





Augen auf beim Thema Pflege!

Die staatlich geförderte, private Pflege-Zusatzversicherung* bietet Ihnen altersunabhängig und ohne Gesundheitsprüfung eine Absicherung im Pflegefall.

Schützen Sie sich und Ihre Familie rechtzeitig vor dem möglichen Verlust Ihres Vermögens. Sorgen Sie jetzt dafür, dass Sie sich im Fall der Fälle ganz auf Ihre Genesung konzentrieren können.

Wir informieren Sie gerne – in Ihrer Filiale oder per Telefon 09131 824-500 (Mo. – Fr. jeweils von 8:00 bis 20:00 Uhr).

* Der Staat fördert die private Pflegeversicherung volljähriger Personen mit jährlich 60 Euro (Förderung 5 Euro pro Monat bei einem Eigenanteil von mind. 10 Euro), soweit noch keine Leistungen aus der Pflegepflichtversicherung bezogen werden.



sparkasse-erlangen.de/pflege

Liebe Leserinnen und Leser,



die Frauengesundheit ist ein weites Feld, mit dem wir leicht eine ganze Ausgabe hätten füllen können. Nichtsdestotrotz haben wir Schwerpunkte gesetzt und hoffen, dass in unserer Titelgeschichte (S. 8–17) auch für Sie etwas Lesenswertes dabei ist.

Zu Beginn widmen wir uns den Themen Kinderwunsch (S. 8) und Schwangerschaft (S. 10) und stellen medizinische Möglichkeiten vor, die ungewollt kinderlose Paare heute haben, um doch noch Eltern zu werden. Wir blicken außerdem in den Bereich der gynäkologischen Endokrinologie und erklären, wie Frauen mit Hormonstörungen wie PCOS geholfen wird (S. 12). Brustkrebs und Unterleibskrebs thematisieren wir auf Seite 14 und nennen Risikofaktoren und Vorsorgeuntersuchungen (S. 16). Auch eine bislang wenig bekannte Erkrankung der Frau liegt uns am Herzen: Endometriose. Mehr über dieses oft unerkannte Leiden lesen Sie auf Seite 17.

Im Folgenden entdecken wir die Kraft und die Würze der Wildkräuter - und stellen eine Frau vor, die sich damit bestens auskennt (S. 28, 38). Wir fragen einen Experten, worauf man bei Online-Gesundheitsportalen achten sollte (S. 19) und geben Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag (S. 20). Für einen anderen Artikel haben wir die Mitglieder der Herz-Kreislauf-Initiative Erlangen bei ihren Sportübungen begleitet (S. 30) und für eine weitere Geschichte hinter die Kulissen der Apotheke des Uni-Klinikums Erlangen geschaut, die 2017 ihr 60-jähriges Bestehen feiert. Jogging-Apps im Test (S. 36), Tipps für Sehenswertes rund um den Brocken (S. 40) und einen Einblick in die medizinische Entwicklungshilfe in Eritrea (S. 42) finden Sie auf den bunten Seiten im hinteren Teil des Magazins.

Ich wünsche Ihnen wie immer viel Freude beim Lesen! Schöpfen Sie neue Energie aus dem Frühling und: Bleiben Sie gesund!

Ihre



Themen dieser Ausgabe

3 Editorial

Panorama

6 Seltene Erkrankungen im Team heilen | Wohnortnah versorgen

7 Führungen durchs Uni-Klinikum Erlangen | Ausbildungsplatz gesucht?

Titel

8 Mutter werden: der größte aller Wünsche

Schwangerschaft: neun aufregende Monate

12 Hilfe, die Hormone! Therapie beim PCO-Syndrom

14 Früherkennung: Brust- und Unterleibskrebs

16 Check-up: Vorsorge für jedes Alter

17 Endometriose: Regelschmerzen sind nicht normal

Gut beraten

18 Visite: Was tun gegen den Fersensporn?

19 Online-Gesundheitsportale: Doktor aus dem Web

20 Achtsamkeit: Tipps für den Alltag

Gesundheitskalender

23 Tipps für März, April und Mai 2017

Porträt

28 Mit Kräuterkraft: Brigitte Addington arbeitet mit dem Besten der Natur

8-17



Titel Das größte Glück im Leben vieler Frauen ist ein eigenes Kind. Die moderne Fortpflanzungsmedizin kann heute auch unfruchtbaren Paaren diesen Wunsch erfüllen.



Gut beratenAchtsamer im Alltag – so gelingt's.



Porträt
Die Heil- und Wildkräuterexpertin
Brigitte Addington
weiß: Gegen alles ist
ein Kraut gewachsen!



Medizin-Report

Die Herz-Kreislauf-Initiative Erlangen bringt herzkranke Menschen in Bewegung.



Medizin-Report

30 Herzsport: Trainieren mit der HKI Erlangen32 Zum 60-Jährigen: hinter den Kulissen der

Apotheke des Uni-Klinikums Erlangen

Erforscht und entdeckt

22 Körper: Selbstwert rauf statt Gewicht runter

27 Rheuma: optimale Versorgung |

Entdeckung: Neues Organ gefunden?

44 Lebenszeit: Helfen verlängert das Leben

Aktiv leben

36 App geht's! Jogging-Apps im Test

Gesund genießen

38 Grüne Vitamine aus der Natur: Salat. Salz und Öl mit Wildkräutern

Reiselust

40 Das Höchste im Norden: Wandern rund um den Brocken

Der gute Zweck

42 Entwicklungshilfe: Ärzte für Eritrea

45 Rätsel

46 Impressum I Vorschau



Aktiv leben

Der Frühling ist zum Joggen da! Apps fürs Smartphone helfen beim Start in die Laufsaison.

Seltene Erkrankungen im Team heilen

Am Universitätsklinikum Erlangen wurde jetzt das Zentrum für Seltene Erkrankungen Erlangen gegründet. Ein interdisziplinäres Team aus Ärzten und Wissenschaftlern steht Patienten zur Seite, die ihre Diagnose bereits kennen, und auch denjenigen, die noch nach einer Erklärung für ihre Beschwerden suchen. Im Fokus der Zentrumsarbeit stehen ungewöhnliche Leiden des Autoimmunsystems, des Bewegungsapparats und der Muskeln.

Eine Krankheit gilt in der Europäischen Union dann als selten, wenn nicht mehr als 5 von 10.000 Menschen von ihr betroffen sind. Die Behandlung solcher raren, medizinisch komplexen Erkrankungen ist eine Kernkompetenz der deutschen Universitätsklinika. Denn: Die aufwendige Spezialdiagnostik und zeitintensive Therapie von Patienten mit seltenen Erkrankungen können nur an einem Uni-Klinikum, wo sich Forschung, Lehre und Krankenversorgung verbinden, vollumfänglich geleistet werden.





Wohnortnah versorgen

Ab April 2017 werden Patienten mit psychischen und psychosomatischen Beschwerden in der Klinik Fränkische Schweiz in Ebermannstadt wohnortnah und auf höchstem Niveau versorgt. Leiterin der neu gegründeten psychosomatischen Abteilung ist Prof. Dr. (TR) Yesim Erim, die auch die Psychosomatische und Psychotherapeutische Abteilung des Uni-Klinikums Erlangen leitet. Psychische Störungen sind in Deutschland nach Muskel- und Skelettsowie Atemwegserkrankungen der dritthäufigste Grund für eine Arbeitsunfähigkeit. Die Behandlung psychischer Leiden, etwa die Therapie von Burn-out oder psychischen Belastungen bei Krebs oder infolge von Traumata, stellt daher eine der zentralen Aufgaben des Gesundheitssystems dar.

Führungen durchs Uni-Klinikum



Schon als das Uni-Klinikum Erlangen sein 200-jähriges Bestehen feierte, kamen Hunderte Besucher zu den medizinhistorischen Stippvisiten in die Apotheke, die Chirurgie, die Pathologie und an viele andere Orte, um einen Blick hinter die Kulissen eines der größten Krankenhausbetriebe der Region zu werfen. Im März 2017 starten nun – in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Erlangen – neue kostenlose Führungen durch verschiedene Bereiche des Uni-Klinikums. Alle Termine und Details finden Sie auf Seite 25 in dieser Ausgabe.

Ausbildungsplatz gesucht?

Auch 2017 werden sich Mitarbeiter des Uni-Klinikums Erlangen wieder an den Ausbildungsmessen in der Region beteiligen und einige der insgesamt 20 Berufe vorstellen, die Schulabgänger am Uni-Klinikum erlernen können – darunter: Kauffrau/-mann für Büromanagement, Gesundheits- und Krankenpfleger/-in und Physiotherapeut/-in.

Vertreten sein wird das Uni-Klinikum Erlangen auf der Ausbildungsmesse in Forchheim (Samstag, 11. März 2017, 10.00–14.00 Uhr, Berufliches Schulzentrum Forchheim, www.bildungsregion-forchheim.de) und bei der Ausbildungsbörse in Herzogenaurach (Samstag, 25. März 2017, 10.30–14.00 Uhr, Gymnasium Herzogenaurach, www.wirtschaft-erh.de/fachkraeftesicherung/ausbildungsboerse). Weitere Informationen zur Ausbildung am Uni-Klinikum Erlangen finden Interessierte unter www.uk-erlangen.de/ausbildung.



Der größte aller Wünsche

Kinderwunsch. Über 90 Prozent der jungen Erwachsenen wollen Kinder. Dank moderner Medizin können heute auch jene Frauen schwanger werden, bei denen es auf natürlichem Weg nicht geklappt hat.

Melanie P. und ihr Mann haben einen langen Weg hinter sich – den Weg zu einem eigenen Kind. "Am Ende war es das wert", sagt Melanie P., heute 36 Jahre alt. "Und das kann ich nur sagen, weil sie jetzt hier liegt", fährt sie fort und blickt dabei auf ihre kleine Tochter Lena, die im Oktober 2016 geboren wurde. Im März 2012 war Melanie P. schon einmal schwanger, auf natürlichem Weg – mit eineiigen Zwillingen. Die ungeborenen Kinder starben. Noch im Sommer desselben Jahres zeigte der Schwangerschaftstest erneut ein positives Ergebnis, doch der Embryo wuchs im Eileiter heran, golfballgroß. Melanie P. wurde notoperiert. Im März 2013 dann die nächste Eileiterschwangerschaft. Anderthalb Jahre später eine Fehlgeburt in der sechsten Woche.

"Meinen Mann und mich hat diese Zeit noch näher zusammengebracht. Er war eine sehr große Stütze und hat immer daran geglaubt, dass es doch noch klappt." Trotzdem ließ das Paar den Gedanken zu: Was, wenn es nichts wird? "Wir sind damals viel gereist, waren tauchen auf den Malediven, in Thailand und Kambodscha, haben ein anderes Leben ausprobiert", erzählt Melanie P.

Im August 2015 empfahl ihr Prof. Dr. Matthias W. Beckmann, Direktor der Erlanger Frauenklinik, sich die Eileiter entfernen zu lassen und eine künstliche Befruchtung anzugehen. Im Januar 2016 wurde am Universitäts-Fortpflanzungszentrum Franken das ICSI-Verfahren (s. S. 9) durchgeführt. Dabei brachten die Reproduktionsmediziner je ein ausgewähltes Spermium in drei reife Eizellen ein (s. Bild S. 8 rechts). Zwei befruchtete Eizellen übertrugen die Ärzte schließlich in die Gebärmutterhöhle von Melanie P. – aus einer wurde Lena.



Gezielte Injektion.

Bei der ICSI-Methode wird ein ausgewähltes Spermium mit einer feinen Pipette in die Eizelle eingebracht.

"Kinderwunschverfahren sind in bis zu 70 Prozent der Fälle erfolgreich", sagt der leitende Reproduktionsmediziner Prof. Dr. Ralf Dittrich vom Uni-Klinikum Erlangen. "Das heißt aber leider auch, dass 30 Prozent der Paare kinderlos bleiben."

Fifty-fifty.

Wenn es mit dem Kinderkriegen nicht klappt, liegt das zu etwa gleichen Teilen am Mann und an der Frau. Vor einer reproduktionsmedizinischen Behandlung werden deshalb grundsätzlich beide Partner untersucht.





Viel Geduld.

Paare können mit der Kinderwunschbehandlung beginnen, wenn sich nach einem Jahr immer noch keine Schwangerschaft eingestellt hat. Bei Melanie P. war bereits der erste Versuch einer künstlichen Befruchtung erfolgreich.

In den Monaten der Ungewissheit erfuhr Melanie P. viel Unterstützung durch das Team der Erlanger Frauenklinik. Nach der Kinderwunschbehandlung wurde das Blut der jungen Frau im Labor auf eine Schwangerschaft hin untersucht. "Um 14.00 Uhr sollte ich anrufen und nach dem Ergebnis fragen." Aber der Anruf aus der Endokrinologie kam schon um 12.30 Uhr. "Die Ärztin hatte meinen Wert gesehen und sich so gefreut, dass sie mir direkt Bescheid sagen wollte."

Als Melanie P. mit Lena schwanger war, stand sie noch einmal große Ängste aus. Eine Therapeutin begleitete die werdende Mutter psychologisch. "Jeden negativen Gedanken sollte ich aufschreiben und in ein Kästchen legen – raus aus dem Kopf. Das hat mir sehr geholfen." Die Schwangerschaft verlief ohne Komplikationen. Weil sich Lena in Beckenendlage ausrichtete, entband Melanie P. per Kaiserschnitt. Bis zum Schluss wollten die Eltern das Geschlecht ihres Kindes nicht wissen, sagt Melanie P. "Es war mir ganz egal. Ich wollte einfach nur ein gesundes Baby." fm

Kinderwunschverfahren

• Intrauterine Insemination (IUI)

Die aufbereiteten Spermien werden per Katheter in den Muttermund eingebracht. Die Befruchtung geschieht dann auf natürlichem Weg im Körper der Frau.

• In-vitro-Fertilisation (IVF)

Nach einer hormonellen Stimulation entnehmen die Ärzte mehrere reife Eizellen aus dem Eierstock. Dann wird je eine Eizelle in einer Nährlösung mit zahlreichen Spermien zusammengebracht, die selbstständig in die Eizelle eindringen sollen. Für eine erfolgreiche Befruchtung sind pro Eizelle etwa 15.000 Spermien nötig. Maximal drei entwickelte Embryonen überträgt der Arzt in die Gebärmutter.

Intrazytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI)

Ein Spermium wird "eingefangen" und gezielt in die Eizelle injiziert. Das Verfahren eignet sich u. a. dann, wenn die Spermienqualität für eine natürliche Befruchtung nicht ausreicht, sich z. B. zu wenige Spermien vorwärtsbewegen.

INFO

Universitäts-Fortpflanzungszentrum Franken

Telefon: 09131 85-33553 E-Mail: fk-uff@uk-erlangen.de

9 Monate

Schwangerschaft. 40 wunderschöne und aufregende Wochen im Leben einer Frau. Dank modernster Perinatalmedizin werden Mutter und Kind heute von Anfang an *rund*um gut versorgt.

Junge oder Mädchen? Wie soll das Kleine heißen? Welche Entbindung wünsche ich mir? Kann die Geburt für mein Baby oder mich gefährlich sein? Die Liste der Fragen, die zukünftige Mütter und Väter stellen, ist lang. "Sie beantwortet zu wissen, vermittelt werdenden Eltern Sicherheit und Geborgenheit", sagt Prof. Beckmann, Direktor der Frauenklinik des Uni-Klinikums Erlangen und Sprecher des Universitäts-Perinatalzentrums Franken – eines von 17 Zentren der höchsten Versorgungsstufe in Bayern.

Von normal bis riskant

"Wir sind ein Zentrum für alle Frauen – von der normalen bis zur Risikoschwangeren", sagt Oberarzt PD Dr. Sven Kehl. In einer speziellen Risikosprechstunde betreuen die Erlanger Geburtshelfer Schwangere mit Vorerkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck, Frauen nach Organtransplantationen, aber auch zunehmend ältere oder sehr adipöse Schwangere.

Dank der heutigen modernen Perinataldiagnostik registrieren die Ärzte Komplikationen frühzeitig und betreuen das Kind bereits im Mutterleib. Etwa dann, wenn eineige Zwillinge sich einen Mutterkuchen teilen und dabei ein Fötus über- und der andere unterversorgt wird. "Dann korrigieren wir die Gefäße und damit den Blutaustausch zwischen den Föten mit einem Laser noch im Bauch der Mutter", erklärt PD Kehl. Selbst Bluttransfusionen für ungeborene Kinder und deren Versorgung mit Medikamenten sind heute möglich.

Am Uni-Klinikum Erlangen begleiten neben Gynäkologen und Hebammen auch Gastroenterologen, Urologen, Chirurgen, Kinder- und andere Fachärzte sowie speziell ausgebildete Pflegekräfte die werdende Mutter und ihr Baby. Auf den neonatologischen Stationen der Frauen- und der benachbarten Kinderklinik versorgen Spezialisten kleinste Frühchen und kranke Neugeborene sofort vor Ort. Die Anzahl der Frühgeborenen, die das Krankenhaus gesund verlassen, ist am Uni-Klinikum Erlangen im bundesdeutschen Vergleich überdurchschnittlich hoch.

40 Wochen

Es geht los!

Über die Entbindungsart soll die Schwangere selbstbestimmt entscheiden können. "Oberstes Ziel ist die natürliche Geburt", sagt PD Kehl. "Wir klären die Frauen ausführlich auf und versuchen auch diejenigen zu beruhigen, die sich aus Angst gegen den natürlichen Weg und für einen Kaiserschnitt entscheiden wollen." Dank solcher Informationsgespräche ist die Kaiserschnittrate in der Erlanger Geburtshilfe von über einem Drittel auf 27 Prozent gesunken.

Lässt das Kind zu lange auf sich warten, leiten die Frauenärzte die Geburt ein. "Das muss heute nicht mehr stationär passieren", klärt PD Kehl auf. "Die Einleitung kann auch ganz einfach ambulant erfolgen – zum Beispiel mit einem Ballonkatheter, der die Reifung des Gebärmutterhalses beschleunigt." Damit darf die Frau sogar noch einmal nach Hause.

Wehen einfach weglachen

Etwa 25 Prozent der Frauen, die ihr Kind auf natürlichem Weg zur Welt bringen, bestehen auf eine Periduralanästhesie (PDA) des Rückenmarks. Die Gebärende kann ihre Schmerzen aber auch selbst lindern: indem sie Lachgas einatmet! "Das kommt zum Beispiel für Schwangere infrage, die wegen einer Gerinnungsstörung keine PDA bekommen dürfen", sagt Sven Kehl. Während der Geburt atmet die Frau das Sauerstoff-Gas-



2.656

Babys wurden 2016 in der Erlanger Frauenklinik geboren, darunter 69 Zwillingspaare.



87 %

der Patientinnen empfehlen die Geburtshilfe der Erlanger Frauenklinik weiter. Damit gehört die Einrichtung zu den Top 3 in der Region (Quelle: NZ-Klinik-Ranking 2016).

Gemisch über eine Maske ein und bestimmt mit der Atemtiefe selbst, wie stark es dosiert wird. Eine Möglichkeit, die es nur an wenigen Kliniken gibt.

Informiert von Anfang an

Dem Team um Klinikdirektor Prof. Beckmann ist die Aufklärung werdender Eltern ein großes Anliegen. Jeden Dienstag findet deshalb ein Informationsabend für Schwangere und ihre Partner statt (18.00 Uhr, kleiner Hörsaal der Frauenklinik, Krankenhausstraße 12, ohne Anmeldung). Für ungewollt kinderlose Paare bieten die Experten außerdem regelmäßige Informationsveranstaltungen zu den Ursachen von Unfruchtbarkeit und zu reproduktionsmedizinischen Verfahren an (s. auch S. 8). fm

1.000 Fragen

INFO

Perinatalzentrum Erlangen

Telefon: 09131 85-33542

E-Mail: fk-prenatal@uk-erlangen.de

Hilfe, die Hormone!

Hormonstörungen. Frauen mit PCO-Syndrom haben zu viele männliche Hormone. Experten der gynäkologischen Endokrinologie wissen Rat.

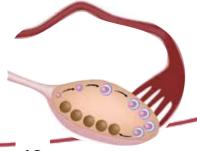
Maria S. fühlte sich bereit für ein Kind. Sie setzte die Pille ab, doch es passierte – nichts. Nachdem ihre Periode zehn Monate lang ausgeblieben war, wandte sich die 26-Jährige verzweifelt an ihre Frauenärztin. Ein Bluttest ergab: Der Spiegel der männlichen Hormone war erhöht. Die Diagnose: PCOS, Polyzystisches Ovarialsyndrom.

Ein Syndrom, viele Folgen

Frauen mit dieser häufigen Hormonstörung zeigen ganz unterschiedliche Symptome. Prof. Dr. Susanne Cupisti, Leiterin der Spezialambulanz für gynäkologische Endokrinologie an der Frauenklinik des Uni-Klinikums Erlangen, erklärt: "Die eine bekommt Haarausfall, eine andere unreine Haut, die nächste klagt über eine verstärkte Körperbehaarung und wieder eine andere über Gewichtszunahme, generelle Probleme mit dem Abnehmen oder sogar Diabetes." Auch Zyklusund Blutungsstörungen und damit eine aus-

bleibende Schwangerschaft wie im Fall von Maria S. sind typische PCOS-Anzeichen. Während manche Patientinnen nur ein Symptom bemerken, stellen andere eine ganze Reihe fest. Etwa acht bis zehn Prozent der Frauen im reproduktionsfähigen Alter haben PCOS. Seinen Namen erhielt das Syndrom, weil die Eierstöcke im Ultraschallbild meist viele vergrößerte Eibläschen (Follikel) zeigen. In den Follikeln wachsen Eizellen heran. Bei PCOS-Patientinnen erfolgt aber oft kein Eisprung, sodass eine reife Eizelle nicht – wie bei gesunden Frauen – an den Eileiter abgegeben wird (s. Bild unten).

Mit der Diagnose PCOS und ihrem bislang unerfüllten Kinderwunsch kam Maria S. schließlich in die Hormonsprechstunde der Erlanger Frauenklinik. Hier nahmen sich die Ärzte Zeit für eine ausführliche Beratung - ein Angebot, das gynäkologische Praxen oft in diesem Umfang nicht machen können. Weil Maria S. Kinder möchte, kann das PCO-Syndrom bei ihr nicht wie bei anderen Frauen mit einer Antibabypille behandelt werden, die die männlichen Hormone einfach unterdrückt. "Im Rahmen des Zyklusmonitorings können wir mit Blut- und Ultraschalluntersuchun-Hormondie schwankungen einer Frau genau bestimmen",



Zysten im Eierstock.

Das namensgebende Merkmal des PCO-Syndroms sind mindestens zwölf zystenartige Bläschen im Eierstock, die im Ultraschall sichtbar werden.





PCOS-Diagnostik. Um das PCO-Syndrom feststellen zu können, wird jeder Patientin Blut abgenommen und auf Hormone untersucht. Zudem prüfen die Ärzte die Eierstöcke per Ultraschall.

klärt Prof. Cupisti. Den Zyklus von Maria S. wollen die Ärzte jetzt mit speziell auf sie abgestimmten Hormonpräparaten soweit normalisieren, dass ein Eisprung stattfinden und sie doch noch schwanger werden kann.

Weil Probleme mit dem Zuckerstoffwechsel die Entstehung von PCOS begünstigen, machen die Ärzte bei nahezu jeder Patientin einen Zuckerbelastungstest. "Eine Insulinresistenz, wie sie viele PCOS-Patientinnen haben", erläutert Prof. Cupisti, "lässt den Spiegel der männlichen Geschlechtshormone weiter steigen." Mit Diabetes-Medikamenten wie Metformin können die Ärzte gegensteuern. Nicht zu unterschätzende Faktoren beim PCOS sind zudem Veranlagung und Lebensstil. "Wir raten allen PCOS-Patientinnen, sich ausgewogen zu ernähren, nicht zu rauchen, sich viel zu bewegen und gegebenenfalls abzunehmen."

Krebsrisiko.

Frauen mit einem unbehandelten PCO-Syndrom tragen ein erhöhtes Risiko, an Gebärmutterschleimhautkrebs zu erkranken (s. S. 14).



Andere Hormonstörungen

Hormone bestimmen das ganze Leben der Frau – von der Pubertät bis zu den Wechseljahren. Deshalb werden im Bereich Gynäkologische Endokrinologie der Erlanger Frauenklinik auch alle anderen Störungen des weiblichen Hormonhaushalts behandelt. Eine Auswahl von Diagnosen und

Therapieansätzen zeigt der nachfolgende Infokasten. fm

Hormonstörungen

- Prolaktinüberschuss
 - zu viel milchbildendes Hormon, Ursachen: z. B. Stress, Medikamente; gutartiger Tumor der Hypophyse; sehr gut behandelbar
- Postmenopausensyndrom hormonelle Umstellung in den Wechseljahren, u. a. mit Hitzewallungen, Schlafstörungen und psychischen Symptomen; ggf. mit Hormonpräparaten behandelbar
- seltenere Erkrankungen

z. B. regelabhängige Migräne, Einfluss der Hormone auf Epilepsien oder Depressionen; Hormongabe abhängig vom Einzelfall

INFO

Gynäkologische Endokrinologie

Telefon: 09131 85-33524

Diagnose Krebs

Bösartige Tumore. Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung der Frau. Doch auch Unterleibskarzinome verdienen Aufmerksamkeit.



Brustkrebs (Mammakarzinom) ist mit über 70.000 Neuerkrankungen pro Jahr die häufigste Krebserkrankung der Frau.

Gebärmutterkrebs

liegt - nach Darmund Lungenkrebs auf Rang 4. Eierstock-, Gebärmutterhals- und Schamlippenkrebs sind deutlich seltener.

Eine von acht Frauen erkrankt im Lauf ihres Lebens an Brustkrebs, fast iede dritte ist jünger als 55 Jahre. Und: Eine von 29 Erkrankten stirbt an einem Mammakarzinom. Die Anzahl der Todesfälle ist heute dennoch viel geringer als noch vor zehn Jahren.

Die Ärzte des Universitäts-Brustzentrums Franken haben 2016 450 Patientinnen mit der Erstdiagnose Brustkrebs untersucht und behandelt - von der 3-D-Mammografie über die medikamentöse, operative und Strahlentherapie bis hin zur Rekonstruktion der Brust, "Unsere Aufgabe ist es nicht nur. hier im Haus gut zu behandeln", erklärt der leitende Oberarzt Prof. Dr. Michael Lux. "Wir wollen die Qualität der Krebstherapie auch überregional verbessern - indem wir Zweitmeinungen anbieten, Kollegen beraten, Studien durchführen und an Behandlungsleitlinien mitwirken. Aber wir optimieren die Therapie auch durch die gute interdisziplinäre Zusammenarbeit in einem bavernweiten Einzugsgebiet."

Die Tastuntersuchung ab 30 und das Mammografie-Screening ab 50 Jahren sollten für jede Frau Routine sein (s. S. 16) - besonders für die, in deren Familie bereits Brustkrebs aufgetreten ist. Ein Gentest zeigt, wie hoch das vererbte Erkrankungsrisiko tatsächlich ist und ob die Frau an einer engmaschigeren Früherkennung teilnehmen sollte. Die Erkrankung der Brust - vielleicht sogar verbunden mit ihrem Verlust - geht Frauen sehr nah. Durch weltweite Kampagnen erhält die Krankheit viel Aufmerksamkeit.

Auf den zweiten Blick

Aber was ist mit dem Unterleibskrebs? Betrachtet man die Gesamtbevölkerung, entspricht die Zahl der Genitalkrebsfälle immerhin der Hälfte aller Brustkrebsfälle. "Trotz dieser bemerkenswerten Zahl richtet sich das allgemeine Interesse stärker auf den Brustkrebs", stellt PD Dr. Grit Mehlhorn fest, Sprecherin des Gynäkologischen Universitäts-Krebszentrums Franken (Genitalkrebszentrum), das wie das Brustzentrum in das onkologische Spitzenzentrum Comprehensive Cancer Center Erlangen-EMN eingebunden ist. Allein im Genitalkrebszentrum wurden 2016 247 Patientinnen mit Unterleibskrebs therapiert, das heißt Frauen mit Gebärmutter-, Eierstock-, Gebärmutterhals- und Schamlippenkrebs.



Brustkrebs ist kein rein weibliches Phänomen: Jährlich sind in Deutschland auch 680 Männer betroffen.

Brustkrebs

Mittleres Erkrankungsalter: 64 Risiko 7: Alter, Veranlagung, hohe Brustdichte, Hormonersatztherapie in/nach den Wechseljahren, Kinderlosigkeit, Übergewicht, Bewegungsmangel, Alkohol

Symptome: Knoten in Brust oder Achselhöhle, Veränderung der Brustwarzen, der Brustgröße oder der Haut Diagnose: Tastbefund, Mammografie Prognose: nach 10 Jahren leben noch

82 % der Erkrankten

Gebärmutterkrebs

Mittleres Erkrankungsalter: 69
Risiko 7: langer Östrogeneinfluss, Übergewicht, Diabetes, PCOS, Kinderlosigkeit
Symptome: Blutungen und Ausfluss
nach den Wechseljahren, plötzliche Gewichtsabnahme, Unterleibsschmerzen

Diagnose: Ausschabung

Prognose: nach 10 Jahren leben noch

76 % der Erkrankten

Eierstockkrebs

Mittleres Erkrankungsalter: 69
Risiko 7: Alter, Veranlagung, Übergewicht, Kinderlosigkeit, Hormonersatztherapie in/nach den Wechseljahren
Symptome: Zunahme von Bauchumfang und Gewicht, ungewöhnliche Verdauungsprobleme, Druck auf die Blase
Diagnose: Tastuntersuchung, Ultraschall
Prognose: nach 10 Jahren leben noch
32 % der Erkrankten

Gebärmutterhalskrebs

Mittleres Erkrankungsalter: 53
Risiko 7: HP-Viren, Rauchen, wechselnde
Sexualpartner, schwaches Immunsystem
Symptome: Blutungen nach dem
Geschlechtsverkehr oder nach dem
Sport, andauernde Rückenschmerzen
Diagnose: Abstrich vom Muttermund
(Pap-Test), HPV-Test auf Viren
Prognose: nach 10 Jahren leben noch
65 % der Erkrankten

Schamlippenkrebs

Mittleres Erkrankungsalter: 72 Risiko **7:** HP-Viren, Hautleiden,

Rauchen, Alkohol

Symptome: Jucken und Brennen an den Schamlippen, Flecken, Hautknötchen Diagnose: Sichtprüfung, oft Zufallsfund Prognose: nach 10 Jahren leben noch 64 % der Erkrankten

Quelle: Robert-Koch-Institut



Unterleibskrebs: oft lange unbemerkt

Karzinome im weiblichen Unterleib wachsen langsam und unbemerkt und sind deshalb besonders heimtückisch. Im Mittel sind die betroffenen Frauen zwischen 60 und 70 Jahre alt. Lediglich an Gebärmutterhalskrebs (Zervixkarzinom) erkranken überwiegend Jüngere. "Auch Frauen jenseits der Wechseljahre sollten sich deshalb regelmäßig beim Gynäkologen vorstellen und ihn über jede Veränderung an ihrem Körper informieren", sagt PD Dr. Mehlhorn. Blutungen nach der Menopause und fleischwasserfarbener Ausfluss zum Beispiel sind absolute Alarmsignale. Sie können auf Gebärmutterkrebs hindeuten und sollten unbedingt ärztlich abgeklärt werden

"Ein Tumor am Gebärmutterhals ist aber de facto der einzige weibliche Genitalkrebs, für den wir eine zuverlässige Früherkennung haben", sagt Grit Mehlhorn und meint den jährlichen Abstrich beim Frauenarzt. Mit dem Pap-Test werden die entnommenen Zellen des Muttermunds und des Gebärmutterhalses im Labor auf krankhafte Veränderungen untersucht. Bei einem auffälligen Pap-Ergebnis wird zusätzlich mit dem HPV-Test überprüft, ob die Frau mit Humanen Papillom-Viren infiziert ist. Sie gelten als Hauptursache für Gebärmutterhalskrebs. Werden Krebsvorstufen früh erkannt, kann das Wachstum eines Tumors mit großer Wahrscheinlichkeit verhindert werden. Seit der Einführung des Pap-Tests in den 1970er-Jahren sind die Fälle von Gebärmutterhalskrebs um 75 Prozent zurückgegangen. Trotzdem gibt es bundesweit noch immer 4.600 Neuerkrankungen jährlich – 1.500 Frauen sterben.

Bald neues Früherkennungsverfahren

"Das Bundesgesundheitsministerium will die Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs nun bald reformieren", erklärt PD Mehlhorn. "Frauen bis 35 Jahre soll weiterhin der jährliche Pap-Abstrich angeboten werden, Frauen ab 35 eine Kombination aus Pap- und HPV-Test im Drei-Jahres-Rhythmus." Die Änderung tritt vermutlich 2018/2019 in Kraft. Ab dann soll es ein Einladungssystem der Krankenkassen für ihre Versicherten geben. "Erst zu diesem Zeitpunkt werden wir sehen, wie das neue organisierte Screening läuft und ob es sich einspielt." fm

INFO

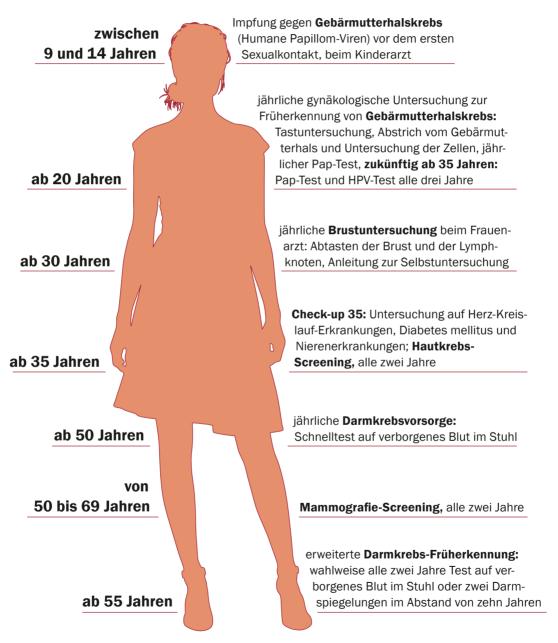
CCC Erlangen-EMN

Telefon: 0800 85 100 85

E-Mail: krebsinformation@uk-erlangen.de

Gesund in jedem Alter

Vorsorge. Krebsprävention und gesetzliche Früherkennungsprogramme für Mädchen und Frauen verschiedener Altersgruppen im Überblick.



Frauen mit familiärer Veranlagung haben ein erhöhtes Erkrankungsrisiko. Für sie gelten oft andere Untersuchungszyklen.

Regelschmerzen sind nicht normal

Endometriose. Gutartige Wucherungen der Gebärmutterschleimhaut können schmerzhaft sein. Bis sie entdeckt werden, vergehen oft Jahre.

Wenn Gebärmutterschleimhaut dort wächst, wo sie nicht hingehört – etwa im kleinen Becken oder an der Blase – sprechen Mediziner von Endometriose. "Die Erkrankung", erklärt Dr. Stefanie Burghaus von der Frauenklinik des Uni-Klinikums Erlangen, "ist gutartig, kann aber starke Schmerzen bereiten – zum Beispiel während der Periode, beim Wasserlassen, beim Stuhlgang oder beim Geschlechtsverkehr."

Jahrelange Suche

Der Leidensweg der Patientinnen ist lang. Bis die Diagnose Endometriose gestellt ist und die Therapie beginnt, vergehen oft Jahre. "Mädchen in der Pubertät bekommen gesagt, dass es normal ist, Regelschmerzen zu haben", sagt Dr. Burghaus. "Das stimmt nicht. Das sollte sich ein Gynäkologe ansehen." Andere Frauen haben eher untypische Symptome – etwa Schmerzen im Bereich des Zwerchfells. Endometriose kann auch schuld an einem unerfüllten Kinderwunsch sein. Bis zu 30 Prozent der gebärfähigen Frauen leiden an der Erkrankung – die meisten sind zwischen 20 und 50 Jahre alt. Mit einer Tast- und einer Ultraschallunter-

suchung oder einer Bauchspiegelung (operative Diagnostik) kann der Gynäkologe die Erkrankung feststellen. Die Therapie richtet sich danach, wie die Krankheit ausgeprägt ist, welche Schmerzen die Patientin hat und in welcher Lebensphase sie sich befindet. "Wir können hormonell behandeln, die Herde operativ entfernen oder der Patientin mit einer Schmerztherapie und alternativen Verfahren wie Osteopathie und Akupunktur helfen", führt Dr. Burghaus aus.

Seit 2008 ist die Erlanger Frauenklinik ein zertifiziertes Endometriosezentrum der Stufe 3. Hierhin verschlug es auch Melanie K. nach einer langen Ärzteodyssee. Mit Anfang 20 fing es an. Der Frauenarzt verschrieb ihr Tabletten gegen Regelschmerzen. Die Symptome verschlimmerten sich. "Zuletzt hatte ich 14 Tage im Monat Beschwerden, schon weit vor der Periode", sagt die heute 29-Jährige. Zusätzlich litt sie unter Durchfällen, Verstopfung und Rückenschmerzen, die ins rechte Bein ausstrahlten. "Irgendwann hatte ich alle Ärzte durch." In ihrer Ausbildung zur Operationstechnischen Assistentin wurde dann das Thema Endometriose besprochen. "Da wurde ich hellhörig." Melanie K. ließ sich am Erlanger Endometriosezentrum untersuchen - und operieren. "Heute geht es mir gut. Ich hatte Glück: Vielen Frauen ist die Erkrankung noch völlig unbekannt." fm



Schmerzhafte Krämpfe. Endometrioseherde kommen z. B. in der Gebärmuttermuskulatur vor, im Bereich der Eierstöcke, der Harnblase und des Darms.

INFO

Spezialambulanz für Endometriose

Telefon: 09131 85-33524

Terminvereinbarung Mo.-Fr., 9.30-12.30



Was tun gegen den Fersensporn?

"Ich bin regelmäßiger Läufer und verspüre beim Auftreten seit Neuestem Schmerzen in der Ferse. Am schlimmsten fühlt es sich morgens nach dem Aufstehen an. Ein Orthopäde zeigte mir vor Jahren auf einem Röntgenbild, dass ich einen Fersensporn habe, der damals aber keine Probleme verursachte. Kann dieser nun doch für meine Schmerzen. verantwortlich sein? Was kann ich tun?"

Es fragt: Ulrich B. aus Erlangen

VISITE

Es antwortet Dr. Oliver Fuchs. Arzt in der Unfallchirurgischen Abteilung des Universitätsklinikums Erlangen.

Der Fersensporn ist sowohl ein Symptom als auch eine Folge einer permanenten Überreizung des Fußes. Häufig entsteht diese bei Menschen mit Platt- und Hohlfüßen, einer angeborenen Sehnenverkürzung oder Gefügestörungen der Wirbelsäule. Durch diese Fehlstellungen kommt es zu einer Überlastung des Fußgewölbes, speziell an der Sehnenplatte - der sogenannten Plantarfaszie. Um sich zu schützen und den strapazierten Bereich zu verstärken. beginnt der Körper, kleine Verkalkungen zu bilden, die auf dem Röntgenbild bald als spitzer Fortsatz der Ferse erkennbar sind. Dieser sieht beunruhigend aus, bereitet den meisten Patienten aber keine Schmerzen. Trotzdem kann der Fersensporn irgendwann auffällig werden. Die beschriebenen Beschwerden sind für einen solchen Fall typisch.

Der Grund für entstehende Schmerzen ist derselbe wie der, aus dem sich der Fersensporn entwickelt hat: eine Überbelastung des Fußes. Denn diese, zum Beispiel verstärkt durch Joggen oder starkes Übergewicht, kann zu einer schmerzhaften Entzündung des Sehnenansatzes führen. Das ist der richtige Zeitpunkt, um sein Fußskelett von einem Facharzt begutachten zu lassen und die Fehlstellung des Fußes zu korrigieren. Gute Ergebnisse können mit einer konservativen Therapie erzielt werden, etwa mit Schuheinlagen, Dehnungsübungen sowie im Akutstadium gegebenenfalls einer Trainingsmodifikation oder Sportpause. Bei anhaltenden Beschwerden stehen zusätzlich entzündungs- und schmerzhemmende Injektionen oder die Stoßwellentherapie zur Verfügung.

INFO

Schicken Sie uns Ihre Fragen:

gesundheit-erlangen@uk-erlangen.de, per Post: Uni-Klinikum Erlangen, Redaktion "Gesundheit erlangen", Krankenhausstraße 12. 91054 Erlangen

Der Doktor aus dem Web

Online-Gesundheitsportale. Jeder nutzt sie hin und wieder. Worauf Internetsucher bei der Symptomrecherche achten sollten.

Welche Hausmittel helfen gegen die Magen-Darm-Grippe? Wie läuft eine Bypass-OP ab? Was verbirgt sich hinter dem Wirkstoff Doxycyclin? Dank zahlreicher Gesundheitsportale im Internet ist medizinisches Wissen heute einfach und frei zugänglich. "Grundsätzlich freuen wir uns über den informierten und mündigen Patienten, solange er bei seiner Internetsuche Vernunft walten lässt", erklärt Prof. Dr. Thomas Kühlein, Direktor des Allgemeinmedizinischen Instituts des Uni-Klinikums Erlangen.

Transparenz ist Qualität

Wer seinem Arzt in der Sprechstunde gegenübersitzt, bekommt Informationen aus erster Hand. Das Internet ist anonymer. Besucher von Online-Gesundheitsportalen sollten trotzdem leicht herausfinden können, wer die Seite betreibt und finanziert – meist geht das über das Impressum. Genauso wichtig ist die Quelle der Artikel. Wer hat sie verfasst und was qualifiziert den Autor, sich kompetent zu dem Thema zu äußern? Ebenfalls von Bedeutung ist die regelmäßige Aktualisierung der Beiträge. Prof. Kühlein empfiehlt unter anderem die Website

www.gesundheitsinformation.de, die Patienteninformationen der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin unter www.degam.de/fuer-patienten.html und die Seite www.leitlinien.de/patienten/patientenleitlinien. "Als Faustregel rate ich von Seiten ab, die schon auf den ersten Blick mit Werbung gespickt sind."

Für den schnellen Qualitätscheck bieten mehrere Organisationen auch Gütesiegel wie den HONcode der schweizerischen Stiftung Health On the Net oder das afgis-Logo des Aktionsforums Gesundheitsinformationssystem e. V. an. Die Prüfer untersuchen, ob eine Trennung zwischen redaktionellem Inhalt und Werbung erfolgt, ob die Richtlinien des Datenschutzes eingehalten werden und wie neu die Artikel sind. Wichtig: Die Siegel garantieren nicht die Richtigkeit der angebotenen Informationen. Daher sollte Nutzern immer klar sein, dass Gesundheitsportale nicht das Gespräch mit einem Arzt ersetzen, der kompetent Diagnosen stellen und über Therapien aufklären kann. ms



Achtsam im Alltag

Achtsamkeit. Wer achtsam ist, lebt im Moment - ohne ihn zu bewerten.

Laut dem MBSR-MBCT Verband e. V. ist Achtsamkeit "das Sich-Einlassen auf den Moment - mit einem nicht wertenden Gewahrsein". Ein unfreundlicher Busfahrer. ein anstehendes Konfliktgespräch, der quälende Trennungsschmerz: Wer achtsam ist, erkennt an, was gerade geschieht - aufmerksam und ohne zu beurteilen. In der

Psychotherapie gilt Achtsamkeit als etabliertes Konzept, das Stress reduziert und die Gesundheit stärkt. Auch in der Psychosomatischen und Psychotherapeutischen Abteilung des Uni-Klinikums Erlangen werden Achtsamkeitstechniken in die Therapie integriert. Hier geben wir einige Tipps, wie Sie im Hier und Jetzt ankommen.



Aufstehen am Morgen

Bleiben Sie ganz bewusst einige Minuten aufrecht auf der Bettkante sitzen. Nehmen Sie die Gedanken und Gefühle wahr, die in Ihnen aufsteigen. Atmen Sie dreimal ganz bewusst ein - und wieder aus.

Essen und trinken

Nehmen Sie genau wahr, welche Konsistenz und welche Temperatur das Nahrungsmittel hat, das Sie gerade verspeisen. Wie riecht und wie schmeckt es? Welche geschmacklichen Nuancen lassen sich wahrnehmen? Welcher Geschmack bleibt im Mund zurück?





Gehen, atmen, lächeln

Gehen Sie achtsam. Wie ist die Beschaffenheit des Bodens? Wie rollt Ihr Fuß auf dem Untergrund ab? Wie verlagert sich Ihr Körpergewicht? Achten Sie auf den Rhythmus Ihrer Atmung und darauf, wie viele Schritte Sie beim Einatmen machen und wie viele beim Ausatmen. Lächeln Sie, während Sie gehen, Ihre Aufmerksamkeit richtet sich ganz auf Ihre Körperempfindungen, nicht auf die Gegenstände und Ereignisse in der Umgebung.

Menschen beobachten

Sehen Sie sich die Menschen an. die mit Ihnen in der U-Bahn sitzen oder die an der Supermarktkasse neben Ihnen stehen: Wie schauen Körperhaltung? Wie ihre Stimme? Wichtig: Beobachten Sie das alles nur, ohne es zu bewerten.







Aufmerksam handeln

Verrichten Sie drei Aufgaben Ihres Tages voller Achtsamkeit, z. B. Haarekämmen, Zähneputzen, Kochen oder Schuhebinden. Beschreiben Sie parallel in Gedanken, was Sie tun – so, als würden Sie es jemandem erklären.

Farbensuche

Wählen Sie einen Farbton, z. B. Grün, und richten Sie in den nächsten Minuten Ihre Aufmerksamkeit auf alles Grüne in Ihrer Umgebung. Was ist alles grün? Was sticht Ihnen ins Auge? Was ist eher unscheinbar?



Anzeige

Kraft aus der Mitte: starker Beckenboden

Kieser Training in Erlangen bietet ein spezielles Beckenbodentraining an.

Der Beckenboden trägt und schützt nicht nur die Beckenorgane – gut trainiert unterstützt er die Schließmuskeln von Blase und Darm und ist Grundlage für sexuelles Erleben und eine klangvolle Stimme.

Die Muskeln des Beckenbodens arbeiten nicht isoliert. Zusammen mit Rücken- und Bauchmuskeln geben sie der Wirbelsäule Stabilität und bilden das Fundament für eine gute Körperhaltung. Gemeinsam mit den Bauchmuskeln, dem Zwerchfell und der Atmung helfen sie Rednern und Sängern, ihre Stimme zu stützen und ihr raumfül-

lenden Klang zu verleihen. Die Beckenbodenmuskeln stützen Harnblase, Magen und Darm und schützen vor unwillkürlichem Harnund Stuhlverlust. Auch beim Sex spielt der Beckenboden eine wichtige Rolle: Er unterstützt das sexuelle Empfindungsvermögen und vermindert erektile Dysfunktionen.

Der Beckenboden ist synergistisch mit der Bauchmuskulatur, mit der tiefen Gesäßmuskulatur, mit der Oberschenkel- und der Rückenmuskulatur verbunden. Diese vielfältigen, für unsere Gesundheit und Lebensqualität bedeutenden Aufgaben der

Beckenbodenmuskulatur werden uns meist erst dann bewusst, wenn Störungen auftreten. Da das Thema nach wie vor tabuisiert wird, werden unwillkürlicher Harnverlust bei körperlicher Anstrengung sowie Störungen von Erektion und Samenerguss aber oft selbst dem Hausarzt verschwiegen. Probieren Sie es aus: Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin für ein kostenloses Einführungstraining!

Jens Möller GmbH

Carl-Thiersch-Straße 2, Erlangen www.kieser-training.de 09131 6101840

Selbstwert rauf statt Gewicht runter

Körper. Vor allem Frauen sind mit ihrer Figur oft unzufrieden. Doch Abnehmen allein bringt wenig, wenn es am Selbstwertgefühl hapert.



Nicht vergleichen und nicht vermeiden: So lässt sich der Umgang mit dem eigenen Körper auf eine einfache Formel bringen. Oberarzt PD Dr. Georgios Paslakis von der Psychosomatischen und Psychotherapeutischen Abteilung des Uni-Klinikums Erlangen rät: "Statt sich auf die Dinge des eigenen Aussehens zu konzentrieren, die einen stören, sollten Selbstkritische die positiven Aspekte

wahrnehmen und schätzen lernen – etwa den schönen Mund anstelle der fülligen Taille." Ständige Vergleiche mit anderen – ob auf Facebook oder im Freibad – machen unzufrieden. Wer sich für sein Äußeres schämt oder Angst hat, sollte trotzdem die Konfrontation suchen und gefürchtete Situationen nicht meiden. Es gilt, sich auf die eigenen Stärken zu besinnen und diese auszubauen. fm

Anzeige

Rückenschmerzen?!



bezirkskliniken mittelfranken

Unser Ziel ist es, den Ursachen von chronischen Rückenschmerzen auf den Grund zu gehen und ein ganzheitliches therapeutisches Konzept zur Linderung der oft langjährig bestehenden Beschwerden anzubieten.

> Klinikum am Europakanal Erlangen Zentrum für Neurologie und Neurologische Rehabilitation Telefon: 09131 753-3753

> > Anmeldung bitte über Ihren Hausoder Facharzt.

lebensmutig, selbstbestimmt, stark.

www.bezirkskliniken-mfr.de



MÄRZ **ॐ**

DO | 2. März Kranker Mensch durch "krankes" Haus?

19.30, Seminarraum der Umweltstation Lias-Grube, Zur Liasgrube 1, Eggolsheim, Info und Anmeldung: 09545 950399

FR | 3. März Lange Saunanacht "Hüttenzauber"

Fürthermare, Scherbsgraben 15, Fürth, Info: 0911 7230540, fuerthermare.de*

SA | 4. März Transplantationsseminar: die Zeit mit der neuen Niere

10.00-15.00, Hörsäle Medizin, Hörsaal 400, Ulmenweg 18, Info: 09131 85-36025, silvia.weiss2@uk-erlangen.de**

Wanderung auf der Frankenhöhe

8.35 ab Bahnhofshalle, Gehzeit: 5 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, Info und Anmeldung: 0911 3000381, fraenkischer-albverein.de**

DI | 7. März Stabilisierungsgruppe

immer dienstags, 10.00–11.30, für Menschen nach Krisenerfahrungen und mit psychischen Erkrankungen, Caritas Erlangen, Mozartstraße 29, 2. OG, Info: 09131 885663, spdie@caritas-erlangen.de*

MI | 8. März Kurs-Specials zum Frauentag

17.45–20.30, für Mitglieder und Interessentinnen, Lady's-first-Fitness, Dreikönigstraße 6/8, Info: 09131 205542, kontakt@ladys-first-erlangen.de, ladys-first-erlangen.de

GESTALT in Alterlangen

Bewegunsgprogramm zur Prävention von Demenz, mittwochs, 10.00–11.30, 12 Einheiten (seit Januar), Quereinstieg möglich, Bodelschwingh-Haus, großer Festsaal, Habichtstraße 14, Info und Anmeldung: 09131 862083, uta.barusel@stadt.erlangen.de*

DO | 9. März Integrativer Chor "Singen tut gut!"

für Menschen mit Demenz, Depression und alle, die schon immer mal singen wollten, i. d. R. donnerstags, 17.00– 18.00, 14-täglich, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 09131 9076800, dreycedern.de*





DO | 9. März Wanderung auf stillen Pfaden zur Kirche St. Helena

13.30, Parkplatz Oberes Tor (gegenüber Aldi), Oberes Tor 5, Ebermannstadt, Gehzeit: ca. 3 Std., Fränkische-Schweiz-Verein Ebermannstadt, Info: 09194 3719901**

SA | 11. März Workshop zum Thema "Stress = Burn-out?"

10.00-13.00, DHB, Altstadtmarkt, Hauptstraße 55, Info: 09131 206424, dhb-erlangen.de

Wanderung: Märzenbecherblüte im Sittenbachtal

Start 9.00 mit Pkw, Gehzeit: ca. 4 Std., DAV, Sektion Erlangen, Info und Anmeldung: 09135 1050**

13. Kellerwald-Crosslauf Forchheim

ab 13.00, für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Info: cross@lg-forchheim. de, Ig-forchheim.de*

Erste-Hilfe-Ausbildung

9.00–17.30, BRK Erlangen, Henri-Dunant-Straße 4, mit Anmeldung, Info: 09131 1200300, kverlangen-hoechstadt.brk.de*



SO | 12. März Vermarktung von Kräuterprodukten und Rechtliches zu Kräuterwanderun-

gen 9.30-16.30, Gemeindescheune Möhrendorf, Hauptstraße 1, Info und Anmeldung: 09131 931

7296, sonnetra.de*

Vortrag: "Zu Fuß nach Rom – 500 km auf dem Franziskusweg" 14.00. E-Werk, Info:

e-werk.de*

DI | 14. März "Ich habe eine Frage zum Thema Demenz!"

16.00–18.00, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 09131 9076800, dreycedern.de**

MI | 15. März Info-Abend:

Ausbildung Heilerziehungspflege 18.00–20.00, Augustinus-Schule für Heilerziehungspflege/-hilfe, Eustachius-Kugler-Straße 1, Gremsdorf, Info: t.wolf@barmherzige-gremsdorf.de, heilerziehungspflege-schule.de**

Kunstführung für Menschen mit Demenz, Depression und ihre Angehörigen und Freunde: "Jürgen Teller"

17.30–18.30, Treffpunkt Kunstpalais ErHeraustrennen und aufhängen!

langen, Marktplatz 1, Anmeldung bis 13.3.: 09131 9076800*

DO | 16. März Wanderung auf Grünstrich

8.10 ab Bahnhofshalle, Gehzeit: 4 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, Info und Anmeldung: 0911 343315, fraenkischer-albverein.de**

FR | 17. März Tag der Rückengesundheit

15.00–19.00, SITOO & DORSAS Ergonomiestudio, Äußere Brucker Straße 51, Erba, Info und Anmeldung: 09131 28530, dorsas.de**

SA | 18. März Lymphselbsthilfe-Tag

9.00–17.00, Vorträge und Workshops, Hörsäle Medizin, Ulmenweg 18, Info und Anmeldung: lymphselbsthilfe.de/anmeldung-3 -lymphselbsthilfetag, 0711 5053420**

Mein Beckenboden und ICH

10.00-13.00, DHB, Altstadtmarkt, Hauptstraße 55, Info: 09131 206424, dhb-erlangen.de*





SO | 19. März 7. ING-DiBa-Marathon zum Welt-**Down-Syndrom-Tag** Info: welt-down-

syndrom-tag-lauf.de

Rundwanderung in der Fränkischen **Schweiz**

9.00. Wiesweiherparkplatz Pegnitz oder Zoggendorf, Strecke: ca. 13 km, Deutscher Alpenverein, Ortsgruppe Pegnitz, Info: alpenverein-bayreuth.de/ de/abteilungen/pegnitz**

DI | 21. März

Podiumsgespräch: "Demenzkrank plötzlich ins Krankenhaus! Wie bereite ich mich als Angehöriger vor?" 19.00-20.30. Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, ohne Anmeldung, Info: 09131 9076800, dreycedern.de**

MI | 22. März Yoga

immer mittwochs, 18.15-19.45, Angertreff, Fließbachstraße 23. Info und Anmeldung: 09131 16504, chriskocherlangen.de*

DO | 23. März Folklore-, Paarund Kreistänze

9.45-11.15. für Neueinsteiger, Bürgertreff Isar 12. Isarstraße 12. Info: 09131 34546*



SA | 25. März 17. Winterwaldlauf

SBK-Walking, Sparkassen-Lauf, Eisert-Staffel, 5 bis 15 km, Anmeldung bis 19.3., winterwaldlauf.de*

Entspannung am Wochenende

10.00-13.00, DHB, Altstadtmarkt, Hauptstraße 55, Info: 09131 206424. dhb-erlangen.de*

47. Internationale Wandertage

7.00-12.00, Wanderstrecken von 5 und 10 km. Eggerbach-Halle. Josef-Kolb-Straße 10 a. Info: busch-eggolsheim@t-online.de

MO | 27. März

Wirbelsäulengymnastik in kleiner Gruppe 9.00-10.00, DHB, Altstadtmarkt, Hauptstraße 55, Info: 09131 206424.

DI | 28. März **Nordic Walking**

dhb-erlangen.de*

18.30-20.00, 6 Termine, Bürgertreff Isar 12. Isarstraße 12. Info und Anmeldung: 09131 34546*

Kreative Gemüseküche aus dem Mittelmeerraum

18.00-21.30, Bürgertreff Isar 12, Isarstra-Be 12. Info und Anmeldung: 09131 345 46*



DO | 30. März Wanderung durch Meilwald und Wildnis

8.50 ab Bahnhofshalle, Gehzeit: 4 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, Info und Anmeldung: 09131 47161. fraenkischer-albverein de**

FR | 31. März Kochkurs: vegane Basics selbst her-

stellen

18.00-21.00. DHB. Altstadtmarkt, Hauptstraße 55, Info: 09131 206424. dhb-erlangen.de*

APRIL 🅸

SA | 1. April 25. Neuhauser **Straßenlauf**

12.00, zwischen 1 und 10 km, Sportgelände TSV Neuhaus. Neuhauser Hauptstraße 32. Adelsdorf-Neuhaus. Info: 09195 2567, tsvneuhaus.de

SO | 2. April

Blüten- und Kräuterwanderung rund ums Walberla

15.00, Parkplatz Lindenkeller, Dauer: ca. 2 Std.. Info und Anmeldung: 09191 797099/09191 94448, kukuki.org*

DI | 4. April Clever essen:

Wissenswertes zu Essen, Trinken und Co.

18.00-21.15. DHB. Altstadtmarkt, Hauptstraße 55. Info: 09131 206424, dhb-erlangen.de*

DI | 4. April

Vortrag: "Es muss ein Gleichgewicht hergestellt werden zwischen Lebensweise und Verbrauch an Nervenkraft" (S. Kneipp)

19.00, Gerberei 19, Info: gesundheitsforum-erlangen.de

MI | 5. April "Ich habe eine Frage zum Thema

Demenz!" 17.00-19.00, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 09131 9076800.

Tagesbetreuung in Heßdorf - besonderer Tag

drevcedern.de**

8.00-17.00, Ganztagsbetreuung Pflegebedürftiger und Entlastung pflegender Angehöriger, Info: 09132 1667, pflege.hzg@ caritas-erlangen.de

Gedächtnistraining

15.30-17.00, BRK Erlangen, Henri-Dunant-Straße 4, Info und Anmeldung: 09131 120 0300

MI | 5. April Infoabend für Paare mit Kinderwunsch 19.00-20.30. Biblio-

thek der Frauenklinik

langen. Universitätsstraße 21/23. Info und Anmeldung: fkuff@uk-erlangen.de, 09131 85-44043**

des Uni-Klinikums Er-

DO | 6. April Freies Tanzen für Frauen

19.00-21.00, jeden ersten Donnerstag im Monat, Bürgertreff Isar 12, Isarstraße 12, Info: 0176 32611154. kmeryem@hotmail.de

SA | 8. April

"Frühjahrsputz" mit Heil- und Wildkräutern

10.00-16.00. Sankt Johann 6, Info und Anmeldung: 09131 931 7296, sonnetra.de*

Wanderung von Ludwag zur Aufseßquelle

Start 9.00 mit Pkw, Gehzeit: ca. 4 Std., DAV, Sektion Erlangen, Info und Anmeldung: 09135 1050**

DI | 11. April Stabilisierungsgruppe

immer dienstags. 10.00-11.30, für Menschen nach Krisenerfahrungen und mit psychischen Erkrankungen, Caritas Erlangen, Mozartstraße 29, Info: 09131 885663, spdie@caritas-erlangen.de*





Medizinstadt Erlangen – Führungen und Vorträge

eine Kooperation des Uni-Klinikums Erlangen und der vhs Erlangen

MO | 6. März

Vortrag: Modernste Medizin am Uni-Klinikum Erlangen

Referent: Prof. Dr. Matthias W. Beckmann

18.30–20.00, Friedrichstraße 19, Historischer Saal, keine Anmeldung erforderlich, Info: vhs-erlangen.de

MO | 13. März Mortui vivos docent –

die Toten lehren die Lebenden Referent: Prof. Dr. Arndt Hartmann

Vortrag mit Führung durch die Pathologie, 18.15–19.45, Pathologisches Institut, Krankenhausstraße 8/10, Anmeldung erforderlich, Info: vhs-erlangen.de

MO | 20. März Die (Krankenhaus-)Pharmazie im Wandel der Zeit

Referent: Prof. Dr. Frank Dörje

Vortrag mit Führung durch die Apotheke, 18.15–19.45, Internistisches Zentrum, Ulmenweg 18, Konferenzraum, 1. OG, Anmeldung erforderlich, Info: vhs-erlangen.de

MO | 27. März

Vom Skalpell zum OP-Roboter – Chirurgie gestern und heute

Referent: Prof. Dr. Robert Grützmann

Vortrag mit Führung, 18.15–19.45, Chirurgische Klinik, Krankenhausstraße 12, Eingang Maximiliansplatz, Konferenzraum, EG, Anmeldung erforderlich, Info: vhs-erlangen.de

MO | 3. April Strahlende Erkenntnis -

Strahlende Erkenntnis – kleine Geschichte der Radiologie

Referent: Prof. Dr. Michael Uder

Vortrag mit Führung, 18.15–19.45, Internistisches Zentrum, Ulmenweg 18, Pforte, Anmeldung erforderlich, Info: vhs-erlangen.de

Weitere Infos und Anmeldung: www.vhs-erlangen.de

MI | 12. April Laufen für Gesundheit und innere Stärke

immer mittwochs, 16.00, nur mit Voranmeldung, Caritas Erlangen, Mozartstraße 29, Info: 09131 88 5663, spdie@caritaserlangen.de

SA | 15. April

Geführte Osterbrunnen-Radtour für sportliche Fahrer

14.00, Bahnhof Ebermannstadt, ca. 60 km, 700 Höhenmeter, Anmeldung erforderlich, Info: 09194 50640

Erste-Hilfe-Ausbildung

9.00–17.30, BRK Adelsdorf, Am Uttsberg 8, 1. OG, Adelsdorf, mit Anmeldung, Info: 09131 1200 300, kverlangenhoechstadt.brk.de*

DI | 18. April Ambulante Asthmaschulung

Ostern 2017 bis 21.4., Alter der Teilnehmer: 6–9 oder 10–15 Jahre, Anmeldung erforderlich bis 20.3., Kinderklinik des Uni-Klinikums Erlangen, Foyer, Loschgestraße 15, Info: 09131 85-36879

MI | 19. April

Frühstückstreff für Menschen ab 60

9.00, Caritas Roncallistift, Hammerbacherstraße 11, Info: 09131 885662

DO | 20. April Wanderung zum Brauerei-Gasthof Ott

9.00, Bahnhofshalle, Gehzeit: ca. 3 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, Info und Anmeldung: 0911 546455, fraenkischer-albverein.de**

SA | 22. April

Wanderung zur 1.000-jährigen Linde bei Kasberg Start 9.00 mit Pkw,

Gehzeit: ca. 4 Std., DAV, Sektion Erlangen, Info und Anmeldung: 09131.302729**

MO | 24. April Herzklopfen und

Herzstopern Bürgervorlesung des Uni-Klinikums Erlangen, 18.15, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstraße 11, Info: uk-erlangen.de**

DI | 25. April

Fit und in Bewegung bleiben – Rückengymnastik und mehr

9.00–9.45 und 10.00–10.45, DHB, Altstadtmarkt, Hauptstraße 55, Info: 09131 206424, dhb-erlangen.de

Feldenkrais

8.30–9.30, 8 Termine, Bürgertreff Isar 12, Isarstraße 12, Info und Anmeldung: 09131 34546*





MI | 26. April Kegeln: Fitness und Unterhaltung im Pacelli-Haus 14.30, DHB, Sieboldstraße 3, Info: 09131

straße 3, Info: 09131 206424, dhb-erlangen.de

Yogakurs für Frauen – Hatha-Yoga für Ausgleich und Harmonie

Start am 26.4., 12-wöchiger Kurs, Frauenzentrum, Gerberei 4, Info und Anmeldung: mahr.petra@web.de*

DO | 27. April Boys' und Girls'Day am Uni-Klinikum Erlangen

9.00-ca. 13.30, Einblicke in den Beruf des Gesundheits- und Krankenpflegers sowie des Kardiotechnikers, Anmeldung: ukerlangen.de bzw. boysday.de/girls-day.de**

FR | 28. April Trauercafé

16.00–18.00, Hospizverein Herzogenaurach, Erlanger Straße 14, Herzogenaurach, Info: hospiz-herzo@herzomedia.net, hospizverein-herzogenaurach.de

SA | 29. April

Atmen, ein, aus... Mancher kann es schon gar nicht mehr so richtig 10.00-13.00, DHB, Altstadtmarkt, Hauptstraße 55, Info: 0913

straße 55, Info: 09131 206424, dhb-erlangen.de



SO | 30. April Wanderung über den Drecksberg

8.30, Bahnhofshalle, Gehzeit: ca. 5 Std., Fränkischer Albverein, Info und Anmeldung: 0911 3000381, fraenkischer-albverein.de**

MAI *

MO | 1. Mai

Erlanger Rädli

ab 9.00, Fahrradrallye

für die ganze Familie,

Kinderkrankenpflege-

schule des BSZG Er-

langen am Uni-Klini-

kum Erlangen mit ei-

Schwabachanlage 12.

Laufen für Gesund-

ner Station im TRC.

Info: raedli.de

MI | 3. Mai

Stärke

heit und innere

immer mittwochs.

16.00. nur mit Vor-

anmeldung, Caritas

Erlangen, Mozart-

straße 29. Info: 09131 88 5663, spdie@caritas-erlangen.de

FR | 5. Mai

Yoga am Morgen 8.30-10.00, 10 Termine, Bürgertreff Isar 12. Isarstraße 12, Info und Anmeldung: 09131 34546*

SA | 6. Mai Wanderung quer durch die Fränkische Schweiz

8.00, Bahnhofshalle, Gehzeit: ca. 5,5 Std., Fränkischer Albverein, Info und Anmeldung: 09131 41709, fraenkischer-albverein.de**

MO | 8. Mai Muskelschmerz: Woran muss man denken?

Bürgervorlesung des Uni-Klinikums Erlangen, 18.15, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstraße 11, Info: uk-erlangen.de**

MI | 10. Mai Fit & Fun

19.00-20.00 oder 20.00-21.00, jeweils 10 Termine, Bürgertreff Isar 12. Isarstraße 12. Info: 09131 34546*

SA | 13. Mai Was tue ich hei einer Panik-

attacke? 10.00-13.00. DHB. Altstadtmarkt, Hauptstraße 55, Info: 09131 206424. dhb-erlangen.de

MO | 15. Mai Erkrankungen der Bauchspeichel-

Bürgervorlesung des Uni-Klinikums Erlangen. 18.15. Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstraße 11. Info: uk-erlangen.de**



DO | 18. Mai Wanderung: Traumpfade am Fränkischen

Dünenweg

9.05, Bahnhofshalle. Gehzeit: ca. 4,5 Std., Fränkischer Albverein, Info und Anmeldung: 09131 58025, fraenkischer-albverein.de**

FR | 19. Mai **Dormitzer Jubi-**

läumslauf 2017 Benefizlauf für die Kinderonkologie des Uni-Klinikums Erlangen. Dormitz. Info: dormitz.de

SA | 20. Mai

"Kunterbunt und mittendrin" - die Lebenshilfe Erlangen-Höchstadt feiert ihr 50-iähriges Bestehen 12.00-17.00. Festplatz Weisendorf, Reuther Weg, Weisendorf, Info: scharf@ lebenshilfe-herzogenaurach.de. lebenshilfe-herzogenaurach.de

SO | 21. Mai Wanderung auf dem Pfaffenritt

9.00, Bahnhofshalle, Gehzeit: ca. 4 Std., Fränkischer Albverein, Info und Anmeldung: 0911 343315, fraenkischer-albverein.de**

MO | 22. Mai **Husten: Was ist** harmlos? Was nicht?

Bürgervorlesung des Uni-Klinikums Erlangen. 18.15. Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstraße 11. Info: uk-erlangen.de**

MO | 29. Mai Prävention der

Demenz durch kluge Lebensführung? Bürgervorlesung des Uni-Klinikums Erlangen, 18.15, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstraße 11. Info: uk-erlangen.de**

Falls nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen in Erlangen statt. Mit * gekennzeichnete Veranstaltungen sind kostenpflichtig, mit ** versehene sind für Mitglieder bzw. alle Teilnehmer kostenfrei. Fragen Sie im Zweifelsfall beim Veranstalter nach. Alle Angaben ohne Gewähr.

Anzeige





Möhrendorfer Str. 25a - 91056 Erlangen Tel. 09131/41510 Fax 49566 www.lerchenapotheke.de



Filiale der Lerchen Apotheke

Dorfstrasse 49 - 91056 Erlangen Tel. 09131/992649 Fax 992271 www.foehrenapotheke.de

Optimale Rheumaversorgung

Rheumatoide Arthritis. Das groß angelegte Modellprojekt VERO soll die Versorgung von Rheumapatienten verbessern.



Die Behandlung der rheumatoiden Arthritis zielt darauf ab, Patienten beschwerdefrei zu machen. Sind die Symptome der Erkrankung abgeklungen, können entzündungshemmende Medikamente schrittweise reduziert und manchmal sogar ganz abgesetzt werden. Im Modellprojekt VERO (Versorgung von Menschen mit Rheuma optimieren) wird diese allmähliche Reduktion der Arzneimittel – verbunden mit einer engmaschigen Krankheitskontrolle – nun erstmals in Deutschland bei einer großen Zahl von Patienten mit rheumatoider Arthritis

systematisch umgesetzt und evaluiert. Die Medizinische Klinik 3 – Rheumatologie und Immunologie des Uni-Klinikums Erlangen ist einer der Projektpartner. Das Team um Klinikdirektor Prof. Dr. med. univ. Georg Schett konnte bereits 2015 in seiner RETRO-Studie an einer kleineren Zahl von Patienten nachweisen, dass die Medikamentenreduktion eine wirksame Strategie darstellt. "Ziel von VERO ist es nun, Patienten eine passgenaue Therapie anzubieten und dabei Unter- und Übertherapie zu vermeiden", erklärt Prof. Schett. fm

Neues Organ?

Entdeckung. Forscher identifizieren ein weiteres menschliches Organ.

Mediziner forschen heute im Inneren der Zelle - haben aber womöglich ein Organ des Menschen völlig übersehen. Das behauptet zumindest Prof. Calvin Coffey von der Universität Limerick. Er sieht im "Gekröse" - einer doppelten Bauchfalte, die unter anderem Magen und Darm an der Bauchdecke befestigt - ein eigenständiges Organ. Bislang nahmen Mediziner an, dass das Gewebe im Bauchraum aus Einzelteilen besteht. Das aber widerlegen die neuesten Erkenntnisse des irischen Forschers: Das Gekröse sei eine zusammenhängende Struktur und verdiene deshalb die Bezeichnung "Organ". Andere Ärzte zweifeln das an – zum Beispiel weil das Gekröse nicht, wie etwa Herz oder Niere, transplantiert werden kann, fm



Anzeige

Mit Kräuterkraft

Heil- und Wildkräuterexpertin. Brigitte Addington vertraut der Natur - ob sie nun Krankheiten behandelt, Speisen zubereitet oder Kosmetik herstellt. Ihr Wissen gibt die Kräuterkundige bei Führungen und Heilkräuterreisen weiter.



"Gegen alles ist ein Kraut gewachsen." Diesen Ausspruch unterschreibt Brigitte Addington sofort. "Wir sollten uns wieder mehr darauf besinnen, mit und von der Natur zu leben", sagt die 58-Jährige. "Draußen finden wir alles, was wir brauchen." Löwenzahn für Leber und Galle - zum Entschlacken und Entgiften, Gänseblümchen zur Haut- und Wundpflege, Brennnessel für ein starkes Immunsystem, vitaminreichen Giersch und schmackhafte Vogelmiere. "Zwischen April und November kaufe ich keinen Salat, ich sammle alles selbst", betont die Heil- und Wildkräuterexpertin. Der als "Unkraut" verunglimpfte Giersch habe

Brigitte Addington findet sich im violetten Gundermann wieder, einem "Grenzgänger" zwischen kultiviertem Garten und wilder Natur.



19-mal mehr Vitamin C als Petersilie, "Powerfood" wachse quasi vor der eigenen Haustür. Selbst junge, zarte Baumblätter kann man essen, erklärt Addington. "Im Winter verwende ich einfach die Knospen der Bäume, bevor sie sich im Frühjahr entfalten."

Auf natürlichem Weg

Brigitte Addington ist ausgebildete Krankenschwester, arbeitete lange im Operationssaal. Dass es neben der Schulmedizin noch einen "grünen", ganz natürlichen Weg geben muss, daran glaubt Brigitte Addington seit Jahrzehnten. Als Kind, so erzählten ihr ihre Eltern, habe sie Bäche "gereinigt", sie von Unrat befreit und dafür gesorgt, dass sie ungehindert fließen konnten. Heute weiß sie: Sauberes Wasser ist lebensnotwendig für alle Heil- und Wildpflanzen.

Mitte der 1990er-Jahre gründete Brigitte Addington das "Kommunikationszentrum für Kräuterkundige weltweit" in Möhrendorf. Sie bietet Ausbildungen zum zertifizierten Heil- und Wildkräuterexperten (Phytotherapie) an, leitet Kräuterführungen und richtet bunte Salate an, mischt natürliche Salben, Cremes und Tinkturen, organisiert Veranstaltungen für Kindergärten und Schulen sowie Heilkräuterreisen, etwa nach Griechenland (Mai/September 2017) und Indien (November/Dezember 2017). Brigitte Addingtons Netzwerk aus Kräuterkundigen, mit denen sie in Austausch steht, reicht von der Karibik bis nach Südasien. Ihre Leidenschaft zu reisen bringt sie immer wieder mit neuen Menschen – und neuen Pflanzen – in Kontakt. "Vor allem liebe ich Indien mit seiner ganzheitlichen Ayurveda-Lehre, in der Heilkräuter eine große Rolle spielen", erzählt sie. Was sie nicht kennt, pflückt sie nicht. "Vor allem im Ausland habe ich immer jemand Erfahrenen dabei, der mir zeigt, was ich verwenden kann."

Dreifach wirksam

Laut Brigitte Addington nützen uns Heilund Wildkräuter auf drei verschiedenen Ebenen: Zum einen hat jedes "Unkraut" eine gesundheitliche Wirkung, kann etwa Bauchkrämpfe lindern, den Stoffwechsel stärken oder die Verdauung anregen. Migränegeplagten empfiehlt Brigitte Addington zum Beispiel eine Tinktur aus Mutterkraut (s. Porträtfoto S. 28).

Jedes wilde Grün bringt außerdem seinen eigenen, oft besonders aromatischen Geschmack mit und lässt sich in der Küche auf vielfältige Weise verwenden: der leicht bittere Gundermann in der Wildkräutersuppe, die süße Taubnessel als Dekoration auf einem Kuchen oder der Bärlauch im Wildkräuterpesto. Die dritte Ebene ist das Wesen der Pflanze - ihre Botschaft an die Menschen. Brigitte Addington nennt hier das Gänseblümchen: "Es versetzt uns in unsere Kindheit zurück und steht für Vertrauen, Liebe und für die Sonne," Der Gundermann ist die Pflanze, mit deren Wesen sich die Kräuterexpertin am besten identifizieren kann. Er wuchert zwischen kultivierten Gärten und wilder Natur und steht als Zauberkraut für die andere, nicht-alltägliche



Wildkräutersalate, wie sie Brigitte Addington zubereitet, sind eine gesunde Delikatesse – und ein Hingucker!

Wirklichkeit. "Der Gundermann fordert uns auf, das Alltägliche zu hinterfragen und wieder mehr zu uns selbst zu finden." **Tipp:** Auf Seite 45 verlosen wir eine Kräuterwanderung mit der Expertin. *fm*

INFO

Brigitte Addington - Sonnetra

Telefon: 09131 9317296 Website: www.sonnetra.de

Salat "Frühjahrsputz"

2 Handvoll Giersch, 1 Handvoll Spitzwegerich, 1 Handvoll Vogelmiere, 1 Handvoll Löwenzahnblätter und -blüten, 1 Handvoll Gänseblümchenblätter und -blüten, 1 Schalotte, 1 Glas frisch gepresster Apfelsaft, 1 EL Mandelmus, weißer Pfeffer, 1 TL Zitronensaft: Blätter klein zupfen, Schalotte und Vogelmiere hacken, mit den Blüten mischen; Apfelsaft, Mandelmus, Zitronensaft und Pfeffer verrühren und über den Salat geben, mit Blüten verzieren Mehr Rezeptideen auf S. 38/39!

Sport mit Herz

Herzsport. Die HKI Erlangen animiert herzkranke Menschen zur Bewegung. Vor allem das herzliche Miteinander motiviert zum Mitmachen.

"Herzlichkeit und Gemeinschaftsgefühl gehören bei uns zum Konzept", sagt Werner Russow, Vorsitzender der Herz-Kreislauf-Initiative (HKI) Erlangen. Der Verein umfasst 17 Herzsportgruppen, die regelmäßig an elf Standorten zusammenfinden: von Eltersdorf bis Bubenreuth, von Büchenbach bis Buckenhof.

Vor 30 Jahren ging die HKI aus einer kleinen Selbsthilfegruppe herzkranker Menschen hervor. "Heute haben wir über 500 Mitglieder", sagt Werner Russow. Die meisten von ihnen hatten oder haben Herzprobleme und bekamen von ihrem Arzt oder in einer Rehaeinrichtung die Empfehlung, Herzsport zu treiben. "Je nach Belastbarkeit weisen wir

die Teilnehmer drei unterschiedlichen Leistungsniveaus zu", erläutert Werner Russow,

In der Turnhalle des Klinikums am Europakanal treffen sich jeden Donnerstagabend die Teilnehmer der Trainingsgruppe "TR6", die ihr Herz mit 75 bis 125 Watt belasten dürfen. "Die persönliche Belastbarkeit ermittelt ein Arzt für jeden, der bei uns mitmacht", sagt der HKI-Vorsitzende. So gibt es auch Übungsgruppen im Bereich von 50 bis 75 Watt und eine Laufgruppe, in der von 75 bis über 125 Watt trainiert wird. Die zweite wichtige Messgröße ist die Herzfrequenz während des Trainings. "Ich soll nicht über einen Puls von 120 kommen", erklärt zum Beispiel Dagmar Rouette, die bei der

In der Gymnastikhalle im Klinikum am Europakanal werden jeden Donnerstagabend die Herz- und auch die Lachmuskeln gefordert.







Koordination und Kondition: Nach verschiedenen Bewegungs- und Partnerübungen spielen die Teilnehmer der HKI-Trainingsgruppen meist noch eine halbe Stunde Volleyball.

Luftballonjagd in der Sporthalle schon etwas außer Puste gekommen ist. Immer wieder schaut die 77-Jährige auf den Pulsmesser an ihrem Handgelenk. "Zur Kontrolle. Aber ich merke meist schon aus Erfahrung, wann es zu viel wird und ich kurz Pause machen muss." Dagmar Rouette war früher eine gute Schwimmerin und ist gern Ski gefahren. Seit einer Herz-OP vor einigen Jahren muss sie besonders auf ihren Körper hören. Bewegen will sie sich trotzdem. "Weil es mir guttut und wir hier einen so tollen Zusammenhalt haben." Zur Sicherheit ist bei jeder Trainingsstunde auch ein Arzt anwesend - damit alle ruhigen Gewissens sporteln können.

Anders als die 77-jährige Dagmar Rouette haben einige andere Teilnehmer noch nie vorher Sport getrieben und sind erst durch ihre Herzerkrankung zur HKI gekommen. "Wer bei uns anfängt, bleibt oft ein Leben lang", weiß Werner Russow. "Unser ältestes Mitglied ist 90 Jahre alt." fm

INFO

HKI Erlangen

Telefon: 09131 972170 E-Mail: info@hki-erlangen.de





Zum Geburtstag – vor allem, wenn es ein runder ist – blicken Feiernde gern auf das zurück, was sie in den vergangenen Jahren positiv geprägt hat. So auch die Apotheke des Uni-Klinikums Erlangen, die 2017 ihr 60-jähriges Bestehen zelebriert.

Nach ihrer Gründung am 8. Januar 1957 war die Apotheke – damals noch mit zehn Mitarbeitern – zunächst im Keller des Gebäudes in der Universitätsstraße 22 untergebracht. Vierzig Jahre später folgte der ersehnte Umzug in das neu errichtete Versorgungszentrum in der Palmsanlage, wo die Einrichtung auch heute noch zu Hause ist. Eine außergewöhnliche Erweiterung geschah 2008: Per Kran wurde das Gebäude mit Modulbauelementen aufgestockt, in denen seitdem das hochmoderne Reinraumlabor untergebracht ist. "Wir sind sehr

stolz auf unsere Apotheke, wie sie heute mit über 70 Mitarbeitern existiert", sagt ihr Leiter Prof. Dr. Frank Dörje. "In 60 Jahren sind wir zu einem modernen pharmazeutischen Dienstleistungszentrum des Uni-Klinikums herangewachsen, das mit seinen Fachkenntnissen und seinen Möglichkeiten in Deutschland außergewöhnlich ist." Doch was passiert in einer Uni-Klinikums-Apotheke eigentlich genau?

Individuelle Herstellung

Grundsätzlich gibt es vier Bereiche: die Arzneimittelherstellung, die Belieferung mit Fertigarzneimitteln, die pharmazeutische Beratung und die Lehre. "Wir sind in der Lage, viele der speziellen Medikamente, die unsere Patienten benötigen, selbst herzustellen", erklärt Dr. Sabine Krebs, stellvertretende Apothekenleiterin. "Kapseln und

Nicht nur Medikamente werden in der Apotheke nach höchsten Qualitätsstandards produziert, sondern auch Präparate für klinische Studien aus ganz Deutschland. Salben zum Beispiel erfordern nur reine Bedingungen, Andere Präparate brauchen dagegen einen sterilen oder sogar einen gänzlich partikelfreien, aseptischen Produktionsort. Alle diese Ansprüche können wir erfüllen." Bei der Herstellung kann das Apothekenteam auf die individuellen Patientenbedürfnisse eingehen - manchmal spart das auch Ressourcen. "Vor allem bei speziellen Dosierungen lohnt sich die Eigenproduktion", sagt Dr. Krebs, "So können wir für Kinder und sogar für unsere kleinsten Patienten, die Frühchen, Arzneien genau so zusammenstellen, wie sie sie brauchen."

Während in allen Produktionsräumen bereits unerlässliche Hygienestandards erfüllt werden - Fußüberzieher, Handschuhe und Mundschutz sind immer ein Muss -. ist das Reinraumlabor für die aseptische Herstellung eine Klasse für sich. Da hier unter anderem Infusionen für Schwerstkranke. etwa mit nicht-funktionierendem Immunsystem, entstehen, gelten in diesem Labor

Veranstaltungen 2017

- Mo., 20, März: Die (Krankenhaus-) Pharmazie im Wandel der Zeit Vortrag mit Führung durch die Apotheke, 18.15-19.45, Internistisches Zentrum, Ulmenweg 18, Konferenzraum, 1. OG, Anmeldung erforderlich, Info: 09131 86-2668. www.vhs-erlangen.de
- So., 2. Juli: Tag der offenen Tür in der Apotheke des Uni-Klinikums 11.00-17.00, Palmsanlage 3, Info: www.uk-erlangen.de

die strengsten Vorschriften nach internationalen GMP-Richtlinien. Noch ehe die Arbeit an den Produktionsbänken beginnt, durchlaufen die Pharmazeuten und pharmazeutisch-technischen Assistenten (PTAs) eine minutiöse, aber wichtige Vorbereitung: "Zunächst werden die Hände gründlich gewaschen und desinfiziert", erklärt Dr. Krebs. "Danach ziehen wir die vorgeschriebene Bekleidung an: Reinraumunterwäsche, ei-

Im Reinraumlabor stellen die Apothekenmitarbeiter unter anderem Ernährungsbeutel für Frühchen. Infusionen für die Enzymersatztherapie und Zytostatika für die Krebstherapie her.



Injektions- und Infusionslösungen werden maßgenau für den speziellen Patientenbedarf hergestellt.









Stehen für ein starkes Team aus über 70 Apothekenmitarbeitern: Dr. Sabine Krebs und Prof. Dr. Frank Dörje.

ne Haube, einen Mundschutz und Handschuhe. Darüber kommen ein steriler Overall und ein zweites Paar Handschuhe. Die hergestellten Medikamente dürfen in keinem Fall durch Partikel oder Keime verunreinigt werden." Und wenn man mal niesen muss? Sich an der Nase kratzen? "Tja, das geht natürlich nicht. Entweder wird der Reiz ignoriert oder im Notfall der Reinraum schnell verlassen. Nach der Erleichterung folgt dann aber die Ernüchterung", erklärt Dr. Krebs mit einem Lächeln. "Dann muss sich der Kollege nämlich wieder komplett neu reinigen, desinfizieren und einkleiden. Das kann mitunter 20 Minuten dauern."

Wissen weitergeben

Eine wichtige Aufgabe der Apotheke des Uni-Klinikums ist die pharmazeutische Beratung. "Wir stehen Kollegen am Uni-Klinikum, aber auch in öffentlichen Apotheken in unserer Funktion als Arzneimittelinformationszentrum zur Seite", erklärt Prof. Dörje. "Besonders freuen wir uns über die erfolgreiche Arbeit unserer Stationsapotheker." Die fünf Pharmazeuten helfen in den Kliniken des Uni-Klinikums Erlangen sowohl bei schwierigen Fragen weiter als auch dabei, Medikamente einzusparen und Dosierungen optimal anzupassen. Damit kommt ihr Fachwissen Patienten und Ärzten gleichermaßen zugute.

"Ein weiterer Arbeitsbereich ist die Lehre", erklärt Prof. Dörje. "Die beginnt bei der Ausbildung von PTAs und pharmazeutischkaufmännischen Angestellten und reicht weiter über die Fort- und Weiterbildung von Gesundheits- und Krankenpflegern bis hin zur praktischen Ausbildung von Pharmaziestudenten und Pharmazeuten im Praktikum. Ein Lehrangebot in diesem Umfang ist in Bayern noch außergewöhnlich." Wer einmal einen Blick in die Apotheke des Uni-Klinikums Erlangen werfen will, der hat unter anderem beim Tag der offenen Tür am Sonntag, 2. Juli 2017 die Chance dazu (s. S. 33 oben), ms

Die Medikamentenberatung durch die uniklinikumsweit eingesetzten Stationsapotheker (r.) ist ein großer Gewinn für Patienten und Mitarbeiter.

Der Sparkassen-Finanz-Tipp

Die Apps "Sparkasse" und "Sparkasse+" – Deutschlands meistgenutzte Banking-Apps bieten mehrere neue Vorteile.

Unterwegs eine Überweisung tätigen oder kurz mal den Kontostand checken – Banking findet längst in jeder Situation im Alltag statt. Dafür haben wir die passenden Apps. So erledigen Sie Ihre Bankgeschäfte mit Smartphone oder Tablet – wann und wo Sie wollen.



"Sparkasse"

Mit der kostenlosen App "Sparkasse" können Sie Ihre Konto-

salden und -umsätze einsehen und Überweisungen tätigen – von unterwegs und genauso sicher wie zu Hause am Computer. Sie können beliebig viele Sparkassen-Konten verwalten, den nächsten Geldautomaten finden oder Ihre verlorene Karte sperren lassen. Die App beinhaltet zudem viele weitere Funktionen wie "iTunes-Gutscheine kaufen" und "Handy laden".



"Sparkasse+"

Die Premium-App "Sparkasse+" bietet den gleichen Funktions-

umfang wie die Basis-App "Sparkasse", nur zusätzlich auch noch für Konten bei anderen deutschen Banken für einmalig 0,99 €.

Neue innovative Vorteile

Das übersichtliche Design und die neuen Funktionen "Kwitt"



und "Fotoüberweisung" machen die Apps hochmodern und extrem praktisch.



Kwitt macht das Leben einfacher

Mit der neuen Funktion der Sparkassen-

App können Sie schnell und bequem per Handy kleinere Zahlungen erledigen. Beim Restaurantbesuch, im Café oder wo auch immer Sie unterwegs sind, können Sie Freunden und Bekannten einfach Geld senden oder es anfordern – bis 30 € sogar ohne TAN. Alles, was Sie für die Überweisung benötigen, ist die Handynummer aus den Kontakten Ihres Smartphones.



Foto machen statt IBAN abtippen

Mit der Fotoüberweisung in "Sparkasse"

und "Sparkasse+" können Sie Rechnungen oder Überweisungsträger einfach abfotografieren. Die zahlungsrelevanten Daten werden automatisch erkannt und direkt in das Überweisungsformular übertragen. Lästiges Abtippen gehört der Vergangenheit an. Ergänzen Sie Ihre IBAN und TAN, und schon ist die Überweisung auf dem Weg zum Empfänger.

Sparkasse Erlangen

info@sparkasse-erlangen.de www.sparkasse-erlangen.de Telefon: 09131/824-0

App geht's!

Jogging-Apps. Wenn Mensch und Natur im Frühjahr wieder in die Gänge kommen, ist es Zeit, Joggen zu gehen. Diese kostenlosen Apps helfen beim (Neu-)Start.

RunKeeper

für Läufer und andere Sportler

Betriebssystem: iOS. Android

Merkmale: Anzeige von Zeit, Distanz, Tempo,

> durchschnittlicher Geschwindigkeit und Kalorienverbrauch. Durchsagen per Kopfhörer, Läufer kann sich mit Freunden messen und Aktivitäten

über soziale Medien teilen

Vorteile: Höhenmetermessung, für insgesamt

13 Sportarten geeignet (z. B. Radfahren, Wandern und Skifahren), Durchschnittsgeschwindigkeit für jeden Kilometer, integrierter Musikplayer,

niedriger Akkuverbrauch, gute Distanzmessung

Schwachstellen: teilweise unübersichtlich



für Anfänger, die ihr Training strukturieren wollen

Betriebssystem: iOS, Android, Windows Phone

Merkmale: Anzeige von Gesamtlaufzeit, Distanz,

Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch und evtl. Herzfrequenz während des Laufs, Audio-Durchsagen, Aktivität

über soziale Medien teilbar

Vorteile: Wochenziele oder Trainingspläne für

strukturiertes Training, klare und motivierende Anweisungen, exakte Distanzmessung, Diagramm-Auswertung mit Geschwindigkeiten und Kilometer-Zwischenzeiten, geringer

Akkuverbrauch

Schwachstellen: ungenaue Lauftempobestimmung,

nur mit Adidas-Brustgurten koppelbar

Die hier dargestellten Informationen stammen aus einer Analyse der Online-Ausgabe des Magazins Runner's World, dessen Redakteure verschiedene Lauf-Apps aufwendig getestet haben.





Runtastic

für Einsteiger, die wenige Funktionen brauchen

Betriebssystem: iOS, Android, Windows Phone

Merkmale: Aufzeichnung von Distanz, Strecke

und Geschwindigkeit, individualisierbarer Trainingsscreen, Audio-Durchsagen, über soziale Medien teilbar, Audiospiele/Hörbücher verfügbar

Vorteile: übersichtlich und intuitiv, Tasten-

sperre, Live-Tracking, damit Freunde

einen anfeuern können

Schwachstellen: kein Audio-Support und keine Kopp-

lung mit Brustgurt für Herzfrequenz bei Gratis-Version, relativ hoher Akkuverbrauch, detaillierte Auswertung nur unter www.runtastic.com, aufdringliche Werbung für Pro-Version



Weitere Apps

Polar Beat

simple Ausstattung

Runmeter

nur für iOS verfügbar

My Asics umfassende Optionen

Anzeige



Grüne Vitamine aus der Natur

Wild, grün und gesund. Wildkräuter muss niemand im Supermarkt besorgen – sie wachsen kostenlos vor der Haustür. Im Vorfrühling sind sie besonders zart und vitaminreich.

Wildkräutersalat mit Walnüssen

Zutaten

125 g Löwenzahn

125 g Sauerampfer

50 g Spitzwegerich

1/2 rote Zwiebel

100 g Walnusskerne

100 g Parmesan

1TL Senf

1 EL Honig

4 EL Balsamico

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

Dressing: Senf, Honig, Balsamico, Olivenöl, Pfeffer, Salz und Paprikapulver verrühren und kurz kalt stellen. Die Wildkräuter waschen und in kleine Streifen schneiden, dabei die Stiele entfernen. Die Zwiebel würfeln, dann die Walnusskerne mit etwas Öl kurz rösten, bis sie leicht braun sind. Kräuter, Nüsse und Dressing vermischen, einige Minuten ziehen lassen und servieren.



Gesund genießen

Kräuter-Gewürzsalz

Zutaten

4 Löwenzahnblätter

4 Nelkenwurzblätter

20 Gänseblümchenköpfe

4 Spitzwegerichblätter15 Gundermannblätter

15 Gundermannblätter20 Spitzen vom Labkraut

50 g Meersalz

Zubereitung

Die Kräuter sehr klein schneiden und auf einem Küchentuch oder einem Teller an der Luft trocknen lassen – dazu die Blätter und Blüten gut ausbreiten. Zum Schluss die getrockneten Kräuter mit dem Meersalz mischen und nach Belieben noch etwas feiner mahlen.



Gewinnen Sie einen Spaziergang mit einer Kräuterexpertin! (S. 45)



6-Kräuter-Öl

Zutaten

1 Handvoll Giersch

1 Handvoll Brennnesseln

1 Handvoll Löwenzahnblätter

1 Handvoll Sauerampfer

1 Handvoll Spitzwegerichblätter **1 Handvoll** Schafgarbenblätter

kalt gepresstes Rapsöl

(oder ein anderes neutra-

les Öl)

Zubereitung

Die trockenen Kräuter bis zur Hälfte in eine große, weithalsige Glasflasche geben, vollständig mit Öl bedecken und verschließen. Nach vier Wochen das Öl durch ein Sieb geben und in dekorative Glasfläschchen umfüllen. Dunkel lagern.

NEU: Die erste Küche, die an die Haustür kommt.



mehr Genuss ins Haus. Täglich, auch an Sonnund Feiertagen.

Jetzt bestellen Tel. 09131 1200-410

Tel. 09131 1200-410 www.brk-erlangen.de



Kreisverband Erlangen-Höchstadt

Das Höchste.

Höhepunkt jeder Harzreise und höchster Punkt Norddeutschlands: Der sagenumwobene Brocken lässt Wandererherzen höher schlagen.

im

Von Johann Wolfgang von Goethe und Heinrich Heine über die Hexen in der Walpurgisnacht bis hin zum Nebelgespenst: Der sagenumwobene **Brocken**, mit 1.141 m Norddeutschlands höchster Berg, ist seit Urzeiten Anziehungspunkt für Menschen und mystische Gestalten. Kein Wunder, dass auch heute noch jährlich mehrere Hunderttausend Gäste auf dem Gipfel gezählt werden. Je nach Fitness wählen die meisten eine Kombination aus Wanderung und Eisenbahnfahrt für den Auf- und den Abstieg.

Dampflokomotive voraus!

Das Erlebnis Eisenbahn sollten Sie auf jeden Fall einplanen! Die zischenden Dampfrösser der **Brockenbahn** sind nicht nur ein tolles Fotomotiv. Eine Fahrt in den historischen Wagen ist auch ein einmaliges Erlebnis und bietet tolle Aussichten über den Nationalpark Harz. Auf folgenden fünf Wanderwegen geht es auf den Gipfel bzw. hinunter ins Tal. Die kürzeste Brockenroute (5,4 km, 504 Höhenmeter) beginnt in Schierke und führt reizvoll durch Fichtenwald, entlang an Stromschnellen und durch das Eckerloch. Der urige Weg über Wurzeln, Granitstein und Bohlenstege wird allerdings nur geübten Wanderern mit gutem Schuhwerk empfohlen.

Als schönste Brockenroute gilt der **Heinrich-Heine-Weg** (12 km, 850 Höhenmeter) ab Ilsenburg, der den Spuren des Dichters entlang des Gebirgsbachs Ilse folgt. Verschlungene Waldwege führen am Ilsestein und an den Ilsefällen vorbei. Urwüchsige Buchenwälder und schroffe Felsformationen säumen den Weg, auf dem Wanderer auch das Heine-Denkmal und den Kleinen Brocken (1.019 m) passieren. Von Torfhaus aus startete einst Goethe zum Brocken (8 km, 350 Höhenmeter). Der **Goetheweg** bietet einen wunderschönen Brockenblick, führt über einen Holzsteg durch das Große Torfhausmoor und passiert die ehemalige innerdeutsche Grenze. Der Goetheweg ist Teil des **Harzer-Hexen-Stiegs**, der auf 97 km

Der Brocken in Zahlen

- 1.141 m über dem Meeresspiegel
- 300 Nebeltage im Jahr
- 10,3 °C durchschnittliche Tageshöchsttemperatur im Juli
- 178 Tage mit einer Schneedecke auf dem Gipfel
- höchste gemessene Windgeschwindigkeit: 263 km/h

Reiseplanung

- Informationen (u. a. Wanderwege und Webcams) des Harzer Tourismusverbands: www.harzinfo.de
- Fahrpläne der Harzer Schmalspurbahnen: www.hsb-wr.de



einer Rast am Dreieckigen Pfahl, der Grenze zwischen Niedersachsen und Sachsen-Anhalt, geht es recht steil auf gepflastertem Untergrund weiter.

Rund um den Berg

Was gibt es Schöneres für einen Wanderer, als nach dem Aufstieg seinen Blick über die weite Landschaft schweifen zu lassen? Der Brocken ist hier leider oft ein Spielverderber: An rund 300 Tagen im Jahr hüllt er sich und die Gipfelstürmer in Nebel. Wer vorher wissen möchte, ob die Kraxelei voraussichtlich mit einer tollen Aussicht belohnt wird, der bekommt dank Webcams einen Eindruck von der aktuellen Wetterlage. Falls Sie es trotz trüber Verhältnisse wagen: Das Brockenhaus bietet eine Ausstellung zur Brockenkuppe und drei Lokale laden zum Aufwärmen ein.

Schnee im Sommer? Wenn Sie im Fernsehen Aufnahmen von Menschen sehen, die im September Schneebälle formen oder sich gegen den Wind stemmen, dann war das TV-Team höchstwahrscheinlich auf dem Brocken. Diese Bilder sollten zu denken geben! Denn auch im Hochsommer klettern die Temperaturen häufig nur mit Mühe in den zweistelligen Bereich. Ziehen Sie sich also in jedem Fall warm an. Neben dem Brocken bietet der Harz noch eine ganze Fülle weiterer Highlights: z. B. Quedlinburg mit seinen 1.300 Fachwerkhäusern, Wernigerode und sein Schloss, Erlebnis- und Schaubergwerke, einen Baumwipfelpfad und Europas größte **Doppelseilrutsche**. Der Harz hat was! bm

Arzte für Eritrea

Hilfe zur Selbsthilfe. Der Verein German-Eritrean Partnership in Training e. V. engagiert sich seit vielen Jahren für den Aufbau einer medizinischen Fachversorgung in Eritrea.

Man wünscht es keinem, aber wenn ein Krankenhausaufenthalt nötig ist, möchte man sich doch in guten Händen wissen - in Deutschland kein Problem. Aber nicht in allen Teilen der Erde können Patienten medizinisch so ausgezeichnet behandelt werden wie hier. In Eritrea zum Beispiel. Das Land im Nordosten Afrikas ist nach 30 Jahren Bürgerkrieg im Kampf um Unabhängigkeit und dem danach entfachten Grenzkrieg mit Äthiopien ausgezehrt. Eine ausgebaute Infrastruktur, medizinisches Gerät. fachlich gut ausgebildetes Personal: Es fehlt an vielem.



Prof. Dr. Jürgen Maiß (I.), bis 2008 stellvertretender Leiter der Endoskopieabteilung der Medizinischen Klinik 1 des Uni-Klinikums Erlangen, und Dr. Martin Grauer (r.) leiten die Trainees im Umgang mit dem Endoskop an.

Neue Medizin-Hochschule

"Hier setzt unser Verein German-Eritrean Partnership in Training e. V. an", betont Dr. Martin Grauer, Chefarzt der Inneren Medizin am Kreiskrankenhaus St. Anna in

Höchstadt an der Aisch. Seit vielen Jahren arbeitet er gemeinsam mit Kollegen und ehemaligen Mitarbeitern vom Uni-Klinikum Erlangen - darunter Prof. Dr. Jürgen Maiß. Hiwot Diebel. Birk Müller und PD Dr. Bern-

Anzeige

Bodelschwingh-Haus Erlangen Leben in ruhiger Lage – naturnah und verkehrsgünstig

Wir bilden aus!





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



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

Leben gestalten christlich offen modern

ward Hinkes – mit Ärzten aus Eritrea zusammen. Einmal im Jahr reist er mit dem 2013 gegründeten Verein in die Hauptstadt Asmara, um Ärzte auszubilden. "Aktuell unterstützen wir die Hochschule für Medizin beim Aufbau einer eigenen Gastroenterologie, damit die eritreischen Ärzte zur Ausund Weiterbildung nicht zwangsläufig ins Ausland müssen."

Schweinemägen an Bord

Wie wird ein Endoskop eingesetzt und wie ein Tumor verödet? All das können die einheimischen Ärzte von Martin Grauer und seinen Kollegen lernen. Und das nicht nur theoretisch, sondern ganz praktisch: an Schweinemägen. "Die nehmen wir mit auf unsere Mission. Die Ärzte in Eritrea können so am besten praktische Erfahrung im Umgang mit dem Endoskop sammeln und sind für eine OP am echten Patienten bestens gerüstet", erklärt Grauer und sagt lachend: "Spannend wird es immer bei der Gepäckaufgabe am Flughafen: Haben wir die Gewichtsbegrenzung für Freigepäck geknackt oder liegen wir gerade noch darunter."

Das Lehrkrankenhaus in Asmara ist zum Teil in schlechtem Zustand. Die Räume, die einmal eine Endoskopieabteilung beherbergen sollen, stehen teilweise unter Wasser. "Vermutlich muss das Rohrsystem erneuert werden", so Grauer. "Uns fehlt jemand, der das technische Know-how dafür hat."

Sein Verein und die in der Entwicklungskooperation ebenfalls etablierte Initiative Technik ohne Grenzen e. V. sind daher miteinander im Gespräch. "In der Entwicklungszusammenarbeit ist es wichtig, sich zu vernetzen", betont Veronika Birk, Vorstand Technik & Projekte von Technik ohne Grenzen. "Wir werden versuchen, einen Bauexperten zu finden. Ob wir die Sanierung des Lehrkrankenhauses tatsächlich begleiten können, ist noch offen. In jedem Fall werden Leute von uns die Wartung und die Bedienung der Endoskope in Eritrea übernehmen und so Dr. Grauer und sein Team unterstützen." II

Unten links:

Eritreische Ärzte zusammen mit dem Team aus Deutschland – darunter Hiwot Diebel (stehend rechts), eine ehemalige Endoskopieschwester des Uni-Klinikums Erlangen. Sie gab einst den Anstoß für die Entwicklungshilfe in ihrem Geburtsland.

Unten rechts:

Untersuchung mit dem Endoskop – Trainees üben an einem Schweinemagen.





Anzeige



... heißt es bei einer Röntgenaufnahme.

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

Erleben Sie die Geschichte von Siemens Healthineers

im Siemens MedMuseum Gebbertstraße 1, 91052 Erlangen

Öffnungszeiten

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

siemens.de/medmuseum



Helfen hilft

Studie. Wer sich im Alter um andere kümmert, lebt länger.

Wer sich im Alter um seine Enkelkinder kümmert oder anderen Menschen seelischen Beistand leistet, gewinnt mitunter mehrere Jahre zusätzliche Lebenszeit. Das hat ein Forscherteam um Sonia Hilbrand von der Universität Basel in einer Studie herausgefunden, die im Magazin "Evolution and Human Behavior" veröffentlicht wurde. Die Wissenschaftler verglichen bereits erhobene Daten von 500 Menschen im Alter von 70 bis 103 Jahren aus der Berliner Altersstudie von 1990 bis 2009. Es zeigte sich: Rund die Hälfte der Senioren, die für ihre Enkelkinder sorgten, lebten auch noch zehn Jahre nach dem ersten Interview 1990. Doch auch Hilfsbereitschaft außerhalb der Familie lohnte sich: Von den kinderlosen Älteren, die sich um andere kümmerten, gewann die Hälfte sieben Jahre Lebenszeit. Als Grund nehmen die Forscher an, dass Helfen die Psyche positiv beeinflusst, was sich wiederum auf die körperliche Gesundheit auswirkt. fm



Knifflige QUADRATE

Befüllen Sie die beiden Quadrate, indem Sie waagerecht und senkrecht jeweils die gleichen Wörter eintragen. Hinweis: Ä = AE, Ö = OE, Ü = UE

Ouadrat 1

- 1 nicht durchsichtig, nicht klar
- 2 spiralförmiger, "kletternder" Teil einer Pflanze
- 3 Unheil voraussagen, orakeln
- 4 Abscheu empfinden, zuwider sein
- 5 dt. Schauspieler (Fürmann), männlicher Vorname

Ouadrat 2

- 1 Brand, Flammen
- 2 Schauspiel- oder Ballettschüler
- 3 proben, einstudieren
- 4 Veranstaltung (engl.)
- 5 Altersversorgung, Pension

1	2	3	4	5
2				
3				
4				
5				

1	2	3	4	5
2				
3				
4				
5				

Schicken Sie die 10 Lösungswörter und Ihren Wunschgewinn bis zum 15. Mai 2017 per E-Mail an gesundheit-erlangen@uk-erlangen.de oder per Post an Uni-Klinikum Erlangen, Redaktion "Gesundheit erlangen", Krankenhausstraße 12, 91054 Erlangen. Viel Glück!

Auszeit im Heu

2 Übernachtungen für 2 Personen im Heuhotel Fischbeck in Vorra

mit Willkommenstrunk, Candle-Light-Dinner, Übernachtung im Heuhotel ohne andere Gäste, mit Frühstück | www.heuhotel-fischbeck.de

GEWINN 1: Auszeit vom Alltag



GEWINN 2: Kräuterkunde

Kräuterwanderung

über 2 Stunden am Abend

zur Verfügung gestellt von der Kräuterexpertin Brigitte Addington | www.sonnetra.de

Gutscheine von Kieser Training

für je 6 kostenlose Trainings in Erlangen

zur Verfügung gestellt von der Jens Möller GmbH, Carl-Thiersch-Straße 2, Erlangen | www.kieser-training.de

GEWINN 3: Rücken-Fitness



Impressum

Herausgeber

Universitätsklinikum Erlangen Stabsabteilung Kommunikation Johannes Eissing Krankenhausstraße 12 91054 Erlangen

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

Redaktion, Layout und Anzeigen

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

Mitarbeit an dieser Ausgabe

Alexander Jakin, Luise Laufer (II), Barbara Mestel (bm), Melanie Schmitz (ms)

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

Druck

Druckhaus Haspel Erlangen e. K.

Gesundheitskalender

Termine werden nach redaktioneller Prüfung kostenlos veröffentlicht, Hervorhebungen sind gegen Entgelt möglich.

Erscheinungsweise

"Gesundheit erlangen" erscheint vierteljährlich, jeweils zum 1. März, 1. Juni, 1. September und 1. Dezember eines Jahres, in einer Auflage von 12.500 Exemplaren. Es liegt an über 200 gesundheitsbezogenen und städtischen Stellen in Erlangen aus, z.B. am Uni-Klinikum, in anderen Krankenhäusern, Apotheken, Fitnessstudios und bei Physiotherapeuten. Außerdem kann das Magazin in verschiedenen Einrichtungen (Einzelhandel, Gastronomie, Hotels, Arztpraxen etc.) in Erlangen-Höchstadt sowie im Raum Forchheim mitgenommen werden.

"Gesundheit erlangen" ist kostenlos. Ein **Jahres-Abo** ist zu einem Preis von 10.– € brutto erhältlich.

Bild- und Fotonachweise

Titel: Zdenka Darula/fotolia.com; S. 3: UK Erlangen; S. 6: UK Erlangen; S. 7: UK Erlangen; S. 8: UK Erlangen; S. 9: UK Erlangen; S. 10: BillionPhotos.com/fotolia.com; S. 11: UK Erlangen; S. 12: alila/123RF; S. 13: UK Erlangen, blueringmedia/fotolia.com; S. 14: TAWAT UTTAMASOON/123RF, freepik.com; S. 15: UK Erlangen; S. 16: freepik.com; S. 17: Andriy Popov/123RF; S. 18: INFINITY/fotolia. com; S. 19: Dejan Bozic/123RF; S. 20: Oleg Dudko/123RF, Freepik/ flaticon.com; S. 21: Freepik/flaticon.com; S. 22: Jose Manuel Gelpi Diaz/123RF; S. 23-26: Freepik/flaticon.com; S. 27: staras/123RF; S. 28: privat; S. 29: privat; S. 30: UK Erlangen; S. 31: UK Erlangen; S. 32: UK Erlangen; S. 33: UK Erlangen; S. 34: UK Erlangen; S. 35: Sparkasse Erlangen; S. 36: play.google.com; S. 37: www.giga.de, Georgii Dolgykh/123RF; S. 38: kamimiart/freepik.com, Maksym Narodenko/123RF, UK Erlangen; S. 39: kamimiart/freepik.com, anetagu/123RF, UK Erlangen; S. 40/41: Harzer Tourismusverband, M. Gloger; S. 42: Birk Müller; S. 43: Birk Müller; S. 44: Mladen Mitrinovic/123RF; S. 45: Heuhotel Fischbeck, UK Erlangen; S. 46: Antonio



Guillem/123RF

ClimatePartner o

Druck | ID 10715-1702-1004

Vorschau: Sommer 2017

Zum Knutschen schöne Haut!

Wie Sie die bekommen und wie Sie Ihre Haut vor äußeren und inneren Einflüssen schützen, was gegen Trockenheit, Juckreiz und Hauterkrankungen hilft, erfahren Sie ab **1. Juni 2017** in der neuen Ausgabe von "Gesundheit erlangen".

Eine aktuelle **Themenübersicht** erhalten Sie jederzeit per E-Mail an gesundheit-erlangen@uk-erlangen.de.

Weitere Infos: www.gesundheit-erlangen.com





Forschungsstiftung Medizin

am Universitätsklinikum Erlangen

Mit Ihrer Hilfe fördern wir

- Wissenschaft & Forschung
- Ausbildung & Weiterbildung
- das öffentliche Gesundheitswesen
- die Versorgung bedürftiger Patienten

Werden Sie unser Partner!

Unterstützen Sie unsere Arbeit durch Ihre Spende.

Spendenkonto: Sparkasse Erlangen (BLZ 763 500 00), Konto-Nr. 62 000

IBAN: DE69 7635 0000 0000 0620 00

BIC: BYLADEM1ERH

Weitere Infos: Tel.: 09131 85-35301 (Prof. Dr. W. G. Daniel)

forschungsstiftung@uk-erlangen.de www.forschungsstiftung.uk-erlangen.de

Stiftungsrat: Prof. Dr. B. Fleckenstein (Vorsitzender), Oberbürgermeister a. D. Dr. S. Balleis,

Kaufmännischer Direktor Dr. jur. A. Bender, Prof. Dr. K.-U. Eckardt, Staatsminister J. Herrmann, Prof. Dr. J. Hornegger, Prof. Dr. Dr. h. c. H. Iro,

Prof. Dr. Drs. h. c. J. R. Kalden, Prof. Dr. Dr. h. c. J. Schüttler

Stiftungsvorstand: Prof. Dr. W. G. Daniel (Vorsitzender), Prof. Dr. Dr. h. c. W. Hohenberger.

Prof. Dr. A. Mackensen







SUCHEN SIE EINEN PLATZ IM PFLEGEHEIM?

Besser alt werden und sich daheim fühlen — das ist unser Anspruch. Wünschen Sie sich das auch? Für sich oder Ihre Angehörigen? Dann melden Sie sich bei uns und wir finden einen freien Pflegeplatz in einem unserer Häuser. Alle Standorte sowie mehr zum Leben bei uns: www.bayernstift.de

2 x IN ERLANGEN

Seniorenwohnzentrum am Röthelheimpark

Marie-Curie-Str. 27a, 09131-9161-0

Pflegezentrum Venzonestift

Lange Zeile 75, 09131-53381-0

1x IN HERZOGENAURACH

Seniorenwohnzentrum Liebfrauenhaus

Erlanger Str. 35 09132-74507-11

PS: Wir suchen die besten Altenpfleger – quasi laufend. Aktuelle Stellenangebote: www.bayernstift.de

