ja schon ein paar Jahrzehnte."

Andere Rheumatiker zu beraten, ist seine größte Motivation für das Engagement in der Bamberger Rheuma-Liga.

Tatsächlich bietet die Bamberger Rheuma-Liga ihren 400 Mitgliedern eine Reihe von Vorteilen und Unterstützungsangeboten. Dazu gehört ein umfangreiches Jahresprogramm mit geselligen Veranstaltungen, Vorträgen und Ausflügen. Ein besonderes Angebot, das Dageförde das „Bamberger Modell" nennt, macht seine Rheuma-Liga jedes Jahr im Mai besonders schwer betroffenen Mitgliedern: „Das ist ein eigener kleiner Tagesausflug für diese Menschen. Sie werden dafür von ebenfalls betroffenen Mitgliedern zu Hause abgeholt, betreut und wieder heimgebracht, damit sie auch an solchen Aktivitäten teilnehmen können und einmal rauskommen."

Alexander Dageförde, der trotz seiner schweren Erkrankung als technisch-kaufmännischer Angestellter bis zur Rente voll erwerbstätig war, weiß aus eigener Erfahrung, wie sehr rheumatische Schmerzen die Beweglichkeit einschränken. Ohne tägliche Hilfe sei ein eigenständiges Leben für ihn nicht mehr möglich. „Viele Gelenke sind verknöchert, ich kann meine Hände und Finger nur eingeschränkt bewegen, und auch die Hüfte und die Knie sind betroffen." Dennoch habe er durch eine gezielte Medikamenteneinstellung wieder ein lebenswertes Leben und ist dankbar, dass es inzwischen auch rheumatologische Fachärzte gibt.

„Ich hatte zudem das Glück, am Uni-Klinikum Erlangen an einer Biologika-Studie für Rheuma-Erkrankungen teilnehmen zu können." Auch wenn er kein Gelenk mehr habe, das nicht betroffen sei, stehe für ihn ein großes Ja zu seiner Krankheit an erster Stelle. Diese Haltung will er auch anderen mitgeben. „Ich möchte sie davon überzeugen, die Krankheit zu akzeptieren und nicht zu bekämpfen. So geht alles leichter", betont er und berichtet von den oft jungen Menschen, die sich mit aller Kraft gegen die Diagnose auflehnen. Alexander Dageförde versucht, ein Umdenken einzuleiten. Jedem gebe er seinen persönlichen Leitsatz mit auf den Weg, sagt er und richtet sich noch etwas gerader in seinem Sessel auf: „Der Chef meines Körpers bin ich, auch wenn ich die Krankheit darin dulden muss." *KeB*

Mehr über Rheuma erfahren

Die Arbeitsgemeinschaft Bamberg der Deutschen Rheuma-Liga Landesverband Bayern e. V. ist online zu finden unter:
www.rheuma-liga-bamberg.de

Therapieangebot und Beratung der Rheuma-Liga Bamberg

Sprechstunden in Bamberg:
14-täglich, montags von 14.30–16.30 Uhr, Beratungsraum im Eingangsbereich der Sozialstiftung Bamberg, Buger Straße 80, Tel.: 0951 50313510

Sprechstunden in Bad Staffelstein:
jeden 1. Donnerstag im Monat, 16.30–18.30 Uhr, Schön Klinik, Am Kurpark 11

Radar statt Stethoskop?

Diagnostik. Herztöne berührungslos messen.

Elektrotechniker der FAU Erlangen-Nürnberg haben zusammen mit Kollegen der Brandenburgischen Technischen Universität Cottbus und der Palliativmedizinischen Abteilung des Uni-Klinikums Erlangen ein Verfahren entwickelt, das Herztöne per Radar ermittelt. Mobile Radargeräte könnten in Zukunft die klassischen Stethoskope ersetzen, mit denen Ärzte üblicherweise Herz- und Lungentöne kontrollieren. Außerdem wären die neuen Radargeräte dafür geeignet, die Vitalfunktionen bei stationären Patienten, etwa in der Palliativmedizin, permanent und berührungslos zu überwachen. Das Radar misst dabei mikrometergenau Vibrationen der Haut, die durch den Herzschlag ausgelöst werden.

Ehe schützt vor Mangelernährung

Ernährung. Wer verheiratet ist, sorgt besser für sich.

Immer mehr ältere Menschen ab 65 Jahren sind von Mangelernährung betroffen. Besonders gefährdet sind Unverheiratete und getrennt oder geschieden Lebende. Verheiratete hingegen, aber auch Verwitwete, sorgen besser für sich. Neben dem Familienstand erhöhen auch Probleme beim Gehen oder Treppensteigen oder erst kurz zurückliegende Krankenhausaufenthalte das Risiko für Mangelernährung. Das fanden Wissenschaftler um Prof. Dr. Dorothee Volkert vom Institut für Biomedizin des Alterns der FAU Erlangen-Nürnberg in einer Metaanalyse heraus. Unter Mangelernährung wird verstanden, dass jemand so wenig Nahrung aufnimmt, dass dem Körper Energie und Nährstoffe fehlen. Die Folgen reichen von Gewichtsverlust über die Schwächung des Immunsystems bis hin zu Beeinträchtigungen der Muskulatur und der Organe.

Schokolade mit Zink

Antioxidantien. Forscher belegen die günstige Wirkung von Zink.

Zink statt Zimt: Schokolade, Tee und Kaffee mit Zink könnten in den Supermarktregalen der Zukunft stehen. Chemiker der FAU Erlangen-Nürnberg fanden nämlich zusammen mit US-amerikanischen Kollegen heraus, dass die Kombination aus Zink und einer bestimmten chemischen Verbindung, die zum Beispiel in den Pflanzenstoffen von Tee, Kaffee und Schokolade vorkommt, antioxidativ ist, also gegen oxidativen Stress wirkt. Dieser entsteht, wenn im Körper übermäßig viele freie Radikale vorkommen. Oxidativer Stress wird u. a. mit dem Alterungsprozess, mit Entzündungen und Krebs in Verbindung gebracht. Die Pflanzenstoffe in Tee, Kaffee und Schokolade wirken allein nicht antioxidativ, werden es aber durch die Verbindung mit Zink.

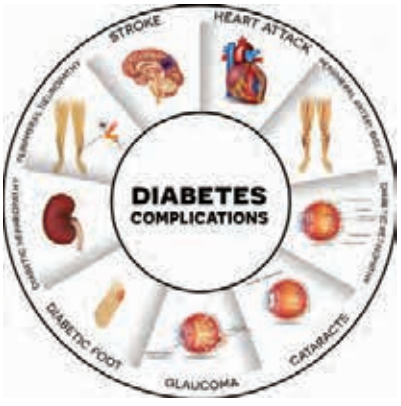
Heilsamer Hopfen

Lebergesundheit. Alkoholfreies Bier beugt Schäden vor.

Biochemiker um Prof. Dr. Claus Hellerbrand von der FAU Erlangen-Nürnberg haben untersucht, ob (alkoholfreies) Bier entzündungshemmend ist. Und tatsächlich: Der im Gerstensaft enthaltene Stoff Xanthohumol, der Hopfen seine gelbe Farbe gibt, bremst nach Aussage der Wissenschaftler die Verfettung der Leber und verhindert, dass das Organ vernarbt, sich also eine Leberzirrhose entwickelt. Außerdem tötet Xanthohumol Leberkrebszellen ab. Und im Bier steckt noch mehr: Sogenannte Iso-Alphasäuren – Bittersäuren des Hopfens, die erst beim Brauen entstehen – beeinflussen den Fett- und Zuckerstoffwechsel positiv. Vor allem die Kombination aus Hopfen-Farbstoff und Bittersäuren hemmt Entzündungen. Doch: Bier ist keine Medizin. Grund: der Alkohol. Die Erlanger Forscher raten deshalb zu alkoholfreiem Bier, Hopfenlimonaden oder -tees. „Zur Behandlung und Prävention von Leberschäden durch Fettleibigkeit scheinen sie sehr vielversprechend zu sein“, erklärt Prof. Hellerbrand.

Diabetes und Begleiterkrankungen

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) lag im Jahre 2007 in Deutschland bei 8,9 % der Gesamtbevölkerung vor.
In absoluten Zahlen waren das über 7 Millionen Menschen, die in Deutschland deswegen behandelt wurden. Dabei sind 5-10 % junge Menschen Typ I Diabetiker (Insulinmangeldiabetes) und circa 90% Typ II Diabetiker (Insulinresistenzdiabtiker / Altersdiabetiker, das bedeutet - Insulin vorhanden, kann aber nicht richtig wirken).
Zur Diagnosestellung muss entweder mindestens zweimal ein definiert erhöhter Blutzuckerwert vorliegen (nüchtern über 126 mg/dl oder nach dem Essen über 200 mg / dl) oder ein pathologischer oraler Glucosetoleranztest vorliegen.



Typische Anzeichen und Symptome von Diabetes sind:
Starker Durst, trockener Mund, häufiges Wasserlassen, Abgeschlagenheit, Wadenkrämpfe, Neigung zu Infekten, Hautentzündung und schlecht heilende Wunden.

Begleit- und Folgeerkrankungen sind:
Bluthochdruck, Sehstörung bis zur Erblindung (circa 6000 pro Jahr), Nervenstörung (Polyneuropathie), Durchblutungsstörung (paVk), diabetisches Fußsyndrom bis zur Amputation (28000 pro Jahr), Herzinfarkt (35.000 Diabetiker sterben pro Jahr daran), Nierenschädigung bis zum Nierenversagen und Dialyse (4000 pro Jahr) und Schlaganfall.
Die Lebenserwartung des Zuckerkranken wird in erster Linie durch die Gefäßveränderungen sowie Nervenschädigungen und deren Folgen bestimmt. Sie liegt bei mehr als 70% unter der Lebenserwartung von Gesunden.

Gemein. Krankenhausgesellschaft
des Landkreises Bamberg mbH
Juraklinik Scheßlitz
Steigerwaldklinik Burgebrach
Telefon: 09542 779 0/09546 88 0
E-Mail: info@gkg-bamberg.de
www.gkg-bamberg.de

GKG
Gesundheit & Lebensqualität
für die Region Bamberg

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

Gesundheitstipps | Winter 2018/2019

DEZEMBER

SO | 2. Dez. Wanderung zu zwei Weihnachtsmärkten

ADFC Bamberg: Fahrt mit der Bahn nach Baunach, Wanderung in gemütlichem Tempo nach Kemmern, um den Weihnachtsmarkt zu besuchen, weiter über die Kemmerer Gwand nach Breitengüßbach zum nächsten Weihnachtsmarkt und abends wieder mit der Bahn zurück (Strecke ca. 8 km), Treffpunkt: Haupteingang Bahnhof Bamberg, Ludwigstraße, von 13 bis ca. 18.30 Uhr, Kontakt: 0951/203805, Josef Schaumann

DI | 4. Dez. Aerobic: Bauch, Beine, Po – Pilates

Leichte, pfiffige Schrittkombinationen für Einsteiger mit anschließendem Stabilisieren der Körpermitte mit Pilates im Tanzstudio Stein (Raum 3), Pödeldorfer Straße 144 (1. Stock) in Bamberg, von 18.50 bis 19.50 Uhr, Kontakt: 0951/871108 oder info@vhs-bamberg.de

Gymnastikgruppe

Gezielte Übungen zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer im Quartiersbüro Bamberg Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1, immer dienstags und mittwochs von 10.30 bis 11.30 Uhr, Kontakt: 0951/50315188 oder km@sozialstiftung-bamberg.de

Seniorengymnastik

Gymnastik- und Tanzgruppe für Senioren, Pfarrheim St. Heinrich, Zugang über Kirchplatz, Eckbertstraße 30 in Bamberg, um 14.30 Uhr, weitere Informationen unter 0951/5195990

MI | 5. Dez. Fit im Kopf

Konzentrationstraining zur Anregung aller Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken sowie körperlicher Bewegung im Quartiersbüro Bamberg Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1, immer mittwochs von 9.15 bis 10.15 Uhr, Kontakt: 0951/50315188 oder km@sozialstiftung-bamberg.de

Vortrag: Gelenkersatz

Medizinischer Fachvortrag im Konferenzraum U102 im Klinikum Forchheim, ab 19 Uhr, keine Anmeldung notwendig

DO | 6. Dez. Der alte (geriatrische) Schmerzpatient

Wenn der Schmerz die Lebensqualität raubt: Gesundheitsvortrag von Chefarzt Dr. Eberlein über die Behandlung von geriatrischen Schmerzpatienten in der Juraklinik Scheßlitz, um 19 Uhr, ohne Anmeldung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Vortrag über mögliche Zusammenhänge bei Stress und Möglichkeiten, unseren Körper und Geist aufmerksamer zu beobachten, im Alten E-Werk (Raum 022), Tränkgasse 4 in Bamberg, von 18.30 bis 20 Uhr, Kontakt: 0951/871108 oder info@vhs-bamberg.de

Sitz-Gymnastik im Bürgerspital

Sich fit halten durch Sitzgymnastik, auch wenn die Bewegung im Stehen bereits Schwierigkeiten bereitet, Quartiersbüro Michelsberg, Michelsberg 10 d in Bamberg, immer donnerstags von 9.30 bis 11 Uhr, Kontakt: 0951/50315188 oder km@sozialstiftung-bamberg.de

Gymnastikgruppe 70+

Verbessern Sie Koordination und Ausdauer und gehen Sie schwungvoll in Ihren Alltag, Quartiersbüro Bamberg Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1, immer donnerstags von 15.30 bis 16.30 Uhr, Kontakt: 0951/50315188 oder km@sozialstiftung-bamberg.de

FR | 7. Dez. Tanzen im Quartier

Das Lernen von Schrittfolgen zu Kreis- und Blocktänzen durch die Verbindung von Musik und Bewegung bietet ein ganzheitliches Gesundheitstraining, Quartiersbüro Bamberg Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1, immer freitags von 12.45 bis 13.45 Uhr, Kontakt: 0951/50315188 oder km@sozialstiftung-bamberg.de

SA | 8. Dez. Zeit für mich – bewegen und entspannen

Freier Ausdruckstanz, afrikanischer Tanz, Folkloretänze und kreativer Tanz, gemixt mit Körperwahrnehmung und Entspannung im Alten E-Werk (Raum U 10), Tränkgasse 4 in Bamberg, von 9.30 bis 12.30 Uhr, Kontakt: 0951/871108 oder info@vhs-bamberg.de

SO | 9. Dez. Nikolausi-Radtour nach Schammelsdorf

ADFC Bamberg: Radtour für Alltagsradler auf der alten Bahnstrecke über Memmelsdorf nach Schammelsdorf zur Mittagseinkehr bei der Brauerei Knoblach mit Rückfahrt über Pödeldorf durch den Hauptsmoorwald nach Bamberg (Strecke ca. 30 km), Treffpunkt: Gabelmann Bamberg, Grüner Markt 2, um 10 Uhr, Kontakt: 0951 75553 oder 0176 51973151, Thomas Haderlein

Herausstrennen und aufhängen!

Die Herbergssuche zu Bamberg – köstlich und kulinarisch

Herbergsuche in Bamberg: Dieses köstlich-kulinarische Weihnachts-Gassenspiel wird abgerundet durch ein kleines Bamberger Bier, versüßt mit Weihnachtsgebäck, erwärmt durch einen Glühwein, und bleibt überraschend mit einer kleinen Bamberger Spezialität, Treffpunkt: Statue der Kaiserin Kunigunde, Untere Brücke in Bamberg, von 15 bis 17 Uhr, weitere Informationen unter 09545/322111

MO | 10. Dez. Gedächtnistraining

Training, um den Geist fit zu halten, Pfarrheim St. Heinrich, Refektorium, Eckbertstraße 30 in Bamberg, um 14 Uhr, weitere Informationen unter 0951/5195990

Gesundheitstipps | Winter 2018/2019

MI | 12. Dez. Integrativer Chor: „The VISIT Voices"

„Singen verbindet!" Der integrative Chor schenkt Gelegenheit, Menschen im hohen Alter zu treffen, Berührungsängste abzubauen, Gemeinschaft zu erleben und einander Gutes zu tun. VISIT-Tagespflege, Würzburger Straße 65 in Bamberg, von 15 bis 16 Uhr, Kontakt: 0951/9653221

Brustkrebsvorsorge bei pro familia

Kurs zur Brustkrebsvorsorge, weil es wichtig ist, dass Frauen, unabhängig vom Alter, ihre Brüste regelmäßig untersuchen. pro familia Bamberg, Willy-Lessing-Straße 16, von 17 bis 20 Uhr, weitere Informationen und Anmeldung unter 0951/133900

SO | 16. Dez. Das Licht kommt in die Dunkelheit

Im Tanzen zur Mitte: meditatives Tanzen als spirituelle Kraftquelle entdecken. Eine Chance, in jedem Lebensalter Gemeinschaft, Sinn und Lebensfreude zu erfahren, Montanahaus Bamberg, Dillinger Franziskanerinnen, am Friedrichsbrunnen 7 a in Bamberg, Kontakt: 0951/5022126 oder seniorenpastoral@erzbistum-bamberg.de

DI | 18. Dez. Senioren-gymnastik-

Gymnastik- und Tanzgruppe für Senioren, Pfarrheim St. Heinrich, Zugang über Kirchplatz, Eckbertstraße 30 in Bamberg, um 14.30 Uhr, weitere Informationen unter 0951/5195990

JANUAR

DI | 1. Jan. Gymnastikgruppe

Gezielte Übungen zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer im Quartiersbüro Bamberg Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1, immer dienstags und mittwochs von 10.30 bis 11.30 Uhr, Kontakt: 0951/50315188 oder km@sozialstiftung-bamberg.de

MI | 2. Jan. Fit im Kopf

Konzentrationstraining zur Anregung aller Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken sowie körperlicher Bewegung im Quartiersbüro Bamberg Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1, immer mittwochs von 9.15 bis 10.15 Uhr, Kontakt: 0951/50315188 oder km@sozialstiftung-bamberg.de

DO | 3. Jan. Gymnastikgruppe 70+

Verbessern Sie Koordination und Ausdauer und gehen Sie schwungvoll in Ihren Alltag, Quartiersbüro Bamberg Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1, immer donnerstags von 15.30 bis 16.30 Uhr, Kontakt: 0951/50315188 oder km@sozialstiftung-bamberg.de

MO | 7. Jan. Figur pur

Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und gezielte Bearbeitung der weiblichen Problemzonen zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur im Tanzstudio Stein (Raum 3), Pödeldorfer Straße 144 (1. Stock) in Bamberg, von 9.30 bis 10.30 Uhr, Kontakt: 0951/871108 oder info@vhs-bamberg.de

Einführung in Buddha Balance

Durch diese einzigartige Verbindung von Zen und Gymnastik können Energieblockaden gelöst und der Energiefluss aktiviert, Muskeln gekräftigt und Muskelverspannungen gelöst werden, Bürgerhaus Streitberg, Am Bürgerhaus 4 in Wiesenttal, dienstags von 19.30 bis 20.30 Uhr, Kontakt: 09191/861060 oder kontakt@vhs-forchheim.de

Zuckerfreie Ernährung

Zucker macht süchtig und ist in größeren Mengen ungesund. Alternativen zu Zucker zeigt eine Dozentin im VHS-Zentrum (Raum 101), Hornschuchallee 20 in Forchheim, von 18.30 bis 20 Uhr, Kontakt: 09191/861060 oder kontakt@vhs-forchheim.de

Indian Balance

Indianisches Body-Mind-Soul-Programm für Rücken, Bauch, Beine und Po, das die Sinne beflügelt und pure Energie bringt, Turnhalle der Berufsschule, Fritz-Hoffmann-Straße 3 in Forchheim, von 18.15 bis 19.15 Uhr, Kontakt: 09191/861060 oder kontakt@vhs-forchheim.de

DI | 8. Jan. Yoga für Anfänger und Geübte

Die Übungspraxis besteht aus Körperhaltungen (Asanas), Stilleübungen, Atemführung (Pranayama) und Entspannung, Altes E-Werk (Raum 202), Tränkgasse 4 in Bamberg, von 17.45 bis 19.15 Uhr, Kontakt: 0951/871108 oder info@vhs-bamberg.de

Yogilates

Mix aus Yoga (Beweglichkeit, innere Ruhe) und Pilates (Kraft, Körpermitte), Pfarrsaal Leutenbach, in Leutenbach, dienstags von 17.30 bis 18.30 und 18.45 bis 19.45 Uhr, Kontakt: 09191/861060 oder kontakt@vhs-forchheim.de

Kohl – rund und gesund

Kochkurs: Viele verschiedene Möglichkeiten, Weiß-, Rot-, Rosenkohl und Co. zuzubereiten, Ritter-von-Traitteur-Schule, Egloffsteinstraße 43 in Forchheim, von 18 bis 21 Uhr, Kontakt: 09191/861060 oder kontakt@vhs-forchheim.de

MI | 9. Jan. Powerfrühstück – Energie für den ganzen Tag

Kurs über die Zubereitung von gesundem, leckerem und individuellem Frühstück, um den Stoffwechsel anzuregen, Ritter-von-Traitteur-Schule, Egloffsteinstraße 43 in Forchheim, von 18 bis 21.30 Uhr, Kontakt: 09191/861060 oder kontakt@vhs-forchheim.de

FR | 11. Jan. Tanzen im Quartier

Lernen von Schrittfolgen zu Kreis- und Blocktänzen durch die Verbindung von Musik und Bewegung bietet ein ganzheitliches Gesundheitstraining, Quartiersbüro Bamberg Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1, immer freitags von 12.45 bis 13.45 Uhr, Kontakt: 0951/50315188 oder km@sozialstiftung-bamberg.de

Nia-Programm

Ganzheitliches, gelenkschonendes Bewegungsprogramm mit Anleihen aus dem Kampfsport, aber auch aus Achtsamkeit, Yoga

Gesundheitstipps | Winter 2018/2019

und Herz-Kreislauf-Training. Altes E-Werk (Raum 101), Tränkgasse 4 in Bamberg, von 16 bis 17 Uhr, Kontakt: 0951/871108 oder info@vhs-bamberg.de

MO | 14. Jan. Dance-out statt Burn-out

Kurs zum Finden der inneren Ruhe und der eigenen Mitte sowie zum Wiederherstellen des Körperempfindens, pro familia Bamberg, Willy-Lessing-Straße 16 in Bamberg, von 20 bis 21 Uhr, Anmeldung unter 0951/133900

Der Natur auf der Spur

Tänze im Sitzen zum Thema Wald, Montanahaus Bamberg, Dillinger Franziskanerinnen, am Friedrichsbrunnen 7 a in Bamberg, Kontakt: 0951/5022126 oder seniorenpastoral@erzbistum-bamberg.de

MI | 16. Jan. Ayurvedisch fasten und reinigen

Regelmäßige Reinigungstage nehmen einen wesentlichen Teil in der Lebensführung des Ayurveda ein. Kurze Fastenkuren, Diät- und Ausleitungstage regen den Stoffwechsel an und schenken neue Kraft und Vitalität. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer verschiedene Möglichkeiten der sanften Reinigung kennen. VHS-Zentrum (Raum 022), von 18.30 bis 20.30 Uhr, Altes E-Werk, Tränkgasse 4 in Bamberg, Kontakt: 0951/871108

FR | 18. Jan. Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Workshop für achtsame Atem- und Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen, um innere Spannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen, Jugendclub Outback, Zu den Heuwiesen 4 in Neunkirchen, von 17.30 bis 21 Uhr, Kontakt: 09191/861060 oder kontakt@vhs-forchheim.de

SA | 19. Jan. Nichts tun, nirgendwo hingehen

Erleben von verschiedenen Techniken aus geführter Körperwahrnehmung, Yoga und Meditation, Altes E-Werk (Raum U 10), Tränkgasse 4 in Bamberg, von 14 bis 17 Uhr, Kontakt: 0951/871108 oder info@vhs-bamberg.de

MO | 21. Jan. Stressbewältigung mit ätherischen Ölen

Emotional unausgeglichen und ausgepowert? Die Teilnehmer dieses Kurses lernen mithilfe von Meditation und ätherischen Ölen, dem Stress zu entfliehen und wieder in ihre Mitte zu kommen. VHS-Zentrum (Raum 101), Hornschuchallee 20 in Forchheim, von 18.30 bis 20 Uhr, Kontakt: 09191/861060 oder kontakt@vhs-forchheim.de

DI | 22. Jan. Männer-Krebsvorsorge

Vortrag über Früherkennungsuntersuchungen bei Prostata-, Hoden-, Blasen-, Nieren- und Darmkrebs, pro familia Bamberg, Willy-Lessing-Straße 16 in Bamberg, um 19.30 Uhr, Anmeldung unter 0951/133900

MI | 23. Jan. Wenn die Seele verletzt ist

Vortrag über posttraumatische Belastungsstörungen, Referent: Psychologe R. Mittring, Kulturraum Burgebrach, Grasmannsdorferstraße 1, 19 Uhr, keine Anmeldung erforderlich

Senioren-Fitness 60+

Vortrag über „Young-Go“. Dieser Trend kommt aus dem Reaktivsport und ist für jede Altersklasse geeignet, Quartiersbüro Bamberg Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1, ab 15.30 Uhr, Kontakt: 0951/503 15188 oder km@sozialstiftung-bamberg.de

DO | 24. Jan. B- und C-Vitamine – Mangel im Überfluss

Vortrag: Wir leben im Überfluss, haben mehr als genug zu essen, doch trotzdem verarmt unser Körper immer mehr. Diskutiert werden ein paar der wichtigsten Vitamine und die entsprechenden Mangelerscheinungen, Sozialstiftung Bamberg, Quartiersbüro, Graf-Stauffenberg-Straße 1, von 16.30 bis 18 Uhr, Kontakt: 09549/9870190

SA | 26. Jan. Atemtag: frei atmen

Seminar: Wie einfache Angebote den Atem wieder befreien können, Altes E-Werk (Raum U 10), Tränkgasse 4 in Bamberg, von 15 bis 17 Uhr, Kontakt: 0951/871108 oder info@vhs-bamberg.de

Entspannte Schultern – gelöster Nacken

Lösen Sie Ihre Schulterverspannungen und bringen Sie den Kopf in mühelose Balance, VHS-Zentrum (Raum 101), Hornschuchallee 20 in Forchheim, von 10 bis 13 Uhr, Kontakt: 09191/861060 oder kontakt@vhs-forchheim.de

SO | 27. Jan. Afrikanischer Tanz und Pilates

Pilates stärkt die Körpermitte und dehnt den Körper. Kombiniert mit der Lebendigkeit von schönen Tanzbewegungen zu Trommelmusik, macht es doppelt Spaß. VHS-Zentrum (Raum 101), Hornschuchallee 20 in Forchheim, von 10.30 bis 16.30 Uhr (mit Mittagspause), Kontakt: 09191/861060 oder kontakt@vhs-forchheim.de

DI | 29. Jan. Homöopathie bei ADS

Vortrag über eine individuell ermittelte homöopathische Arznei als Ausweg aus der belastenden Situation, die Diagnose ADS (Aufmerksamkeitsstörung/Hyperaktivität) gestellt bekommen zu haben, Willy-Lessing-Straße 16 in Bamberg, ab 19.30 Uhr, Anmeldung unter 0951/133900

FEBRUAR

FR | 1. Febr. Tanzen im Quartier

Lernen von Schrittfolgen zu Kreis- und Blocktänzen durch die Verbindung von Musik und Bewegung bietet ein ganzheitliches Gesundheitstraining, Quartiersbüro Bamberg Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1, immer freitags von 12.45 bis 13.45 Uhr, Kontakt: 0951/50315188 oder km@sozialstiftung-bamberg.de

Gesundheitstipps | Winter 2018/2019

FR | 1. Febr.
Fasten für Gesunde
Leben aus den körpereigenen Depots, die Ausscheidung fördern, Körper, Seele und Geist reinigen. Der Kurs liefert Informationen zu unterstützenden Maßnahmen, einen Basic-Nordic-Walking-Kurs, Ernährungstipps, die Fastensuppe und Getränke. Innerhalb einer Woche (bis 8.2.) treffen sich die Teilnehmer jeden Vormittag, 10 bis 12 Uhr, VHS Bamberg, Titusstraße 119, Kontakt: 0951/871108

SA | 2. Febr.
5 Strategien für starke Nerven
Entspannungsmethoden mit Elementen aus Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen), Kieferbalance, Herzkohärenz und Nabel-Entspannung, Altes E-Werk (Raum 014/101), Tränkgasse 4 in Bamberg, von 14 bis 17 Uhr, Kontakt: 0951/871108 oder info@vhs-bamberg.de

Waldexkursion: geheimnisvolle Bäume
Warum Menschen mit den Bäumen verbunden sind und welche positive Wirkung deren Nähe auf sie hat, Treffpunkt: Kneippanlage Egloffstein, von 13 bis 16 Uhr, Kontakt: 0951/871108 oder info@vhs-bamberg.de

DI | 5. Febr.
Gymnastikgruppe
Gezielte Übungen zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer im Quartiersbüro Bamberg Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1, immer dienstags und mittwochs von 10.30 bis 11.30 Uhr, Kontakt: 0951/50315188 oder km@sozialstiftung-bamberg.de

MI | 6. Febr.
Fit im Kopf
Konzentrationstraining zur Anregung aller Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken sowie körperlicher Bewegung im Quartiersbüro Bamberg Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1, immer mittwochs von 9.15 bis 10.15 Uhr, Kontakt: 0951/50315188 oder km@sozialstiftung-bamberg.de

DO | 7. Febr.
Gymnastikgruppe 70+
Verbessern Sie Koordination und Ausdauer und gehen Sie schwungvoll in Ihren Alltag, Quartiersbüro Bamberg Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1, immer donnerstags von 15.30 bis 16.30 Uhr, Kontakt: 0951/50315188 oder km@sozialstiftung-bamberg.de

DI | 12. Febr.
Chronische Erschöpfung – der Preis des Erfolgs
Stress und seine Folgen: Herzleiden, neurologische Erkrankungen, Diabetes, körperliche und psychische Erschöpfung bis zum Burn-out. Wie kommt es dazu und welche Maßnahmen kann man dagegen ergreifen? Naturheilpraxis Michael Manig, Laubanger 19 b in Bamberg, von 19 bis 20.30 Uhr, Kontakt: 09549/9870190

MI | 13. Febr.
Richtig erben, vererben & Co.
Rechtsanwalt Dr. Matthias Peetz hält einen Vortrag über richtiges Erben und Vererben, Seniorenzentrum Buttenheim, Hauptstraße 91, um 19 Uhr, keine Anmeldung erforderlich

DO | 14. Febr.
Gene: Sind wir wirklich die Opfer unseres Erbes?
Vortrag, Sozialstiftung Bamberg, Quartiersbüro, Graf-Stauffenberg-Straße 1, von 16.30 bis 18 Uhr, Kontakt: 09549/9870190

SA | 16. Febr.
Beim Stehen nicht schon ans Gehen denken!
Yoga in Verbindung mit Achtsamkeit, für Teilnehmer, die bereits Yoga-Erfahrung haben, VHS-Zentrum (Raum 101), Hornschuchallee 20 in Forchheim, von 10 bis 13.30 Uhr, Kontakt: 09191/861060 oder kontakt@vhs-forchheim.de

DO | 28. Febr.
Gymnastikgruppe 70+
Quartiersbüro Bamberg Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1, immer donnerstags von 15.30 bis 16.30 Uhr, 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 gesundheit-bamberg@uk-erlangen.de entgegen.

Stroh zu Gold fürs Gedächtnis

Märchen und Demenz. Eine Präventionsmaßnahme in bayerischen Pflegeheimen hilft Demenzkranken, zur Ruhe zu kommen.

„Es war einmal …“ – diesen Einstieg in eine Erzählung kennen schon Kleinkinder. Bei Erwachsenen weckt er Erinnerungen an schöne Stunden, in denen die Eltern vor dem Schlafengehen den dicken Wälzer mit Märchen der Gebrüder Grimm aufgeschlagen und aus ihm „Schneewittchen“, „Rumpelstilzchen“ oder „Das tapfere Schneiderlein“ vorgelesen haben. Jeder kennt diese Märchen und jeder hat seine ganz eigene Beziehung zu ihnen.

Märchen öffnen Türen in eine vergangene Zeit.

Auch wenn die Erinnerungen mit dem Alter verblassen und Erkrankungen wie Demenz das Gedächtnis langsam aber stetig aufweichen, können Märchen Brücken ins Langzeitgedächtnis schlagen. Ein Projekt von Märchenland – Deutsches Zentrum für Märchenkultur bringt die bekannten Geschichten deshalb in bayerische Pflegeeinrichtungen. Der Grund: Märchen haben eine positive Wirkung auf Demenzkranke, beruhigen sie, steigern ihr Wohlbefinden und auch ihre Lebensqualität. Das ist das Ergebnis einer pflegewissenschaftlichen Begleitstudie der Alice-Salomon-Hochschule Berlin. Die Maßnahme fördert zudem die psychosoziale Gesundheit der Betroffenen, stärkt ihre kognitiven Fähigkeiten und hilft, Depressionen vorzubeugen. Ziel des Programms ist es außerdem, das Pflegepersonal im Märchenvortragen auszubilden, um die Maßnahme eigenständig weiterführen zu können. Das Konzept basiert auf wissenschaftlichen Qualitätsstandards und ist eine gezielte psychosoziale Intervention.

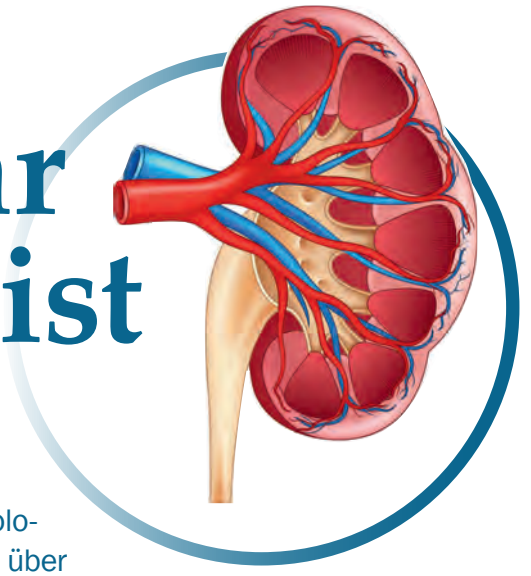
Ach, wie gut, dass fast jeder weiß …

Die Märchen werden in stationären Pflegeeinrichtungen wie dem Caritas-Seniorenzentrum St. Kilian in Hallstadt von professionellen Demenzerzählern vorgetragen. Wichtig dabei ist, dass sie die Geschichten nicht vorlesen, sondern frei erzählen, um mit den dementen Zuhörern Augenkontakt aufbauen und so ihre Aufmerksamkeit halten zu können. Um den Wiedererkennungswert zu steigern, sind die Erzähler entsprechend verkleidet. Das Ergebnis: Die Märchenerzähler erreichen die Senioren und lassen sie mitfiebern. So raten die alten Menschen Rotkäppchen etwa eindringlich, auf dem Weg zu bleiben, trauern um das vergiftete Schneewittchen und verraten der Königstochter den Namen von Rumpelstilzchen. Selbst die Demenzkranken, die sonst nur schwer zu betreuen sind, finden in der Märchenstunde Ruhe und Ausgleich. *LL*

INFO

Informationen zum Konzept:
www.maerchenunddemenz.de

Wie kostbar eine Niere ist



Nierentransplantation. Prof. Dr. Mario Schiffer ist der neue Direktor der Medizinischen Klinik 4 – Nephrologie und Hypertensiologie des Uni-Klinikums Erlangen. Ein Gespräch über die Rundumversorgung nach Nierentransplantationen.

Prof. Schiffer, warum beschäftigt Sie die Nierentransplantation so sehr?

Weil die Niere das Spenderorgan mit der größten Knappheit ist. Auf den ersten Blick sieht alles gut aus, denn kein Organ wird häufiger transplantiert. Allein im Transplantationszentrum Erlangen-Nürnberg waren es 2017 insgesamt 72 Nierentransplantationen. Aber: Auch bei keinem anderen Organ ist die Warteliste so lang! Auf eine Spenderniere kommen im Schnitt sieben Patienten, die sie dringend benötigen, und bei denen keine Lebendspende, etwa von einem Verwandten, möglich ist.

Wie lange warten Patienten denn auf eine Niere?

Rund acht bis zehn Jahre. Eine unglaublich lange Zeit, in der die Betroffenen dreimal pro Woche für je bis zu fünf Stunden zur Dialyse müssen, um ihr Blut reinigen zu lassen. Es ist also kein Wunder, dass eine Spenderniere für den Patienten unfassbar kostbar ist und er hofft, das Organ nach der Transplantation nicht zu verlieren. Deshalb ist mein Anliegen, die Transplantationsnachsorge zu verbessern.

Was verstehen Sie unter „Nachsorge“?

Wir müssen den Blick weiten – und über die Transplantation hinausschauen. Natürlich warten alle Nierenpatienten sehnsüchtig auf den Anruf, dass ein Spenderorgan für sie gefunden wurde. Ich erinnere aber auch immer: Mit der Operation sind sie nicht automatisch gesund, sondern sie bleiben Nierenpatienten, die genau auf ihre Gesundheit achten müssen. Die Zahlen zeigen: In den ersten drei Jahren nach der Transplantation verlieren rund acht Prozent der Patienten ihr Organ durch eine Abstoßungsreaktion. Andere entwickeln Herz-Kreislauf-Erkrankungen, weil ihr Körper in der Dialysezeit stark geschwächt wurde.

Damit die neue Niere gesund bleibt, muss gewissenhaft für sie gesorgt werden, und die Hauptverantwortung liegt beim Patienten: Er sollte regelmäßig zu den Nachuntersuchungen ins Transplantationszentrum und zu seinem Facharzt fahren, er muss seine Medikamente regelmäßig nehmen und sportlich aktiv bleiben, um sein Herz-Kreislauf-System fit zu halten. Diese „Organpflege“ erfordert ein hohes Maß an

Disziplin und Organisation, das leider nicht alle aufrechterhalten. Viele Patienten können aber auch einfach nichts für ihre Nachlässigkeit. Manche vergessen ihre Medikamente zum Beispiel, weil sie im Alter kognitiv nachlassen. Andere bewältigen die oft weiten Wege zu den überregionalen Transplantationszentren nicht mehr. An dieser Stelle müssen wir ansetzen und den Patienten bestmöglich unterstützen – genau so, wie er es braucht.

Wie soll diese Unterstützung aussehen?

In Hannover habe ich mit Kollegen ein Innovationsfondsprojekt entwickelt: NTX 360°. Es soll den Patienten ganzheitlich, also in 360 Grad, betrachten und ihm ein Nachsorgeprogramm bieten, das an seine Bedürfnisse und Möglichkeiten angepasst ist. Es gibt drei Hauptakteure: den Patienten, die Transplantationszentren und die niedergelassenen Ärzte. Sie alle sollen enger zusammenrücken, um die Nachsorge und damit die Organgesundheit zu optimieren.

Wie sieht das im Detail aus?

NTX 360° beinhaltet zum Beispiel eine elektronische Fallakte, in der aktuelle Labor- und Untersuchungsergebnisse schnell ausgetauscht und auch vom Patienten selbst eingesehen werden können. Um die manchmal weite Anreise zu den Nachsorgeterminen in den Transplantationszentren zu umgehen, bieten wir wohnortnahe Televisitationen per Videochat an. Ein psychosomatisches Monitoring soll →

NTX 360°

hat den ganzen Prozess im Blick, von der Vorbereitung auf eine Organtransplantation bis hin zur Nachsorge. Die Abkürzung TX steht in der Medizin allgemein für Transplantationen – NTX ist also die Nierentransplantation.

Dialyse. Wenn die Nieren nicht mehr richtig arbeiten, muss die Dialyse die Reinigung des Blutes übernehmen. Für die Patienten ist die ambulante Behandlung zwar lebensnotwendig, aber auch eine enorme Belastung im Alltag.

Fortsetzung von S. 35

rechtzeitig feststellen, ob ein Patient Schwierigkeiten mit der Medikamenteneinnahme hat oder kognitiv nachlässt. Sportmedizinische Angebote unterstützen den Betroffenen dabei, sein Herz-Kreislauf-System zu stärken und sein kardiovaskuläres Risiko zu minimieren. In Niedersachsen ist die Projektphase gut angelaufen und ich plane, NTX 360° bald auch in Erlangen anzubieten.

Mal abgesehen von der Patientenversorgung – welche Ziele verfolgen Sie in der Forschung?

Ich beschäftige mich mit der Entstehung der Proteinurie, also dem übermäßigen Proteinverlust über den Urin. Gegen die Proteinurie gibt es noch keine Medikamente. Dies ist eine Aufgabe, die ich in Zukunft angehen möchte. Wir haben dazu viele Modellsysteme etabliert und untersuchen auch Zellen aus dem Urin der Patienten. Weiterhin sind seltene Nierenerkrankungen in unserem Fokus. Darüber hinaus ist schon seit vielen Jahren die Hypertonie-Forschung, also zum Bluthochdruck, ein wichtiges Forschungsgebiet der Erlanger Medizin 4 – national und international sind wir hier mit führend. Es gibt aber noch einen Bereich, der bisher wenig Beachtung gefunden hat: Bluthochdruck bei nierentransplantierten Patienten. Es gibt zu der Thematik weder eine Leitlinie noch valide Daten – diese Lücken möchte ich mit meiner Forschungsgruppe schließen. *ms*

Bevor **Prof. Dr. Mario Schiffer** ans Uni-Klinikum Erlangen kam, arbeitete er an der Medizinischen Hochschule Hannover und am Albert Einstein College of Medicine in New York City. Der 47-Jährige wurde vielfach ausgezeichnet – unter anderem mit den angesehensten Stipendien der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

Vielen Dank für das Gespräch!

Anzeige

Verschenken Sie Gesundheit – nicht nur zu Weihnachten!

Das Jahres-Abo von „Gesundheit Bamberg“ (4 Ausgaben) erhalten Sie für 10 Euro.

Jetzt bestellen:
gesundheit-bamberg@uk-erlangen.de
oder telefonisch unter 09131 85-46770

Universitätsklinikum Erlangen

EIN STARKER RÜCKEN
IST DIE BESTE MEDIZIN.

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

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

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

UNSER HERZSTÜCK:
DIE RÜCKENMASCHINEN LE UND CE.

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

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

BRINGEN SIE IHREN RÜCKEN
EINFACH BEI UNS VORBEI.

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

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

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

kieser-training.de

KIESER TRAINING
JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Während du schliefst

Intensivtagebuch. Patienten, die im Koma lagen, leiden anschließend oft unter ihren Erinnerungslücken. In einem Tagebuch können Pflegekräfte und Angehörige die Zeit auf der Intensivstation jetzt dokumentieren und die spätere Verarbeitung erleichtern.

Der Raum ist hell erleuchtet, die Wände sind weiß. Gegenüber hängt ein Kunstdruck eines leuchtend grünen Palmwedels. Auf Monitoren links neben dem Bett blinken bunte Zahlen und Kurven, von rechts läuft ein Infusionsschlauch unter die blau-weiß gestreifte Bettdecke. Irgendwo läutet eine Klingel. Es gibt ein Fenster zum Flur, Menschen laufen vorbei, Stimmfetzen dringen ins Zimmer. Erwacht ein Patient auf der Neurointensivstation aus einem Koma, sind das vielleicht seine ersten Eindrücke. Aber wie ist er hierhin gekommen? Und warum? Wie lange liegt er schon in diesem Bett und was ist in dieser Zeit passiert?

Hallo Frau Müller, Sie hatten gestern einen Schlaganfall. Ihr Mann hat Sie gefunden und gleich den Notarzt gerufen. Jetzt sind Sie auf der Neurointensivstation und befinden sich in einem künstlichen Koma, damit sich Ihr Körper wieder erholen kann. Haben Sie keine Angst, wir passen gut auf Sie auf.

Die Erinnerungslücken, die Komapatienten haben – manchmal sind sie wenige Tage lang, bei anderen sogar mehrere Wochen –, können auf Dauer krank machen. Post Intensive Care Syndrome (PICS) heißt das Phänomen, wenn ehemalige Intensivpatienten unter psychischen Störungen leiden. „Viele Betroffene haben Albträume oder erleben Flashbacks aus ihrer Zeit in der Klinik. Gleichzeitig leiden sie unter Stimmungs-

Tobias Heckelsmüller (l.), Lisa Dietmar und Markus Prinz haben das Intensivtagebuch auf der Neurointensivstation des Uni-Klinikums Erlangen eingeführt. Jetzt stellen sie es auch auf weiteren Intensivstationen vor.

schwankungen, und manche entwickeln sogar eine Depression“, weiß Markus Prinz, Stationsleitung auf der Neurointensivstation der Neurologischen Klinik und der Neurochirurgischen Klinik des Universitätsklinikums Erlangen. „Das Koma hat einen großen Einfluss auf den Körper. Nicht nur physisch durch die starken Medikamente, sondern auch psychisch, weil der Patient das plötzliche Aufwachen als traumatisch empfindet und er nicht weiß, was mit ihm und in seinem Leben während der verlorenen Zeit geschehen ist.“

Erinnerungen einordnen

Um Betroffenen bei der Komaverarbeitung zu helfen, gibt es das Intensivtagebuch. In Skandinavien und in den USA ist es bereits auf zahlreichen Intensivstationen zu finden, in Deutschland etabliert es sich erst seit Kurzem – wie jetzt auch auf der Neurointensivstation des Uni-Klinikums Erlangen. Hier haben es Lisa Dietmar, Tobias Heckelsmüller und Markus Prinz, Fachkrankenpfleger für Anästhesie und Intensivmedizin, eingeführt.

Das Prinzip: Die Gesundheits- und Krankenpfleger dokumentieren all das, was der Patient während seines Komas verpasst – ehrlich, beschreibend und direkt an ihn gerichtet. Das beginnt schon mit dem Grund für seinen Klinikaufenthalt, denn meist können sich die Betroffenen auch daran nicht erinnern. Die folgenden Seiten füllen die Pflegekräfte mit ihren Beobachtungen und den Fortschritten des Patienten, berichten vom täglichen Zustand, von Besuchen und ersten Kommunikationsanzeichen. „Wir versuchen auch, Geräuschen und möglichen Empfindungen einen Sinn zu geben“, sagt Markus Prinz. „Manche Patienten schrecken später zum Beispiel bei bestimmten Klingelgeräuschen zusammen oder können sich an kurze Wachmomente erinnern, in denen ihre Beine stark gekribbelt haben. Wenn der Betroffene dann in seinem Intensivtagebuch liest, dass das Läuten von den Infusionspumpen stammt, oder dass wahrscheinlich ein neues Medikament für das unangenehme Gefühl in seinen Füßen verantwortlich war, dann bekommen die Erinnerungsfetzen einen Sinn. Diese Rekonstruktion ist sehr wichtig, um die Akutsituation ‚Intensivstation‘ zu verarbeiten.“ →

Sie haben heute Nacht sehr unruhig geschlafen und wohl einige Albträume gehabt. Das liegt wahrscheinlich an Ihrem neuen Narkosemedikament. Machen Sie sich keine Sorgen, es ist immer jemand da. Ich habe mehrmals nach Ihnen gesehen und mit Ihnen gesprochen, das hat Sie wieder beruhigt.

Monitore, Spritzenpumpen, Beatmungsmaschine – damit auch Angehörige alle Geräte am Bett kennen, sind diese im Intensivtagebuch erklärt.

Lieber Schatz, ich war heute Morgen und heute Abend bei dir. Julia ist auch mitgekommen. Sie hat in Deutsch eine 2 geschrieben und dir aus ihrem Aufsatz vorgelesen. Du hast uns, glaube ich, erkannt und dich gefreut, dass wir da waren.

Fortsetzung von S. 39

Das Leben geht weiter

Auch für die Angehörigen ist das Intensivtagebuch eine Stütze. „Hilflosigkeit“, sagt Lisa Dietmar, „ist das dominierende Gefühl der Ehepartner und Kinder der Patienten. Sie können nichts tun, nur zu Besuch kommen, eine Hand halten und hoffen, dass sich der Gesundheitszustand wieder bessert. Aber mit dem Intensivtagebuch bekommen sie eine neue Aufgabe. Außerhalb der Klinik geht ja der Alltag weiter, und das können die Angehörigen festhalten. Eine Ehefrau kann ihrem Mann zum Beispiel berichten, dass der Sohn beim Fußball ein Tor geschossen hat.“

Wenn er sich bereit fühlt

Das Wichtige beim Intensivtagebuch: Es gehört allein dem Patienten und wird für ihn geschrieben. Wenn er die Intensivstation verlässt, nimmt er das Buch mit. Und: Er muss selbst entscheiden, ob und wann er darin liest. Tobias Heckelsmüller erklärt: „Einige wollen das sofort. Sie wollen wissen, was in der Zwischenzeit geschehen ist und wie die Pfleger und ihre Lieben sie wahrgenommen haben. Manche besuchen hinterher sogar noch einmal die Intensivstation – auch das kann bei der Verarbeitung helfen. Andere Patienten suchen erst einmal größtmöglichen Abstand zum erlebten Trauma und legen das Intensivtagebuch in die Schublade. Die Erinnerungen sind trotzdem sicher festgehalten und warten auf ihn, wenn er sich für sie entscheidet.“ *ms*

Anzeige

Foto: © Katarzyna Białasiewicz/123RF.com

Kostenlose Krebsinformation

Hotline-Nummer: 0800 85 100 85

Patientenberatung des CCC Erlangen-EMN

„Ich habe Krebs und so viele Fragen zu dieser schlimmen Diagnose“ – wer an Krebs erkrankt ist, findet bei der Krebsinformation des CCC Erlangen-EMN eine wichtige Anlaufstelle. Die Mitarbeiter hören zu, erklären das medizinische Vokabular, organisieren eine Zweitmeinung und vermitteln gezielt weiter. Außerdem stellen sie den Kontakt zu Selbsthilfegruppen und weiterführenden Hilfsangeboten her. Betroffene, Angehörige, Freunde und Bekannte und auch weitere Interessierte können sich mit ihren Anliegen an die kostenlose Hotline wenden.

Klinikum Bayreuth · Klinik Hohe Warte
KLINIKUM BAYREUTH GMBH

Sozialstiftung Bamberg
Wenn Sie uns brauchen.

KLINIKUM ST. MARIEN
AMBERG

CCC Comprehensive Cancer Center
Erlangen-EMN
Europäische Metropolregion Nürnberg

Universitätsklinikum Erlangen

Weich und rund soll er sein

... der Babykopf. Wächst er wegen einer Knochenfehlbildung aber asymmetrisch, gerät das Gehirn unter Druck. Hilfe finden Eltern bei einem interdisziplinären Expertenteam der Erlanger MKG-Chirurgie und der Kinder- und Jugendklinik.

Zehn Finger, zehn Zehen und kräftige Lungen – alles dran! Wenn Babys auf die Welt kommen, ist ihr Körper ausreichend ausgebildet, um aktiv die Welt zu entdecken. Eines ist aber noch nicht ganz fertig: das Köpfchen. Der Hirnschädel besteht aus sechs Knochenplatten – bei Neugeborenen sind diese aber noch nicht miteinander verschmolzen, sondern nur durch eine elastische Bindegewebsschicht verbunden. Diese Flexibilität ist nicht nur bei der Geburt wichtig, sondern auch später, um dem Kopf Platz zum Wachsen zu geben. Ist der erste Wachstumsschub vorüber, verknöchern die Nähte zwischen den Schädelplatten – auch Suturen genannt – und verschließen den Schädel sicher.

Auch wenn Gruppenfotos für den kleinen Yannick noch etwas unheimlich sind, geht es seinem Kopf gut. Der Junge kam mit einer Kraniosynostose zur Welt, die ein Team aus MKG- und Neurochirurgen korrigierte. Geleitet wurde die Behandlung von Prof. Dr. Dr. Marco Kesting (2. v. r.), PD Dr. Dr. Falk Wehrhan (r.) und Prof. Dr. Dr. Andrea Rau (2. v. l.).

Wachsen eine oder mehrere Schädelnähte bereits während der Schwangerschaft zusammen, sprechen Mediziner von einer Kraniosynostose. Prof. Dr. Dr. Marco Kesting, Direktor der Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgischen Klinik des Universitätsklinikums Erlangen, beschreibt: „Sind die Schädelplatten zu früh miteinander verbunden, gerät der Kopf später unter großen Druck, weil sich die Wachstumsenergie nicht gleichmäßig verteilen kann. Also entwickelt der Schädel asymmetrische Deformationen und wächst zum Beispiel zu stark in die Länge oder in die Höhe.“ Problematisch ist die Kraniosynostose deshalb, weil das Gehirn im deformierten Schädel zu wenig Platz hat. „Wenn der Hirndruck steigt, kann es dauerhaft zu Entwicklungsstörungen und neurologischen Ausfällen kommen“, erklärt Prof. Kesting.

In der Regel wird die Kraniosynostose früh erkannt – entweder während des Routine-Ultraschalls im Mutterleib oder bei den späteren Untersuchungen durch den Kinderarzt. Liegt die Diagnose vor, empfiehlt

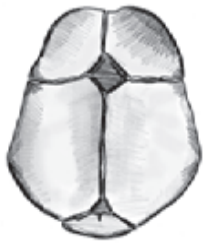
sich eine Operation im Laufe des ersten Lebensjahres. „Für die Eltern ist diese Nachricht natürlich ein Schock“, versteht Prof. Kesting. „Deshalb organisieren wir die Behandlung innerhalb des Sozialpädiatrischen Zentrums des Uni-Klinikums Erlangen. Hier bekommen die Eltern zusätzliche psychologische Unterstützung und wir sind eng angeschlossen an die Kinder- und Jugendklinik und an die Neurochirurgische Klinik.“ In der Operation werden die vorzeitig veschlossenen Schädelnähte wieder voneinander gelöst und bereits entstandene Verformungen korrigiert. Später erinnert nur noch eine Narbe an den Eingriff in frühester Kindheit.

Liegt mein Baby richtig?

Nicht verwechseln: „Eine angeborene Kraniosynostose hat nichts mit Kopfverformungen durch Liegegewohnheiten zu tun“, betont Prof. Kesting. Die nachträglichen Deformationen häufen sich vor allem, seitdem Studien die Bauchlage mit dem plötzlichen Kindstod in Verbindung bringen und Eltern ihre Babys überwiegend auf den Rücken legen. Gewöhnt sich das Kind hier eine favorisierte Liegeseite an, kann sich der noch weiche Schädel verformen. Tatsächlich weisen heute rund 80 Prozent aller Erwachsenen eine leichte und meist harmlose Schädeldeformität auf. „Eltern sollten darauf achten, ihr Kind in Rückenlage von abwechselnden Seiten anzusprechen, damit kein Liegemuster entsteht“, empfiehlt Prof. Kesting. „Tagsüber können die Babys ruhig auch auf den Bauch gedreht werden. Bereits entstandene Verformungen lassen sich konservativ korrigieren, zum Beispiel durch Physiotherapie oder einen Helm.“ *ms*

INFO

Kraniofaziale Sprechstunde der MKG-Chirurgie des Uni-Klinikums Erlangen
Terminvergabe: 09131 85-33136



Links oben: Schlafen Babys mit der immer gleichen Kopfposition, kann sich der Schädel verformen. Das ist meist ungefährlich. Starke Asymmetrien können aber zu einer einseitigen Wirbelsäulenbelastung und zu orthopädischen Problemen führen.

Rechts oben: Wie Eisschollen liegen die Schädelplatten bei Neugeborenen beieinander. Die größten Lücken sind als Fontanellen bekannt.

Anzeige

Diakonie
Bamberg-Forchheim

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

www.dwbf.de Info-Tel. 0800 251 0 252

Muss das wirklich sein? Diesmal: **Waldness.** Oder: Bezahlter Waldspaziergang.

Es bedarf schon eines großen Spezialwissens, sich einfach die Wanderschuhe anzuziehen und über einen gefrorenen Waldboden zu laufen. Es braucht einen Coach, der einem sagt, wie das geht und wie man das Beste aus dem Winterwald herausholt. Oder nicht? Andernfalls verpasst man doch womöglich was. Oder wird unerwartet von einem Hirsch angegriffen! Unter kostenpflichtiger Anleitung sommers wie winters durch den Wald spazieren, unter Bäumen Yoga machen, in einer Hütte saunieren und gemeinsam jodeln: Im oberösterreichischen Almtal heißt das jetzt „Waldness“.

Sprachfüchse erkennen sofort die Wortschöpfung aus „Wald“ und „Wellness“. „Waldness“ ist eine geschützte Marke, das Almtal die erste „Waldness“-Region Europas. Wer die Marke nutzen möchte, muss Lizenz- und Marketinggebühren zahlen und ein spezielles Seminar besuchen. Dann können die Touristen kommen. Staunende Städter stehen dann inmitten von Fichten und Tannen, beseelt von dem Versprechen, dass die Natur ihr Stresslevel senken wird. Die „Eventisierung“ des Waldes läuft, und die Leute zahlen für das neue kreative Konzept. Dabei könnten sie doch auch allein und ganz instinktiv herausfinden, was die Natur ihnen gibt – ohne Marketing, ohne Konsum? Vermutlich haben sie das verlernt. Aus dem Natürlichen und Alltäglichen Kapital zu schlagen, wird also auch in Zukunft funktionieren.

Wir üben schon mal: Freuen Sie sich auf „Koga“ – eine Mischung aus Kochen und Yoga, bei der Sie im Rhythmus des im Topf kreisenden Löffels ein- und ausatmen und das Backblech rückenfreundlich in die Röhre schieben! Sie haben noch Geld übrig? Buchen Sie „Catness“ – gemütlich Tee trinken, während Ihnen eine Katze auf dem Bauch liegt! So neu, so trendy, (so normal) … *fm*

Digitale Helfer

M-sense

Was löst meinen Kopfschmerz aus? Mit der kostenlosen App M-sense können Menschen mit Migräne und anderen Kopfschmerzen Stress, Schlaf und Ernährung übersichtlich dokumentieren und auch festhalten, wann und wie stark ihre Schmerzen auftreten. Die App verknüpft diese Informationen und ermittelt mögliche Gründe für die Schmerzepisoden.

Tinnitus Calmer

Damit das Fiepen im Ohr endlich in den Hintergrund tritt, hat das Hörgeräteunternehmen Beltone eine kostenlose App für Tinnituspatienten entwickelt. Betroffene können aus einer Vielzahl verschiedener Klänge eine persönliche Mischung zusammenstellen, die sie vom Tinnitus ablenkt. Zusätzlich gibt es Entspannungsübungen und geführte Meditationen.

mySugr

Einen praktischen Diabetes-Manager liefert die App mySugr – sowohl kostenlos als auch als kostenpflichtige Premium-Version. Diabetiker können in der App ihre Blutzuckerwerte, Mahlzeiten, Medikamenteneinnahmen und Aktivitäten eintragen und erhalten Tages-, Wochen- oder Monatsanalysen. Die App schätzt außerdem den aktuellen HbA1c-Wert.

Moon Milk. Warme Milch mit Honig ist ein beliebter Klassiker, wenn es um natürliche Einschlafhilfen geht. Jetzt erfuhr die Rezeptur ein Upgrade und wird damit zum trendigen Schlummertrunk.

Ein Becher Buntes

Wer kennt das nicht: Wir liegen im Bett, wälzen uns gedankenverloren von einer Seite auf die andere und finden einfach nicht in den Schlaf. Auf synthetische Schlafmittel zu setzen, ist aufgrund der möglichen Nebenwirkungen und des Suchtpotenzials langfristig keine gute Idee. Besser ist es, natürliche Wirkstoffe auszuprobieren – etwa warme Milch mit Honig.

Milch in Pastellfarben

Das traditionelle Hausmittel erfährt derzeit mediale Aufmerksamkeit, denn es kommt im neuen Gewand daher und soll so noch effektiver sein. Eine Prise Zimt, Muskatnuss oder Kardamom etwa sorgen für ein ungewöhnliches Geschmackserlebnis und beruhigen. Ausgleich bringen Tulsi-Pulver, das auch als indisches Basilikum bekannt ist, oder der Vitalpilz Reishi. Die Heilpflanze Ashwagandha, die in Indien bei vielen gesundheitlichen Beschwerden eingesetzt und im Volksmund Schlafbeere genannt wird, senkt den Cortisolspiegel. Die pflanzlichen Stoffe wirken auf den Körper harmonisierend, regulieren den Hormonhaushalt und beeinflussen das Stresslevel positiv. Für einen gelben, rosafarbenen oder blauen Tupfer in der Moon Milk sorgen Kurkuma, frisch pürierte Beeren und das als Superfood gepriesene Blue Majik, ein Extrakt der Spirulina-Alge.

Aminosäure macht schläfrig

Auch ohne außergewöhnliche Zutaten kann warme Milch das Einschlafen erleichtern. Denn die in Kuh-, aber auch in Hafer- und Sojamilch enthaltene Aminosäure Tryptophan, die der Körper nicht selbst herstellen kann, wirkt schlaffördernd. Besonders viel Milch zu trinken, verstärkt die Wirkung allerdings nicht. Hinzu kommt aber ein psychologischer Effekt: Wer sich Rituale schafft – und etwa abends eine warme Milch trinkt –, bereitet den Körper optimal auf das Schlafengehen vor. Also von wegen „Milch macht müde Männer munter!“ – sie macht sie wohl eher noch müder. *LL*

Mit fachlicher Unterstützung des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport des Uni-Klinikums Erlangen.

Für Entspannung hier klicken

Skurriler Trend. ASMR-Videos sind der Hit auf YouTube. Aber warum sehen sich Millionen Menschen an, wie eine Pfauenfeder sanft ein Gesicht berührt?

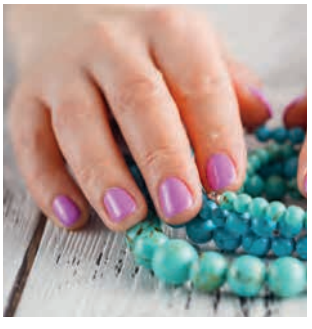
Maria streicht mit ihren Fingern über einen großen Kamm, der in eine Plastikhülle eingepackt ist – der Kunststoff knistert. Dann nimmt sie einen Puderpinsel und berührt damit nacheinander zwei Mikrofone – sanftes Rauschen. Flüsternd erklärt die YouTuberin dem Zuhörer, was sie tut. Nun lässt sie den Pinsel über die Kameraoptik gleiten – so, als würde sie das Gesicht des Zuschauers streicheln.

Marias YouTube-Kanal „Gentle Whispering ASMR“ (deutsch: sanftes Flüstern) hat über 1,4 Millionen Abonnenten. Insgesamt wurden ihre Videos mehr als 530 Millionen mal aufgerufen. Aber was ist ASMR?

Wohliges Kopfkribbeln

Die vier Buchstaben stehen für Autonomous Sensory Meridian Response. Gemeint ist ein angenehmes, beruhigendes Kribbeln, das auf der Kopfhaut entsteht und sich manchmal sogar entlang der Wirbelsäule ausbreitet. Es entsteht durch akustische oder visuelle Reize, aber auch durch Berührungen, zum Beispiel, wenn der Friseur einem die Haare kämmt.

Was sich so wohlig anfühlt, wird auch als Tingles bezeichnet. Ob sich diese einstellen und wie intensiv sie empfunden werden, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Ebenso individuell sind die Auslöser (Trigger): langsames, flüsterndes Sprechen, das Klopfen von Fingernägeln auf einem Holz-



Youtuber, die ASMR-Videos produzieren, machen meist **binaurale Tonaufnahmen** mit zwei Mikrofonen. So entsteht beim Hören mit Kopfhörern ein räumliches Erlebnis – so, als würde das Geräusch einmal am linken und einmal am rechten Ohr erzeugt werden.

tisch, das dumpfe Klimpern eines Perlenvorhangs, Nebel, der aus einem Luftbefeuchter aufsteigt – all das kann ein Wohlgefühl erzeugen. Dabei ist es recht unerheblich, ob die Trigger filmisch präsentiert werden oder in einer realen Situation.

Weniger Stress

ASMR ist kaum erforscht. Wissenschaftler vom Department of Psychology der Swansea University in Wales liefern aber in einer Studie, die sie 2015 im PeerJ-Magazin veröffentlichten, Erklärungen dafür, warum das Phänomen so populär ist: Die Studienteilnehmer gaben an, dass ASMR-Videos ihre Laune positiv beeinflussen, dass sie sich tief entspannen können, weniger Stress empfinden und besser einschlafen. Probanden mit chronischen Schmerzen sagten, dass sie während des Ansehens von ASMR-Sequenzen Linderung erfahren. Die besten Trigger sind nach Angaben der Psychologen Flüstern, persönliche Zuwendung, Knack- und Knisterlaute – etwa Fingernägel, die an ein Metallgefäß trommeln – sowie langsame Bewegungen.

Die britischen Forscher verbinden ASMR mit dem Konzept des Flow – jenem Zustand, den jemand erreicht, wenn er mental völlig in eine Sache vertieft ist. Die Wissenschaftler vermuten, dass „im Flow sein" das Erleben von ASMR erst ermöglicht. Interessant dabei: Die Akteure in ASMR-Videos agieren oft selbst in flowähnlichen Zuständen: Fokussiert und präzise führen sie oft sich wiederholende Bewegungen oder Tätigkeiten aus. Die Forscher nehmen an, dass dies auch beim Zuschauer Flow erzeugt und so das Kribbeln im Kopf begünstigt. Wer nun selbst wissen will, wie er auf Knisterfolie und Federn reagiert, findet im Netz Millionen Beispiele. *fm*

Hier knistert's: Wie Meditation und Achtsamkeit könnte auch ASMR irgendwann zu **Therapiezwecken** eingesetzt werden. Metallische Knister- und Knacklaute funktionieren oft besonders gut.

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®

Neues aus der Herzmedizin

Kardiologie. Auf dem ESC-Kongress 2018 in München diskutierten über 32.000 Herzmediziner die wichtigsten Neuigkeiten für Patienten.

Der Kongress der European Society of Cardiology (ESC) ist mit über 32.000 Teilnehmern die weltweit größte Konferenz für Kardiologen. Präsident der Veranstaltung war 2018 Prof. Dr. Stephan Achenbach, Direktor der Medizinischen Klinik 2 – Kardiologie und Angiologie des Uni-Klinikums Erlangen. „Viele der beim ESC-Kongress präsentierten Studien werden die kardiologische Praxis und die Leitlinien in Zukunft beeinflussen“, sagte Prof. Achenbach. Wir stellen wichtige Highlights der Tagung kurz vor.

Aspirin

Der ESC-Kongress 2018 stellte unter anderem die Frage, ob Menschen mit einem moderaten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall davon profitieren, täglich vorbeugend Aspirin einzunehmen. Die ARRIVE-Studie zeigte: Um erstmaligen **kardiovaskulären Ereignissen vorzubeugen**, ist Aspirin nicht grundsätzlich zu empfehlen. Es hat keinen Einfluss auf die Häufigkeit von Schlaganfällen, außerdem gab es in der Aspirin-Gruppe im Vergleich zur Placebo-Gruppe häufiger innere und andere kleine Blutungen. Für Menschen, die schon einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben, ist der Nutzen von Aspirin hingegen gut belegt und das Medikament wird diesen Patienten in aller Regel auch weiterhin empfohlen.

Herz-CT

Die SCOT-HEART-Studie zeigt: Patienen mit stabiler Angina pectoris profitieren davon, wenn sie zur Diagnostik früh eine **CT-Angiografie der Herzkranzgefäße** (CCTA) erhalten. Bei diesem Bildgebungsverfahren, das Engstellen in den Koronargefäßen anzeigt, wird das Kontrastmittel nicht per Katheter direkt in die Herzkranzgefäße gegeben, sondern der Patient bekommt es über die Armvene. Das Risiko, innerhalb der nächsten fünf Jahre einen Herzinfarkt zu erleiden, sinkt bei Angina-pectoris-Patienten dank CCTA um 40 Prozent. Der Grund: Kardiologen können mithilfe der CT-Angiografie eine sicherere Diagnose stellen und Patienten früh präventive Medikamente und Mittel gegen Angina pectoris verschreiben. Laut der SCOT-Heart-Studie ist das CT-Verfahren also eine sinnvolle Ergänzung zum Belastungs-EKG und sollte häufiger angewendet werden als bisher.

Bluthochdruck

Während im Jahr 2017 in den USA die **Grenzwerte** für Bluthochdruck auf 130/80 mmHg gesenkt wurden, bleiben sie in Europa unverändert: Hypertonie, Stadium 1, beginnt hierzulande weiterhin erst bei einem Blutdruck von 140–160 mmHg (systolisch) zu 90–100 mmHg (diastolisch). Haben Patienten ein hohes kardiovaskuläres Risiko, kann eine Therapie aber bereits im hochnormalen Bereich (130–139/85–89 mmHg) sinnvoll sein. Vorrang haben jedoch **Lebensstiländerungen**: wenig Salz und Alkohol, rotes Fleisch nur in Maßen, dafür viel Gemüse, Obst, Fisch und ungesättigte Fettsäuren. Außerdem sollten sich Bluthochdruckpatienten viel bewegen, ihr Körpergewicht reduzieren und mit dem Rauchen aufhören. Erst, wenn all das nichts bringt, kommen blutdrucksenkende Medikamente infrage.

Neu in der europäischen Leitlinie ist der **untere Grenzwert** von 120 mmHg (systolisch) – weiter sollte der Blutdruck medikamentös nicht gesenkt werden; bei Menschen zwischen 65 und 80 Jahren liegt die untere Grenze bei 130 mmHg. Beim zweiten Wert werden neuerdings für alle Patienten 70–80 mmHg angestrebt (nicht weniger). Auch neu: Ärzte sollten eine medikamentöse Blutdruckbehandlung in der Regel sofort mit **zwei Medikamenten** beginnen (Zweifach-Kombinationstherapie); nur bei Patienten im Stadium 1 und bei Älteren kann auch eine Einfachtherapie erwogen werden. Einen normalen Blutdruck (120–129/80-84 mmHg) sollten Patienten alle drei Jahre überprüfen lassen, einen hochnormalen (130–139/85–89 mmHg) jährlich. Liegt der Blutdruck unter 120/80 mmHg, reicht eine Kontrolle alle fünf Jahre aus.

Ernährung

Low Carb, also eine kohlenhydratarme Diät, eignet sich, um kurzfristig abzunehmen sowie Blutdruck und -zucker zu regulieren. Langfristig erhöht Low Carb aber das Risiko für Herzerkrankungen, Krebs und einen vorzeitigen Tod, wie polnische Forscher herausfanden.

Omega-3-Kapseln (Fischöl) schaden nicht, haben aber auch keinen nachweisbaren Nutzen für die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Ratsamer, als Omega-3-Fettsäuren in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu schlucken, ist es, mageren Fisch in den Speiseplan einzubauen.

LDL-Cholesterin ist schlecht, HDL-Cholesterin ist gut, so lautete die Devise – bis jetzt. Nun fanden Forscher heraus, dass ein Zuviel des „guten“ Cholesterins ebenso das Risiko für Herzinfarkt und sogar Tod erhöht. Die genauen Mechanismen dahinter müssen noch erforscht werden.

Dies und das

Griechische Forscher stellten fest: Für das Herz-Kreislauf-System ist es am gesündesten, pro Nacht sechs bis acht Stunden zu **schlafen**. Sowohl kürzere als auch längere Schlafphasen führen mit höherer Wahrscheinlichkeit zu Herzerkrankungen und kardiovaskulär bedingten Todesfällen.

Wer viele **tiefe Stirnfalten** hat, läuft eher Gefahr, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Forscher vermuten, dass der Faltenbildung dieselben Mechanismen zugrundeliegen wie der Arteriosklerose. Stirnfalten könnten demnach Anzeichen für eine beginnende oder schon fortgeschrittene Gefäßverkalkung sein.

Messe macht Lust auf Gesundheit

Gesundheitsmesse in Bamberg.
Die Messe „Franken aktiv & vital“ lädt vom 15. bis 17. März 2019 in die Brose-Arena ein.

Im März 2019 präsentiert sich die Gesundheitsmesse „Franken aktiv & vital“ zum bereits 15. Mal in der Brose-Arena Bamberg. Das Veranstaltungsthema ist wohl ein Grundbedürfnis jedes Menschen: Lust auf Gesundheit!

Diesem Bedürfnis trägt die Messe Rechnung und liefert eine große Fülle an Informationen für ein gesundes Leben. Die Bandbreite der Aussteller reicht von Ernährungsberatung und gesunden (Natur-)Lebensmitteln über Freizeit und Tourismus, Sport, Wellness und Kosmetik bis hin zum Wohnen im Alter. Auch das Thema Gesundheitsvorsorge findet einen Platz. Außerdem bieten die Mitglieder der Gesundheitsregion Bamberg verständliche medizinische Vorträge an. Messestart ist am Freitagnachmittag, 15. März 2019. Im Anschluss wird der „BArrierefrei-Preis“ der Stadt Bamberg verliehen.

Vorträge von Experten

Im medizinischen Vortragsraum, dem „Aktivforum Gesund leben“, referieren die Chef- und Oberärzte der gemeinnützigen Krankenhausgesellschaft des Landkreises Bamberg und des Uni-Klinikums Erlangen sowie andere Mitglieder der Gesundheitsregion. Themen sind u. a. Gelenkverschleiß und künstlicher Kniegelenkersatz mittels Computernavigation.

Nightshopping – die lange Messenacht – gibt es am Freitagabend von 18.00 bis 22.00 Uhr.

Eindrücke von der Gesundheitsmesse 2018: Rund 8.000 Besucher informierten sich in der Brose-Arena. Auch Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml besuchte die Aussteller (l.).

In dieser Zeit leuchtet das Messegelände in verschiedenen Farben, bei Livemusik klingt der Tag stimmungsvoll aus.

Praktische Hinweise

Die Parkgebühr beträgt 3 Euro pro Tag. Die Messe hat am Freitag von 14.00 bis 22.00 Uhr und am Samstag und Sonntag jeweils von 10.00 bis 18.00 Uhr geöffnet. Erwachsene zahlen 6 Euro (ermäßigt: 5 Euro), die Familienkarte für zwei Erwachsene und drei Kinder gibt es für 15 Euro.

INFO

Gesundheitsmesse
„Franken aktiv & vital“
www.franken-aktiv-vital.de
Telefon: 0951 18070500

Partner aus Erlangen

Ärzte und Pflegekräfte des Uni-Klinikums Erlangen sind 2019 schon zum zweiten Mal auf der Bamberger Gesundheitsmesse vertreten. Themen sind unter anderem:

- gutes Hören in jedem Alter
- gesunder Schlaf: was man gegen Schnarchen tun kann
- neue Therapien gegen Allergien
- chirurgische Eingriffe nach Gewichtsverlust

Weitere Infos in Kürze unter:
www.franken-aktiv-vital.de
www.uk-erlangen.de

Anzeige

präsentiert von
Universitätsklinikum Erlangen

15.Gesundheitsmesse
franken aktiv & vital

Begleitende Fachvorträge

Mit der Sonderausstellung
Via Futura:
Fachforum für Barrierefreiheit

- Akustiker, Optiker
- Ärzte, Kliniken und Fachkliniken
- Reha, Pflege, Mobilität
- Sport und Bewegung
- AD(H)S, Lernschwäche, Inklusion, Entwicklungsverzögerung
- Bio-Produkte, Produkte aus der Region und gesunde Ernährung
- Hilfs- und Pflegedienste
- Volkskrankheiten: Husten, Rücken, Allergien, Burnout und Schlafstörungen
- Barrierefreies Bauen & Wohnen
- BALUKA: Barrierefrei Leben und komfortabel altern
- Reisen und Freizeit
- Wellness und Beauty
- Eigenverantwortlich Gesundheit erhalten & gestalten

Im Fokus:
Lust auf Gesundheit
In Kooperation mit Mitgliedern der gesundheitsregion bamberg
www.gesund-in-bamberg.de

15.-17.3.2019
brose ARENA Bamberg
Forchheimer Str. 15, 96050 Bamberg
Öffnungszeiten: Fr 14-22 Uhr, Sa & So 10-18 Uhr

Bewerbung für interessierte Aussteller unter 0951/180 70 500

Ein Projekt der MTB Messeteam Bamberg GmbH
www.franken-aktiv-vital.de

Aus den Tiefen der Erde

Thermalwasser. Die Hitze und die Mineralstoffe aus Thermalquellen für die eigene Gesundheit zu nutzen – wie gut das tut, das wussten schon die alten Römer.

Das Wasser dampft, seine Wärme dringt bis tief in die Muskeln und es kribbelt angenehm auf der Haut. Thermalwasser ist ein ganz besonderes Erlebnis – vor allem im Winter, wenn sich jeder Frierende über wohlig warme Becken und eine Extraportion Entspannung freut. Diese hat sogar Tradition: Bereits im antiken Rom nutzten die Menschen natürlich-heiße Quellen zur Reinigung und für die Gesundheit. Auch das Prinzip der heutigen Wellness-Landschaften mit Saunen, unterschiedlich temperierten Pools und Ruheräumen stammt von den Römern. Sie perfektionierten das Baden bis ins kleinste Detail, bauten weitläufige Anlagen, legten Baderegeln fest und schätzten die Therme nicht zuletzt als sozialen Treffpunkt. Der Thermenbesuch als Mittel zur Entspannung ist bis heute in dieser Form erhalten geblieben.

Heiße Sache

Doch was ist Thermalwasser überhaupt? Vom herkömmlichen Quellwasser unterscheidet es sich vor allem durch seine Temperatur und seine Inhaltsstoffe. Während Quellwasser beim Entspringen meist so kalt ist wie die örtliche Jahresdurchschnittstemperatur – in Deutschland also rund 10 Grad Celsius –, hat Thermalwasser wesentlich mehr zu bieten: Mindestens 20 Grad muss es aufweisen, um laut dem Deutschen Heilbäderverband e. V. als Thermalwasser zu gelten. Das Besondere: Thermalwasser entspringt aus so großen Tiefen, dass es vom Erdinneren selbst erwärmt wird. Auf seinem Weg an die Oberfläche nimmt es so viele gelöste Mineralstoffe auf, dass jeder Tropfen ein Fingerabdruck der örtlichen Geologie ist. Je nach Ursprungsort beinhaltet Thermalwasser zum Beispiel Magnesium, Kalzium, Schwefel, Zink, Kieselsäure, Jod, Radon und Kohlenwasserstoff – in immer unterschiedlicher Zusammensetzung und Konzentration. Ist besonders viel Salz enthalten, spricht man von Sole.

Kuren sind der Schlüssel

Ein einmaliger Thermenbesuch bringt vor allem wohlige Entspannung. Aber gerade bei regelmäßiger Anwendung zeigt Thermalwasser, dass es mehr kann, als nur einzuheizen: Wiederholtes Baden löst Verspannungen, lindert Gelenkbeschwerden und bringt – in Verbindung mit Saunagängen – den Kreislauf in Schwung. Spezielle Trinkkuren tun dem Verdauungssystem und den Harnwegen gut. Wer an Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder Psoriasis leidet, kann durch Photo-Sole-Anwendungen sicht- und spürbare Linderung erfahren: Das Salz im Wasser wirkt in Verbindung mit UV-Licht antibakteriell und entzündungshemmend. Außerdem hilft das salzhaltige Thermalwasser in Form einer Inhalationstherapie gegen Atemwegserkrankungen wie Asthma bronchiale – ganz ähnlich wie frische Meeresluft. Bei diesen positiven Effekten ist es kein Wunder, dass Thermalwasser fester Bestandteil von mehrwöchigen Kuren ist, und dass sich Regionen mit eigenen Thermalquellen häufig als Kurorte hervortun – in Franken sind das zum Beispiel Bad Windsheim und Bad Staffelstein. *ms*

Thermalbaden – aber richtig

Nicht zu lang: So schön das heiße Wasser auch ist – für den Kreislauf ist der Temperaturwechsel anstrengend. Daher sollten Sie nicht länger als 30 Minuten im Thermalbecken verbringen. Wer an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leidet, konsultiert vor dem Besuch besser seinen Arzt.

Varianten: Die salzhaltige Sole hilft bei Hautproblemen. Schwefelbäder mögen nach faulen Eiern riechen, lindern aber Gelenk- und Muskelbeschwerden und tun zum Beispiel Rheumapatienten gut. Prickelnd und unterstützend gegen Durchblutungsstörungen und zu hohen Blutdruck sind spezielle Kohlensäurebäder.

Thermen in der Region

In Franken gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich im heißen Thermalwasser zu entspannen. Zum Beispiel hier:

- **Franken-Therme Bad Windsheim**
  www.franken-therme.net
- **Obermain-Therme Bad Staffelstein**
  www.obermaintherme.de
- **Fackelmanntherme Hersbruck**
  www.fackelmanntherme.de
- **Therme Obernsees in Mistelgau**
  www.therme-obernsees.de
- **Fürthermare in Fürth**
  www.fuerthermare.de
- **ThermeNatur in Bad Rodach**
  www.therme-natur.de

Im Gewinnspiel (S. 57) gibt es Tickets für die Franken-Therme zu gewinnen!

Wir haben es bitter nötig!

Bitterstoffe. Die meisten Menschen favorisieren süße oder salzige Lebensmittel. Bitteres kommt heute nur selten auf den Tisch – außer vielleicht als Verdauungsschnaps nach dem üppigen Weihnachtsmenü. Dabei können Bitterstoffe für unsere Gesundheit sehr wertvoll sein.

Wer gerne kocht, weiß, wie wichtig das Abschmecken ist. Denn erst, wenn das Verhältnis zwischen süß, salzig, sauer, bitter, umami (würzig, z. B. Fleisch oder Fisch) und dem jüngst diskutierten fettig stimmt und alle Geschmacksrezeptoren auf unserer Zunge aktiviert werden, schmeckt ein Gericht ausgewogen. Aber es kann auch einen besonderen Reiz haben, eine der Geschmacksrichtungen hervorzuheben. Bitter war dabei lange nicht die erste Wahl; aus manchen eigentlich bitteren Gemüsesorten wie Zucchini oder Gurke wurden die Bitterstoffe sogar weggezüchtet. Seit einiger Zeit aber erobern bittere und herbe Kräuter, Obst- und Gemüsesorten die Küchen zurück.

Schon Hildegard von Bingen, Benediktinerin und Universalgelehrte, setzte in ihren Heilkräutertinkturen auf Bitterstoffe, um Krankheiten zu behandeln. Liebstöckel, Löwenzahn, Wermut, Enzian und auch Hopfen können bei beginnenden Infektionskrankheiten helfen, da ihre Bitterstoffe antibakteriell wirken. Daneben arbeiten die leicht bitter schmeckenden Senfölglykoside, die in Kreuzblütlern wie Brokkoli und anderen Kohlsorten vorkommen, im menschlichen Körper als indirekte Antioxidantien und neutralisieren freie Radikale. Wissenschaftler untersuchen auch, ob bestimmte Senfölglykoside, vorwiegend Sulforaphan, Tumorerkrankungen vorbeugen können. In ersten Studien zeigten sie eine hemmende Wirkung auf Krebszellen. Über diese Grundlagenforschung und einige Pilotstudien hinaus gibt es allerdings keine Studien mit Menschen, weshalb auf diesem Gebiet erst weiter geforscht werden muss, bevor allgemeingültige Empfehlungen gegeben werden können.

Gift und Galle

„Unbestritten ist, dass Bitterstoffe den Speichelfluss anregen und seine Zusammensetzung verbessern“, erklärt Jana Mihalko, Ernährungsberaterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport des Uni-Klinikums Erlangen. Zähne und Zahnfleisch werden so geschützt. „Ebenso helfen die Bitterstoffe dem Magen dabei, mehr Magensaft zu produzieren. Die Nahrung kann besser zersetzt werden, Sodbrennen und einem Völlegefühl wird vorgebeugt. Wer bittere Lebensmittel isst, kann außerdem Fett leichter verdauen und ist länger satt. Und auch die Galle profitiert: Bitteres regt die Produktion von Gallenflüssigkeit an und ver-

2

3

Wir verlosen eine Kiste voller Gemüse aus der Region (S. 57)!

mindert das Risiko für Gallensteine.“ Zudem beeinflussen Bitterstoffe die Insulinproduktion positiv und haben vom Mund bis zum Darm einen nachhaltigen Effekt auf den gesamten Verdauungsapparat. Doch Vorsicht: Zu hoch dosiert können Bitterstoffe auch giftig sein, etwa wenn Zucchini, Gurken oder Kürbisse ungewöhnlich bitter schmecken. „Dafür sind Cucurbitacine verantwortlich, die Pflanzen unter Stress produzieren – etwa wenn der Sommer besonders trocken oder das Saatgut verunreinigt war. Wer sich übergeben muss oder über andere Verdauungsbeschwerden klagt, sollte das unbedingt ernst nehmen, da die Bitterstoffe die Magenschleimhaut angreifen und sogar lebensgefährliche Darmschäden verursachen können“, verdeutlicht Jana Mihalko.

Bittere Pille

Erhöhte Vorsicht ist auch für Menschen ratsam, die regelmäßig Medikamente einnehmen, denn bestimmte Nahrungsmittel können deren Wirkung verstärken, vermindern oder sogar aufheben. Das gilt vor allem für Grapefruits, Pomelos und Pampelmusen. Sie enthalten Naringenin und Naringin – zwei sekundäre Pflanzenstoffe, die den Abbau bestimmter chemischer Stoffe in der Leber hemmen und die Aufnahme von Medikamenten im Darm schwächen. Jana Mihalko rät: „Wer beispielsweise auf Immunsuppressiva, Blutdrucksenker, Antibiotika oder bestimmte Antihistaminika angewiesen ist, sollte den Verzehr von Grapefruits mit seinem Arzt abklären oder auf die Früchte verzichten.“ *LL*

Bitter hoch drei

1 Grapefruit

... hat zwischen Oktober und März Hauptsaison. Es gibt sie in verschiedenen Sorten, wobei die Variante mit heller Schale und hellem Fruchtfleisch herber schmeckt als die rotfleischige.

2 Rosenkohl

... schmeckt weniger herb und feiner, wenn die zarten Röschen Frost abbekommen haben. Geerntet wird Rosenkohl hauptsächlich von November bis Januar.

3 Chicorée

... lässt sich leicht selbst anbauen. Die bitteren, weißlichgelben bis grünen Knospen der Chicoréewurzel schmecken roh, gedünstet oder gebraten.

„Wann kommen Sie wieder?"

Senioren-Besuchsdienst Bamberg. Zum Jahreswechsel denken viele Menschen über das Schenken nach. Wie wäre es mit Zeit und etwas Gesellschaft?

Die letzten Besuche der Nachbarin und des Enkels sind lange her, unter Menschen zu gehen, lässt die eigene Mobilität nicht mehr zu. Viele alte Menschen würden sich über den Austausch mit anderen freuen, haben aber keinen, dem sie sich mitteilen können. Der häusliche Besuchsdienst des Diakonischen Werks Bamberg-Forchheim möchte das ändern.

Regelmäßig sucht die Diakonie Ehrenamtliche, die einsame alte Menschen in Bamberg Stadt und Land zu Hause besuchen. Wer diese Aufgabe übernehmen möchte, erhält begleitend kostenlose Fort- oder Weiterbildungen. Darin geht es unter anderem um Gesprächsführung, die Lebenswirklichkeit von Senioren und die Einschränkungen im Alter.

Das soziale Engagement nützt nicht nur dem Besuchten: Wer ehrenamtlich arbeitet, ist auch selbst glücklicher, wie die Forschung zeigt. So haben gute soziale Beziehungen und Beiträge zum Wohl der Gesellschaft einen besonders hohen Stellenwert für das eigene Wohlbefinden. Die Diakonie Bamberg-Forchheim ist einerseits Ansprechpartner für Senioren, die besucht werden möchten, andererseits aber auch für diejenigen, die besuchen wollen. *fm*

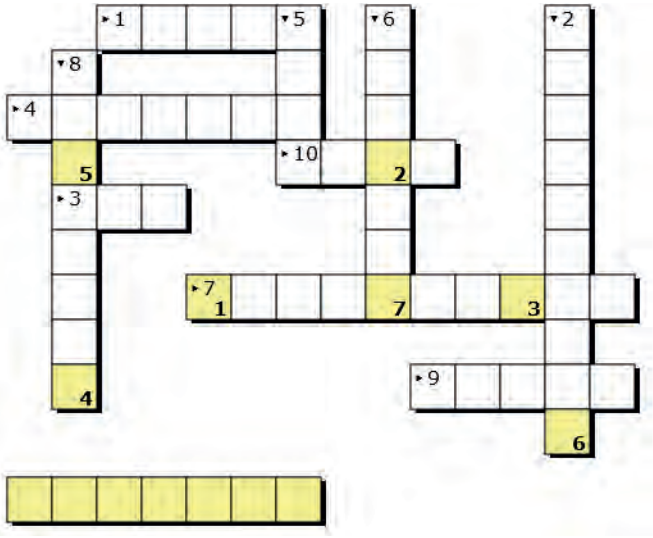
INFO

Diakonie
Bamberg-Forchheim
Telefon: 0951 8680130

Der Besuchsdienst bereichert beide Seiten: die Person, die Zeit schenkt, und diejenige, die sie bekommt.

Wörter über Kreuz

Lesen Sie diese Ausgabe sorgfältig, und das Rätsel wird Ihnen leichterfallen! Schicken Sie **die Lösung** bis zum **15. Februar 2019** per E-Mail an gesundheit-bamberg@uk-erlangen.de oder per Post an Uni-Klinikum Erlangen, Redaktion „Gesundheit Bamberg“, Krankenhausstraße 12, 91054 Erlangen. Unter allen richtigen Einsendungen werden die Gewinner per Los ermittelt.



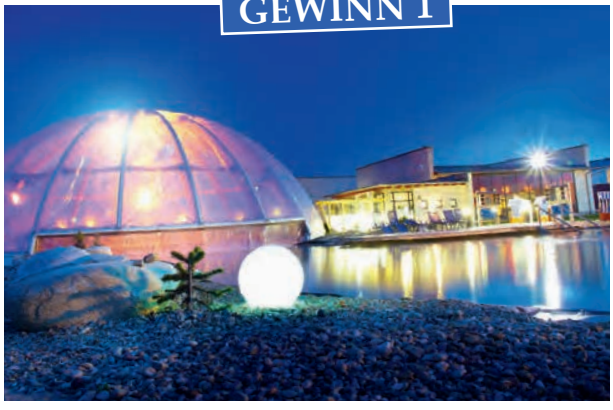
LACHEN IST GESUND

Kommt eine schwangere Frau zum Bäcker: „Ich krieg’ ein Brot.“ Darauf der Bäcker: „Sachen gibt’s!

1 Neues, schnell wirksames Insulin
2 Extremes Übergewicht
3 Medizinische Abkürzung für Nierentransplantation
4 Diät, die beim ESC-Kongress 2018 als nicht empfehlenswert eingestuft wurde
5 Psychische Störung nach Traumata (Abkürzung)
6 Blutreinigungsverfahren
7 Frucht mit vielen Bitterstoffen
8 Trendiger Schlummertrunk
9 Messe „Franken aktiv & …
10 (Heil)Wasser mit hohem Salzgehalt

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.

GEWINN 1



Kleine Auszeit in der Franken-Therme

3 x 2 Tageskarten inkl. Salzsee und Sauna-Landschaft für die Franken-Therme Bad Windsheim

Im einzigen Heilbad Mittelfrankens bietet die Franken-Therme Bad Windsheim ihren Gästen Wasser, Wärme und Wohlgefühl. Ob „schwerelos“ im Salzsee oder tiefenentspannt in der Sauna-Landschaft – das ist Erholung pur! **www.franken-therme.net**

GEWINN 2

Abokiste mit Gemüse

Ökologische Lebensmittel frei Haus: Testen Sie die „abokiste“ aus Hemhofen und erhalten Sie eine Schnupperkiste voll mit frischem Obst und Gemüse – alles 100 Prozent ökologisch. **www.abokiste.de**

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
gesundheit-bamberg@uk-erlangen.de
www.gesundheit-franken.com

Mitarbeit an dieser Ausgabe
Melanie Schmitz (ms), Luise Laufer (LL), Kerstin Beyer (KeB), MGO

Anzeigen
Medienkraft Verstärker GmbH (bis 30.11.2018)

WortWeise Verlag (ab 1.12.2018)
Telefon: 0951 1868768
anzeigen@wortweise-verlage.de

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 Bamberg“ und „Gesundheit erlangen“ 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 Bamberg“ und „Gesundheit erlangen“ sind kostenlos. Ein **Jahres-Abo** ist zu einem Preis von je 10,– € erhältlich.

Wenn Sie diese Publikation zukünftig nicht mehr erhalten wollen, wenden Sie sich per E-Mail an gesundheit-bamberg@uk-erlangen.de.

Bild- und Fotonachweise
Titel: Halfpoint/fotolia.com; S. 3: Michael Rabenstein/UK Erlangen; S.4: Jozef Polc/123RF; S. 6: Kerstin Beyer, Cathy Yeulet/123RF; S. 7: Philippe Eulig, Akhararat Wathanasing/123RF; S. 8: dolgachov/123RF; S. 9: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 10: Michael Rabenstein/UK Erlangen; S. 11: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 12: pixabay.com; S. 13: Franziska Männel/UK Erlangen, Jacek Chabraszewski/fotolia.com; S. 14: Suzanne Tucker/shutterstock.com; S. 15: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 16–17: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 18: luckybusiness/123RF, Franziska Männel/UK Erlangen; S. 19: Ben Schonewille/123RF, Sebastian Kaulitzki/123RF, Christoph Hähnel/123RF; S. 20: INFINITY/fotolia.com, UK Erlangen; S. 21: Taiga/123RF; S. 22–23: Luise Laufer/UK Erlangen; S. 24: Kerstin Beyer; S. 26: Kilin Shi/FAU, Jozef Polc/123RF; S. 27: concept w/shutterstock.com, indigolotos/123RF, Jacek Nowak/123RF; S. 28: pixabay.com; S. 32: pixabay.com; S. 33: nitr/123RF; S. 34: tigatelu/fotolia.com; S. 35–36, 38: Michael Rabenstein/UK Erlangen; S. 39: Melanie Schmitz/UK Erlangen; S. 40: Michael Rabenstein/UK Erlangen; S. 41: Kaspars Grinvalds/123RF; S. 42: Melanie Schmitz/UK Erlangen; S. 43: dinaphoto/fotolia.com, Melanie Schmitz/UK Erlangen; S. 44: play.google.com/store/apps; S. 45: Luise Laufer/UK Erlangen; S. 46: 5second/123RF, Martina Thanner/fotolia.com, Parilov/fotolia.com, Andrey Cherkasov/123RF; S. 47: Agata Gładykowska/123RF; S. 48: European Society of Cardiology; S. 50: Arno Schimmelpfennig; S. 52/53: C. Strom/fotolia.com; S. 54: Bohdan Hetman/123RF; S. 55: Birgit Reitz-Hofmann/123RF, Caito/fotolia.com; S. 56: Tomas Anderson/123RF; S. 57: Studio Waldeck Scheinfeld S. 58: pixabay.com

Vorschau: Frühling 2019

Zurück zum Wohlfühlgewicht!

Im Frühjahr achten die meisten wieder mehr auf ihre Figur. Während bei manchen Willenskraft und eine gesunde Lebensweise ausreichen, um einige Kilos zu verlieren, brauchen andere die Unterstützung von Spezialisten. Wir stellen das Adipositaszentrum des Uni-Klinikums Erlangen vor, beleuchten die Gründe für Übergewicht, widmen uns Diättrends und geben Ratschläge für ein wirklich effizientes Ernährungs- und Sportprogramm – **ab 1. März 2019.**

Weitere Infos: www.gesundheit-franken.com

Anzeige

City-Gutschein Erlangen

Das Geschenk für jeden Anlass!

Geburtstag, Hochzeit, Jubiläum, Weihnachten...

Den Geschenkgutschein kaufen und Freude verschenken.
Der Beschenkte hat in den über 200 Fachgeschäften in Erlangen die freie Auswahl den Gutschein einzulösen und sein ganz individuelles Geschenk zu finden.

Informationen unter www.erlangen.info/city-gutschein_erlangen

Exklusivpartner
Stadt- und Kreissparkasse Erlangen Höchstadt Herzogenaurach

Partner
STÄDTEBAU-FÖRDERUNG von Bund, Ländern und Gemeinden
Stadt Erlangen
ESTW ERLANGER STADTWERKE

Herausgeber
ER City-Management Erlangen

Aktion „Kinderherz-OP“

Hilfe für herzkranke Kinder aus aller Welt

Herzen heilen, Leben schenken: Unter diesem Motto steht die Aktion „Kinderherz-OP“, eine Initiative der Kinderkardiologischen Abteilung (Leiter: Prof. Dr. Sven Dittrich) und der Kinderherzchirurgischen Abteilung (Leiter: Prof. Dr. Robert Cesnjevar) des Uni-Klinikums Erlangen. Die beteiligten Ärzte und Pflegekräfte haben sich zum Ziel gesetzt, bedürftige und lebensbedrohlich herzkranke Kinder aus dem Ausland bestmöglich zu heilen. Um das Ziel zu erreichen, sind sie auf Spenden angewiesen. Helfen auch Sie dabei, Kinderleben zu retten.

Weitere Infos: www.uker.de/kinderherzop

Spendenkonto:

Stadt- und Kreissparkasse
Erlangen Höchstadt Herzogenaurach
IBAN: DE11 7635 0000 0000 0007 70
BIC: BYLADEM1ERH
Stichwort: Kinderherz-OP

Universitätsklinikum Erlangen