

# Gesundheit

erlangen



## Ein Blick ins Gehirn

Wie wir lernen,  
uns erinnern –  
und vergessen

### **Mit seiner Hände Arbeit**

Prof. Kesting will die Oralmedizin  
in Erlangen voranbringen

### **Schwerwiegende Diagnose**

Hilfe bei krankhaftem Übergewicht

### **Frisch aufgebrüht**

Tees und ihre Wirkungen





# Vorfreude ist einfach.

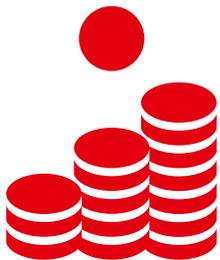
**Wenn man rechtzeitig spart, bietet die Zukunft mehr Möglichkeiten.**

Wählen Sie ganz nach Ihren Wünschen zwischen klassischer Vorsorge, Sparanlagen, Fonds, Wertpapieren und Immobilieneigentum.

**Jetzt neu:**

**VKB PrivatRente WachstumGarant**

- Lebenslange garantierte Rente
  - Maximale Beitragsflexibilität
  - Beitragsgarantie 100plus
- Lassen Sie sich jetzt beraten!**



Wir sind gerne persönlich für Sie da – in Ihrer Geschäftsstelle und per Telefon 09131 824-0 (Mo. – Fr. jeweils von 08:00 bis 20:00 Uhr).

Wenn's um Geld geht



**Stadt- und Kreissparkasse  
Erlangen Höchstadt Herzogenaurach**

Liebe Leserinnen  
und Leser,



erinnern Sie sich an den Winter 2011? Wohl eher nicht. Fährmann Lutz tut es. Im Spree-wald berichtete er mir kürzlich von einem besonderen Erlebnis: „Ich suchte draußen im Dunkeln nach meinem Hund. Irgendwann fand ich ihn. Es waren minus 18 Grad, der Vollmond schien, rundherum weiß glitzernder Wald, die Fließe zugefroren. Wir liefen in völliger Stille über das Eis nach Hause. Nur das Knallen der aufreißenden Eisdecke war hier und da zu hören. Diese unbeschreiblich schöne Stimmung werde ich nie vergessen.“

Dass der Fährmann sich so lebendig erinnert, hängt mit einem zentralen Mechanismus des Gedächtnisses zusammen: Emotionale Erlebnisse prägen sich besser ein. Diese Regel kennen Psychologen ebenso wie Gedächtnistrainer. In unserem Titelthema unternehmen wir eine Reise in den Kopf und ergründen, wie das Gehirn denkt, lernt, sich erinnert und vergisst (S. 8–11). Gedächtnistrainerin Karin Rötzer gibt Tipps für

die geistige Fitness (S. 12), wir beleuchten, wie Sport, Ernährung, Schlaf und Musik auf das Gehirn wirken (S. 14), wie Gedanken uns gesund machen können (S. 16) und wie uns Ärzte mit moderner Bildgebung beim Denken zuschauen (S. 18).

Auch außerhalb des Kopfes haben wir wieder viel Interessantes zusammengetragen, u. a.: Hilfe bei Mundgeruch (S. 21) und Lage-rungsschwindel (S. 22), die Arbeit des neuen Adipositasboards des Uni-Klinikums Erlangen (S. 34), die Herzinfarktrate bei Kälte (S. 39) und schonendes Bewegungstraining für Menschen mit Arthrose (S. 40).

Am besten beginnen Sie auf S. 49 und gehen mit Ihrem Gehirn joggen! Als Gewinne warten das Buch einer Gedächtniskünstlerin und ein Kurzurlaub in einem Bücherhotel in Tirol. Ich wünsche Ihnen viel Freude – und dass Sie sich das eine oder andere aus diesem Heft merken können! Ihre

Franziska Männel

3 Editorial

## Panorama

6 Winter, Wissen, Weltumrundung |  
Zertifizierte Palliativversorgung

7 Hören in Franken |  
Platz 1 für die Pflege

## Titel

8 Denken und lernen:  
Ich denke, also weiß ich?

12 Gedächtnistraining:  
auf Trampelpfaden durchs Gehirn

14 Körper und Geist:  
Vorsorge mit Köpfchen

16 Mentale Stärke: kraftvolle Gedanken

18 Bildgebung: ein Blick ins Gehirn

## Gut beraten

20 Visite: Wie äußert sich eine  
Gehirnerschütterung?

21 Mundgeruch: mundgesund und frisch

22 Schwindel: Karussell im Kopf

## Gesundheitskalender

25 Tipps für Dezember, Januar und Februar

## Porträt

32 Mit seiner Hände Arbeit:  
MKG-Chirurg Prof. Dr. Dr. Marco Kesting

## Medizin-Report

34 Adipositas: schwerwiegende Diagnose

36 Meditation: die Wolken ziehen lassen

8-19

**Titel** Geistige, seelische und körperliche Gesundheit sind eng verbunden. Oft reicht ein Gedanke, und es geht uns besser – oder schlechter.

21



## Gut beraten

Mundgeruch: kleine Frischetricks für jeden Tag

32



## Porträt

Prof. Dr. Dr. Marco Kesting ist neuer Direktor der MKG-Chirurgie des Uniklinikums Erlangen.



## Erforscht und entdeckt

- 30 **Herzschwäche:** Hightech-Reiskorn | **Pflanzenheilkunde:** frei atmen
- 31 **Alles Ärzte-Latein?**  
mangelnde Gesundheitskompetenz
- 38 **Pflege:** Männer gesucht
- 39 **Herzgesundheit:** Herzinfarkte bei Kälte
- 42 **Prostatakarzinom:** neue Biomarker | **Abnehmen:** Bakterien mit Gedächtnis
- 43 **Nobelpreis:** Wie tickt die innere Uhr?
- 48 **Epilepsie:** früher operieren

## Aktiv leben

- 40 **Sport bei Arthrose:**  
sanfte Bewegungen

## Gesund genießen

- 44 **Frisch aufgebrüht:**  
Tees und ihre Wirkungen

## Reiselust

- 46 **Wunderbares Wien:**  
Citytipps von klassisch bis hip
- 49 Rätsel
- 50 Impressum | Vorschau

36



### Medizin-Report

Meditation: Nicht jeder ist bereit für die Ruhe. Dabei bewirkt sie sehr viel.

38



### Erforscht und entdeckt

Männer gesucht: Pflegeberufe sollen attraktiver werden.

40



### Aktiv leben

Arthrose und Sport: den Gelenken zuliebe locker in Bewegung bleiben

# Winter, Wissen, Weltumrundung

Wer im Winter keinen Fuß vor die Tür setzt, der verpasst zum Beispiel die „Winter-nächte mit dem Erlanger Nachtwächter“ (u. a. am 8./9.12., 15./16.12., 22.12., 29./30.12.2017 und 5./6.1.2018). Die Tour startet jeweils um 19.30 Uhr am Neu-

städter Kirchenplatz und dauert 90 Minuten ([www.nachtwaechter-erlangen.de](http://www.nachtwaechter-erlangen.de)).

Diejenigen, die lieber mit ihren Kindern oder Enkeln im Warmen sitzen, können am Sonntag, 3.12.2017, der Buch-

lesung „In meinem Körper ist was los!“ mit Erklärbakterium Coli im E-Werk lauschen. Die Lesung für Kinder ab vier Jahren beginnt um 15.00 Uhr ([www.erlangen-veranstaltungen.de](http://www.erlangen-veranstaltungen.de)).

Nicht nur von kalten Tagen berichtet am Sonntag, 18.2.2018, Peter Smolka, der viereinhalb Jahre lang auf Radtour rund um den Globus war. Der Weltumradler erlebte die Hitze Afrikas, die Stürme der kasachischen Steppe, begegnete neuen Freunden in Mexiko und Kolumbien und brenzlichen Situationen in Nicaragua. Er berichtet von seinen Erlebnissen ab 17.00 Uhr im Erlanger Redoutensaal ([www.erlangen-veranstaltungen.de](http://www.erlangen-veranstaltungen.de)).



## Zertifizierte Palliativversorgung

Die Palliativmedizinische Abteilung des Uni-Klinikums Erlangen ist eine von fünf Einrichtungen in Deutschland (und die erste in Bayern), die von der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin e. V. (DGP) zertifiziert wurden. „Schwer kranke Patienten sollten auf den ersten Blick erkennen können, wo sie kompetente Behandlung und Begleitung erwarten dürfen“, betonte Prof. Dr. Lukas Radbruch, Präsident der DGP, bei der Zertifikatsübergabe. Klare Qualitätskriterien, die in einem Zertifikat gebündelt werden, erleichtern die Entscheidung für eine Einrichtung. Auf der Erlanger Palliativstation werden seit 2010 schwerst und unheilbar Kranke sowie deren Angehörige begleitet. „Nähe ist die beste Medizin, die wir geben können“, sagt Prof. Dr. Christoph Ostgathe, Leiter der Palliativmedizin.



# Hören in Franken

Menschen mit einer Hörstörung isolieren sich von gesellschaftlichen Ereignissen und kommen immer schlechter im Alltag zurecht. Um ihnen bestmögliches Hören zu ermöglichen, wurde im November 2017 das Hörzentrum Nordbayern am Uni-Klinikum Erlangen eröffnet (Foto v. l.: Prof. Dr. Dr. h. c. Heinrich Iro, Direktor der Hals-Nasen-Ohren-Klinik – Kopf- und Halschirurgie des Uni-Klinikums Erlangen, Dr. Elisabeth Preuß, Bürgermeisterin der Stadt Erlangen, Dr. Günther Beckstein, Ministerpräsident a. D., Prof. Dr. Dr. Ulrich Hoppe, Leiter des Cochlear-Implant-Centrums CICERO der HNO-Klinik). Ziel des Hörzentrums ist es, medizinische und audiologische Fachbereiche zu bündeln und für Patienten die beste Hörhilfe zu finden. Hören im Auto, bei Besprechungen, im Straßenverkehr, beim Fernsehen oder im Theater – je nach Umgebung gibt es unterschiedliche Anforderungen und individuelle Therapielösungen, wie moderne Hörgeräte oder Cochlea-Implantate.



# Platz 1 für die Pflege

Die Spanierin Patricia Escoda Medina ist Fachpflegekraft auf der Interdisziplinären Operativen Intensivstation des Uni-Klinikums Erlangen. Mit ihrer Facharbeit über das spanische und das deutsche Pflegesystem gewann sie den Nachwuchsförderpreis 2017 der Deutschen Gesellschaft für Fachkrankenpflege und Funktionsdienste e. V. (DGF). In ihrer Abschlussarbeit vergleicht die heute 31-Jährige die Pflegeaus- und -weiterbildung sowie die Tätigkeiten von Intensivpflegekräften in Deutschland und in Spanien. Dazu sichtete sie Literatur, baute auf ihren Erfahrungen in beiden Ländern auf und interviewte spanische Kollegen. Zusammen mit 26 anderen spanischen Pflegekräften war Patricia Escoda Medina 2012 nach Erlangen gekommen. „In Spanien hatte ich 81 Arbeitsverträge innerhalb von drei Jahren, manche nur über einen Tag oder eine Woche“, sagt sie. Am Uni-Klinikum Erlangen ist sie unbefristet beschäftigt und kann langfristig planen. „Diese Sicherheit bedeutet mir sehr viel.“



# Ich denke, also weiß ich?

**Ideen, die zünden, Erinnerungen, die schwinden:** Unser Gehirn ist ein Supercomputer. Doch wir sollten nicht immer alles glauben, was es zu wissen vorgibt.

Tiefgreifendes, vernetztes Denken braucht Ruhe – und es braucht Fokussierung. „Denkprozesse werden heute aber oft zerstückelt“, sagt Prof. Dr. Elmar Gräbel, Gedächtnisforscher im Bereich Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie an der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen. „Wir werden oft unterbrochen und abgelenkt, das Handy klingelt, eine neue E-Mail poppt auf. Wir wollen viele Dinge parallel erledigen. So können sich Inhalte nicht im Gedächtnis verankern.“ Denken läuft sequenziell ab, das heißt: nacheinander. Aber alle Anstrengung nützt wenig, wenn wir unserem Gehirn nicht die Gelegenheit geben, einen Gedankengang zu Ende zu führen.

Hat es das Gehirn im digitalen Informationszeitalter eigentlich schwerer als vor hundert Jahren? „Es gibt auf jeden Fall höhere Anforderungen daran, Wissen auszuwählen und zu

strukturieren“, findet Prof. Gräbel. „Ich muss und kann heute nicht mehr alles wissen – auch wenn manche Menschen immer noch glauben, sie müssten funktionieren wie die Festplatte ihres Computers. Was ich wissen sollte, ist: Welche Informationen muss ich auf Abruf parat haben, und was kann ich nachschlagen? Und ich sollte natürlich wissen, wo ich Informationen abgelegt habe oder wo ich suchen kann“, erklärt der Gedächtnisexperte.

Computer, Smartphones und Apps sieht Prof. Gräbel nicht als

Bedrohung für die Denkleistung, sondern als Bereicherung. „Weil sie helfen, Wissen auszulagern und zu organisieren“, begründet er, und relativiert: „Trotzdem ist auch Offline-sein wichtig fürs Gehirn, besonders ein erholsamer Nachtschlaf.“

Wie leistungsfähig unser Geist ist, hängt grundlegend von fünf Faktoren ab: Wie intelligent sind wir? Werden wir geistig ausreichend gefördert? Sind wir motiviert? Sind wir ausdauernd und fleißig? Und: Haben wir einen förderlichen Lebensstil? Optimieren wir alle fünf Bereiche, werden wir geistig fitter – mit Ausnahme der Intelligenz: „Die wird uns in den Genen mitgegeben“, sagt Prof. Gräbel. Mindestens 40 dieser Intelligenz-Gene sind heute bereits bekannt.

Vor allem die fluide Intelligenz, also die Fähigkeit, in neuen, unbekanntem Situationen flexibel zu reagieren, wird vererbt.

## Denken üben

„Mindestens einmal am Tag sollten Sie sich an die Grenze Ihrer kognitiven Leistungsfähigkeit bringen“, sagt Gedächtnisforscher Prof. Dr. Elmar Gräbel.

„Die Intelligenz jedes Menschen ist an einer individuell unterschiedlichen Stelle gedockelt, da geht es nicht mehr weiter“, erklärt Elmar Gräbel. „Mit Übung und einer guten Lebensweise, zum Beispiel ausreichend Schlaf und genügend Flüssigkeit, erzielt man aber zunächst Verbesserungen“ (s. a. S. 14). Ein Extrembeispiel veranschaulicht die Auswirkungen des Lebensstils: In der Erlanger Psychiatrie meldeten sich schon ältere Menschen, die völlig desorientiert waren, nicht mehr wussten, wie sie heißen und wo sie wohnen. Die Ursache: Dehydrierung. Kaum lief per Infusion Flüssigkeit in die Venen der Patienten, kam auch ihre Erinnerung zurück.

## Emotionen helfen

Wer seiner Gehirnleistung einen Schubs geben möchte, sollte

sich weder über- noch unterfordern. Denn: Überforderung führt zu Enttäuschung und dazu, dass der Enttäuschte herausfordernde Aufgaben in Zukunft meidet. Unterforderung führt ebenso wenig zum Ziel. „Wenn jemand einen Beruf ausübt, der ihn nicht interessiert, hat er auch keine Motivation, sich in Dinge hineinzudenken und sie sich zu merken“, sagt Prof. Gräbel und rät jedem: „Mach das, was dir Spaß macht!“ Auch andere positive Emotionen wie Neugier und Humor unterstützen Denkleistung und Merkfähigkeit. Dabei haben Wissenschaftler eine Kurve beobachtet: Positive Emotionen fördern das Gedächtnis am besten, gefolgt von negativen Emotionen. Schlusslicht ist die

emotionale Gleichgültigkeit: Bei einem Thema, das weder positiv noch negativ emotional besetzt ist, ist die Gefahr des Vergessenwerdens am größten.

## Druck hemmt

Absolute Lernbremsen sind extremer Stress und Druck. Auch hier gibt es eine Kurve: Von Schläfrigkeit über Entspannung hin zu klarer Wachheit steigt die Leistung erst einmal an. Wächst die Anspannung, beginnt das Leistungsniveau zu sinken, fällt bei Stress noch weiter ab und mündet letztlich in einen Blackout: den Moment, in dem im Gehirn das Licht ausgeht. Informationen sind in diesem Augenblick nicht gelöscht – wir finden sie nur einfach in der Dunkelheit nicht mehr. Sobald wir uns entspannen, fällt uns das „Vergessene“ wie von selbst wieder ein.

Und im Alter? Auch da bleibt das Gehirn leistungsfähig – wenn es gefordert wird. Beim vernetzten, strategischen Denken sind ältere Menschen den Jüngeren sogar voraus. Dafür



denkt das ältere Gehirn etwas langsamer. Bei manchen kommt der „Pensionsschock“, wie Prof. Gräßel es nennt. Einige Zeit nach Ende eines geistig anregenden Arbeitslebens sitzt der Besorgte dann in der Gedächtnissprechstunde der Psychiatrie und berichtet, dass er ständig Dinge vergisst. „Was haben Sie beruflich gemacht – und womit beschäftigen Sie sich heute?“, fragt Prof. Gräßel dann. Oft zeige sich schnell, dass der Betroffene seinen Kopf einfach nicht mehr genug anstrengt.

### Alles vergessen?

Wirklich bedenklich wird das Vergessen dann, wenn es wichtige persönliche Lebensbereiche erfasst – Fakten und Handlungen, die früher routinemäßig abrufbar waren.

Ein Beispiel: Wenn die Enkel zu Besuch kommen, bäckt eine Seniorin regelmäßig einen Kuchen, nach Gefühl und ohne Rezept. Wenn sie plötzlich nicht mehr weiter weiß, sich Fehler einschleichen und der Kuchen misslingt, könnte das auf eine demenzielle Erkrankung hindeuten. Dann empfiehlt sich der Besuch in einer Gedächtnissprechstunde (s. Info).

Die meisten Menschen fürchten bei einer nachlassenden Gedächtnisleistung eine Demenz – dabei ist oft eine Depression naheliegender. „Depressive sind antriebsgemin-

dert und emotional abgeflacht. Außerdem sind die Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin im Gehirn häufig vermindert“, erklärt Prof. Gräßel. „Diese psychologischen und biologischen Faktoren wirken sich merklich auf die Denkleistung eines depressiven Menschen aus.“ Bei erfolgreicher Depressionstherapie bessern sich auch die kognitiven Fähigkeiten wieder.

### Falsch erinnert

Der gesunde Geist speichert die wichtigen Dinge und vergisst die irrelevanten. Doch selbst, wenn wir glauben, alle Fakten parat zu haben, alle Details eines Erlebnisses wiedergeben zu können, wissen Psychologen längst: Jede Erinnerung ist unsere ganz persönliche Wahrheit, ein subjektives Konstrukt – und ein sehr wa-

**Alltägliches vergessen.** Wer plötzlich Routineaufgaben geistig nicht mehr bewältigen kann, der sollte sich zur Sicherheit in einer Gedächtnissprechstunde vorstellen.



ckeliges dazu. „Erinnerungen sind veränderbar“, sagt Dr. Tanja Richter-Schmidinger, Psychologin in der Psychiatrie des Uni-Klinikums Erlangen.

„Jedes Mal, wenn wir eine Erinnerung aus unserem Gedächtnis hervorholen, verändern wir sie ein wenig und überschreiben die alte Version“, erklärt die Psychologin. Gegenwärtige Emotionen, die Umgebung, in der wir uns gerade befinden, neu gewonnene Erkenntnisse: All das beeinflusst unsere Erinnerungen. „Ein plakatives Beispiel sind Beziehungen“, sagt Tanja Richter-Schmidinger. „Am Anfang sind die Verliebtheit und andere positive Gefühle sehr stark. Die Erinnerungen an die ersten gemeinsamen Erlebnisse sind wunderschön. Jahre später, wenn das Paar zum Beispiel mitten in einem heftigen Streit steckt, sieht die schöne Erinnerung an damals ganz anders aus. Manche Menschen vergessen komplett, wie schön es am Anfang war.“

Verzerrte Erinnerungen führen auch dazu, dass Menschen für Straftaten verurteilt werden, die sie nie begangen haben – nur, weil ein Zeuge sich auf sein Gedächtnis verlässt. Hier wird die Plastizität des Gehirns – seine lebenslange Veränderbarkeit – zur Gefahr. „Andererseits ermöglichen ‚verfälschte‘ Erinnerungen den meisten Menschen ein glücklicheres,

## Spielend lernen

Menschen, die Video- oder Konsolenspiele spielen, lernen deutlich besser als Nicht-Spieler. Bei Gamern zeigt sich eine höhere Aktivität im Hippocampus – einem Hirnbereich, der entscheidend ist für Lernen und Gedächtnis.



zufriedeneres Leben“, sagt Tanja Richter-Schmidinger. „Denn wir verformen und beschönigen die Vergangenheit unbewusst so, dass sie unser Selbstwertgefühl stärkt und uns ein gutes Gefühl gibt.“

## Altes umlernen

Wie schon oben erwähnt, wird eine Erinnerung umso besser behalten, je stärker sie mit einer Emotion verknüpft ist. „Das ist auch der Grund dafür, warum Ängste und vor allem Suchterkrankungen und traumatische Erlebnisse oft so hartnäckig sind“, sagt Dr. Richter-Schmidinger.

Eingespielte Reiz-Reaktionsmuster (Spinne → Angst, Droge → Belohnungssystem) und alte Glaubenssätze („Ich bin zu schwach.“) sind im Gehirn zwar fest verankert, können aber zum Beispiel dank der kognitiven Verhaltenstherapie umgelernt werden. Vereinfacht heißt das: sich mit der emotional be-

lastenden Situation konfrontieren, Verhaltensmuster erkennen und sie bewusst verändern, also neu „einstudieren“. Oft ist das ein langer Prozess. Die Neuroplastizität des Gehirns macht ihn dennoch möglich.

„Wichtig ist, das neue Verhalten in verschiedenen Situationen und an unterschiedlichen Orten zu üben“, rät Tanja Richter-Schmidinger. „Sonst kann es sein, dass sich jemand zwar im Therapieraum nicht mehr vor der Spinne fürchtet, wenn sie zu Hause plötzlich über die Bettdecke krabbelt, aber schon.“ *fm*

## INFO

**Psychiatrie des Uni-Klinikums Erlangen**  
– Allgemeine Anmeldung

Telefon: 09131 85-34597 (Terminvergabe  
Mo.-Fr., 8.30–12.30, 13.15–16.00 Uhr)

# Auf Trampelpfaden durchs Gehirn

**Gedächtnis.** Gedächtnistrainerin Karin Rötzer erklärt, wie wir mit Witz und Wiederholung unsere Merkfähigkeit verbessern.

„Blödsinn ist gut fürs Gehirn“, sagt Karin Rötzer. Was ungewöhnlich ist, was ein lustiges Bild vor unserem inneren Auge hervorrufen, das merken wir uns. Es ist im wahrsten Sinne des Wortes *merkwürdig*. Und so kommt es vor, dass Karin Rötzer im Supermarkt auf rohen Eiern tanzt. Also: in ihrer Fantasie.

## Ein Ort, ein Ding

„Meine Einkaufsliste merke ich mir mit der Loci-Methode“, verrät die Gedächtnistrainerin. „Dabei wird jeder Gegenstand einem Körperteil zugeordnet: Die Eier packe ich mir unter die Füße und stelle mir vor, wie ich sie zertrampele. Mit der Butter schmiere ich mir meine Kniegelenke ein und so weiter.“

Die Loci-Methode (lat. locus: Ort) praktiziert die 77-Jährige auch mithilfe von Wohnräumen, in denen sie zum Beispiel der Tür, den Fenstern und der Wanduhr Gegenstände zuordnet. Andere Gedächtnisexperten machen fiktive Spaziergänge durch ein Stadtviertel

oder eine Straße und legen an bestimmten Stellen gedanklich die zu merkenden Dinge ab. Aber: „Vergessen ist auch eine Gnade“, findet Karin Rötzer. „Stellen Sie sich vor, Sie würden nichts mehr vergessen! Das wäre doch auch furchtbar.“ Trotzdem ist es wünschenswert, nicht immer die Brille suchen zu müssen und sich zu fragen, ob man das Auto wirklich abgeschlossen hat.

„Für wichtige Dinge wie Schlüssel oder Brille suchen Sie sich am besten einen festen Ablageort. Bei Routinetätigkeiten hilft es, sich eine Handlung laut vorzusagen und bewusst die entsprechende Handbewegung zu machen, also: ‚Auto – ZU!‘“

## Bewusst merken

Bewusstheit und Achtsamkeit sind für das Gedächtnistraining entscheidend. „Üben Sie, Zeitungsartikel bewusst zu lesen, und geben Sie jemand anderem den Inhalt wieder“, schlägt Karin Rötzer vor. „Hören Sie in einem Gespräch achtsam zu.

Prägen Sie sich den Namen Ihres Gegenübers bewusst ein, indem Sie ihn zum Beispiel ein-, zweimal während der Unterhaltung wiederholen.“ So fühle sich der andere geschmeichelt und man selbst behalte den Namen besser. Durch Wiederholungen entstehen „Trampelpfade“ im Gehirn. „Oft benutzte Wege sind leichter zu bewältigen als kaum begangenes Gelände“, weiß Karin Rötzer. Um Achtsamkeit



und Konzentration zu schulen, empfiehlt sie eine einfache Übung für zwischendurch: eine Kerze anzünden, in die Flamme schauen und dabei nur an die Kerze denken. „Sie glauben nicht, wie schwer das ist!“

## Langsam, aber gut

Karin Rötzer betreut seit über 25 Jahren eine Gedächtnistrainingsgruppe in Fürth. Viele Teilnehmer sind weit jenseits der 70. „Auch ein altes Gehirn lernt. Es wird langsamer, aber es lernt – und oft sitzt das Gelernte besser als bei Jüngeren“, sagt die Trainerin. „Auch 80-Jährige können eine Liste mit 20 Dingen noch komplett wiedergeben.“

Bei all dem Merken ist Flexibilität wichtig – im Geist und im Körper: „Machen Sie Dinge mal ganz anders als sonst“, rät Karin Rötzer. „Putzen Sie Zähne und stehen Sie dabei auf einem Bein, durchbrechen Sie Ihre Alltagsroutinen. Und bewegen Sie sich!“ Nordic Walking, Schwimmen oder Laufen: Wer körperlich aktiv war, lernt im Anschluss nachweislich effektiver. *fm*

### Leidenschaftliche Gehirnjoggerin.

Karin Rötzer trainiert seit über 25 Jahren ihr eigenes Gehirn und das älterer Menschen.

## Merken Sie sich's!

### PIN- und Telefonnummern

Verwenden Sie die Anfangsbuchstaben der Ziffern (z. B. „E“ für „Eins“) und bilden Sie lustige Sätze. Schema: 0 = Nu, 1 = E, 2 = Z, 3 = D, 4 = V, 5 = F, 6 = S, 7 = Si, 8 = A, 9 = N

**Beispiel:** PIN 8196 ► AENS ► Alte Esel naschen Schokolade.

**Variante 2:** Jeder Ziffer ein Bild zuordnen: 0 = Eier, 1 = Einrad, 2 = Schwan (Form), 3 = Musiktrio, 4 = Tisch (4 Beine), 5 = Hand (5 Finger), 6 = Sechsbombe (☺), 7 = Geißlein, 8 = Eieruhr (Form), 9 = Kegel. Anschließend einen Satz bilden.

**Beispiel:** PIN 8543 ► Die Eieruhr wirft man mit der Hand auf den Tisch – das Musiktrio erschrickt.

### Namen

Lassen Sie sich den Namen buchstabieren. Notieren oder wiederholen Sie ihn sich. Und finden Sie einprägsame Assoziationen und Bilder.

**Beispiele:** Herr Grabowski fährt im Graben Ski. Frau Fuchs hat auffallend rote Haare. Torsten Fischer steht in einem Tor und fischt.

### Einkaufsliste

Loci-Methode, z. B. mithilfe des Körpers oder eines Spaziergangs (s. S. 12).

**Beispiel:** Sie waten durch Kirschsafft, haben Waden, krumm wie Bananen, an den Oberschenkeln hängt Schinken, am Bauch ein rundes Brot ...

## Kurse in Gedächtnistraining

**Praxis Gedankensprung**, Bismarckstr. 23: [www.gedankensprung-erlangen.de](http://www.gedankensprung-erlangen.de), Tel.: 09131 8147980

**Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband ERH**, Henri-Dunant-Str. 4: Mi., 6.12.2017, 15.30–17.00 Uhr, Anmeldung: Tel.: 09131 1200300

**Verein Dreycedern**, Altstädter Kirchenplatz 6: Do., 7.12., und Do., 21.12.2017 (jeden 1. und 3. Do.), 18.00–19.30 Uhr, Anmeldung: Tel.: 09131 9076800



# Gesunder

**Vorsorge mit Köpfchen.** „Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“: Sport, Schlaf, Ernährung und Kreativität kommen Gehirn und Psyche zugute – und das langfristig.

## Gehirn auf Trab

Dass Bewegung gut für das Herz-Kreislauf-System ist, wissen mittlerweile wohl die meisten. Doch auch dem „Oberhirn“ tut regelmäßige Aktivität gut. „Sport sorgt im Gehirn für eine bessere Durchblutung und kann daher Schlaganfällen vorbeugen, die sonst durch Gefäßverschlüsse hervorgerufen werden“, erklärt PD Dr. Katharina Luttenberger, Forscherin der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen. PD Luttenberger leitet die aktuelle Studie „Klettern und Stimmung“, in der Depressionspatienten mithilfe einer Bouldertherapie mehr Selbstvertrauen entwickeln sollen. „Das Projekt ist ein Beispiel, wie Sport zur Behandlung genutzt werden kann. Vor allem aber dient Bewegung der Prävention“, betont die Psychologin. „Aktivität baut Stresshormone ab, bringt uns an die frische Luft und in sozialen Kontakt zu Trainingspartnern und Gleichgesinnten. All das sind Faktoren, die positiv auf die psychische Gesundheit einwirken.“



## Der Treibstoff macht's

Kann Essen schlau machen? Oder glücklich? Kann es unser Gehirn vor bestimmten Erkrankungen schützen? Ja und nein. Lebensmittel schaffen es zwar nicht, jemanden intelligenter zu machen, bestimmte Inhaltsstoffe können jedoch nachweislich die Denkleistung unterstützen. Forscher der Charité – Universitätsmedizin Berlin fanden jetzt etwa heraus, dass Omega-3-Fettsäuren – zum Beispiel in Walnüssen oder Lachs – das Gedächtnis verbessern. Dass sogenanntes Junkfood, also stark kohlenhydrat- und industriezuckerhaltiges Essen, schlecht für die Konzentration ist, zeigte jüngst eine iranische Untersuchung an Grundschulern. Und Wissenschaftler der University of Edinburgh konnten mit einer dreijährigen Studie Beweise liefern, dass eine mediterrane Ernährung, reich an Gemüse, Olivenöl und Früchten, bei Probanden ab 70 Jahren den Abbau des Gehirnvolumens bremst. Wer etwas Bestimmtes isst, wird also nicht schlauer, kann aber seine Hirnleistung unterstützen und damit unter Umständen Erkrankungen wie Demenz vorbeugen.



# Geist



## Nachtschicht für die Synapsen

Sind wir wach, läuft unser Gehirn auf Hochbetrieb. Schließlich gilt es, alles Wahrgenommene zu verarbeiten, die Motorik und den gesamten Organismus zu steuern. Erst im Schlaf kommt die Informationsweiterleitung zur Ruhe. Das Hirn hat Zeit, alles Erlebte zu sortieren und das Wichtigste zu speichern – ein Lernprozess, ohne den der Mensch sich nicht weiterentwickeln könnte, wie eine Untersuchung der Universität Zürich nun belegt. Zusätzlich steht Schlafen in direktem Zusammenhang mit Stressabbau. Wer nachts keine Regeneration erfährt, steigert dauerhaft sein Risiko für psychische Erkrankungen wie das Burn-out-Syndrom oder sogar eine Depression. Was ist also guter Schlaf? Vor allem auf die Qualität kommt es an. So sind Entspannung und individuelle Rituale vor dem Zubettgehen für eine erholsame Nachtruhe förderlich. Also: Gönnen Sie es Ihrem Kopf und schlafen Sie gut!

## Mit Pauken und Trompeten

Musik ergreift Menschen jeden Alters und jeder Herkunft, rührt zu Tränen, spornt an und kann richtig gute Laune machen. Was hat das mit einem gesunden Geist zu tun? Markus Sommerer, Musiktherapeut der Kinder- und Jugendabteilung für Psychische Gesundheit am Uni-Klinikum Erlangen, weiß, wie bedeutsam sowohl Musikhören als auch Musikmachen sein kann: „Töne und Melodien lassen in unserem Kopf ein wahres Feuerwerk abbrennen! Auf Gehirnscans ist deutlich zu erkennen, wie viele Hirnregionen das aktive Musizieren gleichzeitig anspricht und fordert“, erklärt er und betont: „Wer selbst musiziert oder sogar komponiert, stärkt langfristig die Leistungsfähigkeit seines Gehirns – auch für andere Tätigkeiten. Die Denkprozesse beschleunigen sich, die Feinmotorik wird trainiert und das Gedächtnis geschärft.“ Übrigens: Neues zu lernen, hält unseren Kopf fit, und auch Ältere sollten sich der Herausforderung stellen und zum Beispiel beginnen, ein Instrument zu spielen. ms



# Kraftvolle Gedanken



## Kraft der Gedanken. Die Stärke unseres Geistes kann unserer Gesundheit nutzen.

Manchmal ist unser Gehirn ein Meister der Manipulation: Es lässt uns glauben, dass ein teurer Wein besser schmeckt als ein preisgünstiger – auch wenn zwei Gläser de facto die gleiche Flüssigkeit enthalten. Unser Geist zieht fehlerhafte Schlüsse, produziert Gedanken, die wir nicht denken und damit Gefühle, die wir nicht empfinden wollen. Doch: Wir können einen aktuellen Buchtitel beherrsigen – „Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt!“ (s. S. 49) – und

die vermeintlichen Schwächen unseres Denkapparats in Stärken verwandeln.

### Es wirkt!

Beispiel: Placeboeffekt. Scheinmedikamente helfen, das haben Studien schon öfter gezeigt. Und die Mittel wirken sogar dann, wenn der, der sie einnimmt, darüber informiert ist, dass er ein Placebomedikament bekommt. Offen verabreichte Placebos lindern zum Beispiel chronische Rückenschmerzen, das Reizdarmsyndrom, Migräne und Schnupfen. „Weil unser Verstand dem Scheinmedikament eine Wirkung zuschreibt, wirkt es tat-

sächlich“, erklärt Dr. Tanja Richter-Schmidinger, Psychologin an der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen.

Wie Forscher der Universität Basel nachweisen konnten, wirkt ein Placebo am besten, wenn der Patient zuvor von seinem Arzt ausführlich über den Placebomechanismus aufgeklärt wird. Das Pendant zum Placebo ist übrigens der Noceboeffekt: Wenn wir glauben, dass ein Medikament uns schadet, bekommen wir die gefürchteten Nebenwirkungen wahrscheinlich tatsächlich zu spüren. Eine negative Kommunikation des Arztes unterstützt diesen Effekt.

### Road to Resilience

Wie wir uns und die Welt sehen, ist eng mit dem Begriff der Resilienz verbunden, der psychischen Widerstandskraft. Manche Menschen scheint nichts aus der Bahn zu werfen. Egal, welche Krisen sie durchleben, ihr Optimismus bleibt davon scheinbar unberührt. „Resiliente Personen sind flexibel und anpassungsfähig im Denken

und im Handeln, sie können entspannen und genießen, sind sozial kompetent und haben ein positives Selbstbild“, sagt Prof. Dr. (TR) Yesim Erim, Leiterin der Psychosomatischen und Psychotherapeutischen Abteilung des Uni-Klinikums Erlangen.

„Selbst angesichts ernsthafter gesundheitlicher Probleme verlieren resiliente Menschen nicht den Mut“, sagt Prof. Erim. Die gute Nachricht: Resilienz kann man lernen. So gibt die American Psychological Association zehn Tipps für die „Road to Resilience“ – den Weg zur Resilienz ([www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx](http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx)). Darunter: Veränderungen als Teil des Lebens annehmen und positive Gedanken über sich selbst kultivieren.

### **Antwort von innen**

Dass wir das, was wir denken, tatsächlich steuern können, macht das Neurofeedback sichtbar. Dazu werden Patienten EEG-Elektroden auf den Kopf geklebt, die die elektrische Hirnaktivität messen. Dann lernen die Patienten mithilfe eines Computerprogramms, ihre Hirnströme zu modulieren.

Kinder mit einer Aufmerksamkeits-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) üben so zum Beispiel, am Bildschirm einen Fußballspieler von A nach B zu bewegen oder ein Flugzeug entlang

einer vorgegebenen Linie fliegen zu lassen – alleine mittels ihrer Hirnströme. Menschen, die sich leicht ablenken lassen, lernen so, ihre Hirnaktivität bewusst wahrzunehmen und sich zu konzentrieren. Je öfter das Gehirn das willentliche Fokussieren übt, desto besser gelingt es ihm.

Auch bei Epilepsie, chronischen Schmerzen, Depressionen und anderen psychischen Störungen kann Neurofeedback helfen. Es ist eine Sonderform des Biofeedbacks, das verschiedene Körperfunktionen sichtbar macht, etwa Muskelanspannung, Hautleitwert und Herzfrequenz. Weil beim Neurofeedback ein EEG erstellt wird, heißt es auch EEG-Biofeedback.

### **Positiv verändern**

Wer sein Gehirn trainiert, verändert dessen Struktur. So wiesen Forscher des Max-Planck-Instituts für Kognition- und Neurowissenschaften nach, dass auch das erwachsene Gehirn noch formbar ist – und zwar nicht nur in seiner kognitiven Leistungsfähigkeit, sondern auch im sozialen Bereich. Nach dreimonatigem Üben mit einem Partner waren die Studienteilnehmer nicht nur aufmerksamer, sondern auch sozialkompetenter: Empathie, Mitgefühl und die Fähigkeit zum Perspektivwechsel wurden deutlich verbessert. *fm*



**Biofeedback** macht Körperfunktionen sichtbar – auch die Aktivität des Gehirns. Wer sich seiner Denkprozesse und seiner körperlichen Reaktionen bewusst ist, kann beide gezielt beeinflussen.



**Ich schaffe das.**  
**Ich werde mich blamieren.**  
**Ich bin nicht gut genug.**  
**Die Therapie wird mir guttun.**  
**Ich kann etwas bewegen.**  
**Ich bin dankbar.**  
**Ich bin ein Versager.**  
**Ich verzeihe dir.**  
 Es ist gut, wie es ist.  
**Ich glaube an mich.**

**Gedanken** bestimmen über Gefühle und Verhalten, über Gesundheit und Lebensqualität.

# Ein Blick ins Gehirn

**Neuroimaging.** Wissenschaftler machen sich längst ein sehr genaues Bild von unserem Gehirn.

Neuromediziner blicken heute in unseren Kopf wie durch ein Fenster. Bei Schädelverletzungen, einem Schlaganfall, bei krankhaften Gefäßerweiterungen oder wenn die Knochen des Kopfes dargestellt werden sollen, machen Neuroradiologen oft zunächst eine CT-Aufnahme (Computertomografie). Das CT-Gerät arbeitet mit Röntgenstrahlen. Vor allem bei akuten Verletzungen ist es die Bildgebungsmethode der Wahl.

Wollen sich die Ärzte Gewebe, Entzündungen, Stoffwechselprozesse und die Aktivitäten im Gehirn genauer ansehen, schieben sie den Patienten in einen Magnetresonanztomografen (kurz: MRT).

Anstelle von Röntgenstrahlen nutzt diese Technologie ein starkes Magnetfeld. An diesem richten sich die Wasserstoffatome des menschlichen Körpers aus. Dann werden die Teilchen kurz aus ihrer Position gelenkt und energetisch aufgeladen. Fallen sie anschließend zurück

in ihre Ausgangslage, erzeugen sie das gewünschte MRT-Bild. Mit der MR-Bildgebung spüren Neuroradiologen Epilepsien und Hirntumoren auf, Multiple Sklerose (MS) und sogar Demenz und Parkinson. Der neue 7-Tesla-MRT-Scanner des Uni-Klinikums Erlangen, der 2017 für die klinische Anwendung zugelassen wurde, zeigt selbst feinste Details. Das Gerätemagnets Terra hat eines der weltweit stärksten Magnetfelder, die am Patienten zum Einsatz kommen.

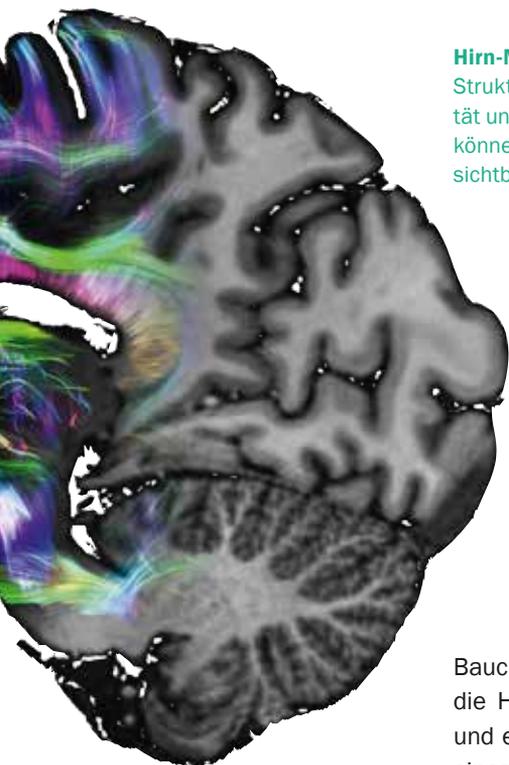
## Sicher erkennen

„Der 7-Tesla-Scanner verfügt über eine bessere Auflösung und einen deutlich stärkeren Bildkontrast“, erklärt Prof. Dr. Arnd Dörfler, Leiter der Neuroradiologischen Abteilung des Uni-Klinikums Erlangen. So könne man beispielsweise Epilepsieherde und MS-Läsionen eindeutiger identifizieren als bei geringeren Feldstärken. „Mit dem Ultrahochfeld-Scanner ist es in Zukunft wahrscheinlich möglich, vor allem Erkrankun-

gen und degenerative Veränderungen des Gehirns besser und früher zu erkennen“, ergänzt Prof. Dr. Michael Uder, Direktor des Radiologischen Instituts des Uni-Klinikums Erlangen.

Eine Weiterentwicklung der MRT-Technologie ist fMRT – die funktionelle Magnetresonanztomografie. Sie zeigt, wie aktiv einzelne Hirnregionen sind. Dazu nutzt sie Durchblutungsunterschiede im Gehirn: Aktive Hirnareale brauchen mehr Energie und mehr Sauerstoff – durch sie fließt also mehr sauerstoffreiches Blut. Je nachdem, wie viel Sauerstoff das Blut jeweils enthält, ist es mehr oder weniger stark magnetisch. Dementsprechend unterschiedlich fällt das fMRT-Signal aus. „Im fMRT kann der Patient aktiv mitarbeiten“, erklärt Prof. Dörfler. „Während er im Scanner liegt, lassen wir ihn zum Beispiel Bewegungen machen





**Hirn-MRT.** Nicht nur anatomische Strukturen, auch die Gehirnaktivität und Stoffwechsellvorgänge können mit neuesten MRT-Geräten sichtbar gemacht werden.

oder zeigen ihm bestimmte Bilder. Dabei sehen wir seinem Gehirn live beim Denken zu.“

## Wie wirkt's?

Mithilfe des direkten Feedbacks aus dem Kopf erforschen verschiedene Wissenschaftler des Uni-Klinikums Erlangen unter anderem auch, wie das Gehirn Schmerzreize verarbeitet und wie es auf Medikamente reagiert. Im fMRT werden zum Beispiel Patienten mit Morbus Crohn untersucht, die starke Bauchschmerzen haben, ebenso Menschen mit Rheumatoider Arthritis in den Händen. „Dem Patienten mit der chronischen Darmerkrankung drücken wir, während er im MRT liegt, den

Bauch, dem Rheumapatienten die Hand – jeweils einmal vor und einmal nach der Einnahme eines Medikaments“, erklärt Prof. Dörfler. Anhand der zentralen Schmerzantwort im Gehirn können die Ärzte vorhersagen, ob der Patient langfristig auf das verabreichte Medikament ansprechen wird.

**7 Tesla.** Der neue Ultrahochfeld-Scanner ermöglicht Bildgebung der Zukunft am Uni-Klinikum Erlangen. Je stärker das Magnetfeld, desto schärfer die Bilder.

## Dem Blick folgen

Mit der MR-Spektroskopie, einem weiteren Verfahren, das auf der MRT-Technologie basiert, blicken die Erlanger Ärzte unter anderem ins Gehirn von Essgestörten: Was spielt sich in ihrem Kopf ab, wenn sie Bilder von wohlproportionierten Menschen sehen? Die Untersuchung koppeln die Mediziner an einen Eyetracking-Test: Welche Körperstellen der abgebildeten Personen ziehen den Blick der Probanden an, und wie lange verweilen ihre Augen dort? Wo schauen sie gar nicht hin? Die Studie wird den Forschern wichtige Erkenntnisse darüber liefern, welche Informationen Menschen mit Magersucht und Bulimie aufnehmen und wie sie diese verarbeiten. *fm*



# Wie äußert sich eine Gehirnerschütterung?

## Und was ist im Ernstfall zu tun?



*Es antwortet Prof. Dr. Friedrich F. Hennig, Leiter der Unfallchirurgischen Abteilung des Uni-Klinikums Erlangen.*

**D**ie Diagnose Gehirnerschütterung wird gestellt, wenn der Kopf durch einen Schlag oder Sturz heftig verletzt wurde und der Patient typische Symptome zeigt wie Bewusstlosigkeit, Erinnerungslücken, Kopfschmerzen, Koordinationsprobleme, Erbrechen, Schwindel oder Übelkeit. Dabei ist aber bei einer Computer- oder Kernspintomografie keine Schädigung der Gehirnschubstanz nachweisbar, wie sie etwa durch eine Einblutung oder ein Gehirnödem entsteht.

Die Gehirnerschütterung ist nicht gefährlich, obwohl die Gehirnleistung vorübergehend beeinträchtigt ist. Die Gefahr besteht aber darin, dass sich aus einer anfänglichen Gehirnerschütterung eine Quetschung der Gehirnschubstanz entwickelt. Ursache dafür können allmählich auftretende Einblutungen und Ödeme sein, die in der Erstdiagnose nicht nachgewiesen wurden. Um diesen gefährlichen Übergang von der

Gehirnerschütterung zur -quetschung feststellen und dann gegebenenfalls schnell eingreifen zu können, werden Patienten mit einer Gehirnerschütterung stationär überwacht. Die Gefahr einer sogenannten sekundären Einblutung besteht vor allem bei Menschen, die gerinnungshemmende Medikamente einnehmen beziehungsweise deren Blutgerinnung krankheitsbedingt schlecht ist.

Eine Gehirnerschütterung kann nicht „chronisch“ werden, weil sie eine vorübergehende Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit des Gehirns ohne fassbare substanzuelle Schädigung darstellt, die abheilt und keine Folgen hinterlässt.

Am besten helfen körperliche und geistige Ruhe und die Bereitschaft, die notwendige ca. 48-stündige Überwachung gewissenhaft abzuwarten, um den Übergang von der Gehirnerschütterung zur Gehirnquetschung ausschließen beziehungsweise entsprechend reagieren zu können.



# Mundgesund und frisch

**Mundgeruch.** Wenn es aus dem Mund riecht, können neben ungünstigen Ernährungsgewohnheiten und Mundtrockenheit auch Erkrankungen schuld sein.

Rauchen, Kaffee und Knoblauch, Nahrungsreste im Mund oder eine bestimmte Krankheit: Mundgeruch kann verschiedene Ursachen haben. Die Folge ist immer unangenehm für beide Seiten.

Jeder kennt den morgendlichen faden Geschmack im Mund. Er entsteht, weil unser Körper nachts weniger Speichel produziert. Geruchsbildende Bakterien werden in dieser Zeit

nicht wie tagsüber „weggeschwemmt“ und rufen einen schlechten Atem hervor. Das gleiche Phänomen tritt beim „Hungeratem“ auf – dann, wenn wir lange nichts gegessen haben. Mundtrockenheit vermeiden heißt also: Mundgeruch vorbeugen. Ebenso wie der fehlende Speichel können auch Erkrankungen der Leber oder der Nieren einen süßlichen Geruch hervorrufen. Diabetiker, deren Atem nach Azeton riecht,

also ähnlich wie überreifes Obst oder Nagellackentferner, leiden höchstwahrscheinlich an einem behandlungsbedürftigen Insulinmangel. Auch einige Medikamente verursachen Mundgeruch. Grunderkrankung hin oder her: Wichtig bleibt eine gute Mundhygiene. Neben den Zähnen sollten auch Zahnzwischenräume und Zunge nicht vergessen werden, denn hier bilden sich mit Vorliebe unangenehme Gerüche. *fm*



Nach dem Essen Zähneputzen nicht vergessen – am besten mit einer elektrischen Zahnbürste.



Mundwasser und -spülungen beugen Entzündungen vor, wirken antibakteriell und sorgen für Frische.



Viel trinken und regelmäßig essen – das regt den Speichelfluss an und spült Bakterien weg.



Nach dem Zähneputzen: die Zahnzwischenräume mit einer Interdentalbürste oder Zahnseide reinigen.



Ein Zungenschaber beseitigt Bakterien auf der Zunge, die an der Entstehung von Mundgeruch beteiligt sind.



Schlechte Gewohnheiten aufzugeben, macht den Atem wieder frischer.

# Karussell im Kopf

**Schwindelerkrankung.** Bei wem sich bei normalen Kopfbewegungen alles dreht, der könnte an Lagerungsschwindel leiden.

Den meisten Menschen ist gar nicht bewusst, wie oft sie täglich ihren Kopf drehen und verlagern: beim Aufstehen und Sockenanziehen, für den Schulterblick im Straßenverkehr oder um sich einem Geräusch zuzuwenden. Patienten, die an Lagerungsschwindel leiden, wissen dagegen sehr wohl, wie aktiv ihr Kopf ist, denn ihnen schwirrt bei diesen Bewegungen regelmäßig die Welt vor Augen.

Die Übeltäter sind winzig klein: Ohrensteinchen, sogenannte Otolithen, die sich von ihrem eigentlichen Platz, einer gallertartigen Membran im Innenohr, ablösen und anschließend frei in den Bogengängen des Gleichgewichtsorgans umhergleiten. Bei einer Kopfverlagerung verursachen die Steinchen einen Sog, den die sensiblen Sensorzellen dem Gehirn als Fortbewegung „melden“ – die Augen jedoch widersprechen. Das Ergebnis dieses Missverständnisses: ein unangenehmes Schwindelgefühl.

## Arztbesuch ist wichtig

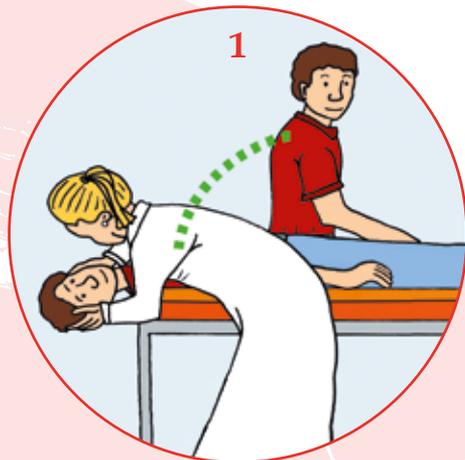
Dr. Frank Waldfahrer, Oberarzt der Hals-Nasen-Ohren-Klinik – Kopf- und Halschirurgie des Uni-Klinikums Erlangen, hat beinahe täglich mit Lagerungsschwindel-Fällen zu tun – meist Patienten ab 50 Jahren, Frauen sind häufiger betroffen als Männer. „Die Erkrankung ist an sich nicht gefährlich“, erklärt der Mediziner. Trotzdem betont er: „Die Gleichgewichtsstörungen beeinträchtigen die Lebensqualität, steigern das Sturzrisiko und verbieten außerdem die

Teilnahme am motorisierten Straßenverkehr.“ Daher ist ein Arztbesuch für die korrekte Diagnose und Therapie sehr wichtig. Die Abklärung durch den HNO-Arzt beginnt mit eingrenzenden Fragen: In welchen Situationen treten die Symptome auf? Wie lange halten sie an? „Betroffene des Lagerungsschwindels erleben diesen meist beim Bücken, Kopfdrehen oder wenn sie sich im Liegen auf die andere Seite rollen“, erläutert Dr. Waldfahrer. „Meist verschwin-



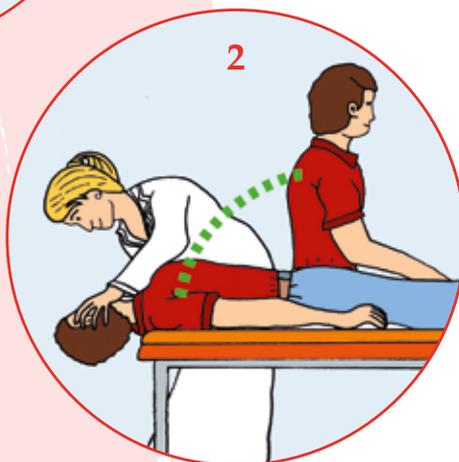
**Steinchen auf freier Fahrt.** Das Gleichgewichtsorgan des Menschen liegt im Innenohr. Lagerungsschwindel entsteht, wenn sich Ohrensteinchen (rot) lösen und in den Bogengängen umhergleiten.





### Dix-Hallpike-Manöver

**1** Für die Lagerungsprüfung nach Hallpike setzt sich der Schwindelbetroffene aufrecht auf eine Liege, dreht seinen Kopf um 45 Grad und lässt sich vom Arzt rasch auf den Rücken legen.



**2** Bei wiederholten Manövern auf beiden Seiten beobachtet der Mediziner, ob sich Symptome wie Schwindel oder schnelle Augenbewegungen (Nystagmus) zeigen. Stellt der Arzt einen Lagerungsschwindel fest, führt er weitere Manöver mit dem Patienten durch, um die verrutschten Ohrsteine wieder an ihre ursprüngliche Position zu befördern.

det das Unwohlsein auffällig schnell.“ Zur finalen Diagnose wird der Schwindel gezielt provoziert: „Wir nutzen das sogenannte Dix-Hallpike-Manöver. Dafür setzt sich der Patient aufrecht auf eine Unterlage und wir legen ihn bei gedrehtem Kopf schnell auf den Rücken. Diese Umlagerung ist ein typischer Auslöser für den Lagerungsschwindel.“ Zusätzlich kann der Facharzt lokalisieren, in welchem der sechs Bogengänge die Otolithen unterwegs sind. Die Feststellung des Schwindelursprungs ist wichtig für eine punktgenaue Therapie.

## Kampf dem Schwindel

Wie schon die Diagnose, funktioniert auch die Behandlung des Lagerungsschwindels mit praktischen Übungen, die der Arzt ge-

meinsam mit seinem Patienten durchführt. „Da wir es hier mit einer physikalischen Ursache zu tun haben, basiert die Therapie nicht auf Medikamenten, sondern auf gezielten dynamischen Bewegungen“, informiert Dr. Waldfahrer. „Möglich sind zum Beispiel das Epley- oder das Sémont-Manöver. Beide nutzen die Schwerkraft, um die Ohrsteine aus den Bogengängen hinaus und zurück an ihren Platz, die Otolithenorgane Utriculus und Sacculus, zu lenken.“ Im Idealfall ist der Lagerungsschwindel nach der Therapie verschwunden und der Patient ist dauerhaft beschwerdefrei. ms

## INFO

**HNO-Klinik des Uni-Klinikums Erlangen**  
 Telefon: 09131 85-33339  
[www.hno-klinik.uk-erlangen.de](http://www.hno-klinik.uk-erlangen.de)

# Sorgenfrei in Rente gehen

**Vorfreude ist einfach: Wer rechtzeitig vorsorgt, lebt im Alter unbeschwerter.**

**„Die Rente ist sicher“, sagte der damalige Bundesarbeitsminister Blüm und lange Zeit musste sich in Deutschland auch wirklich niemand Gedanken über seine Rente machen. Doch dies sieht inzwischen gänzlich anders aus.**

Bekommen Rentner heute noch gut die Hälfte ihres letzten Nettolohns überwiesen, so werden dies bis zum Jahr 2035 nur noch gut 40 Prozent sein. Ohne zusätzliches Sparen für die private Altersvorsorge droht daher vielen Menschen die Altersarmut. Auch wenn die niedrigen Zinsen derzeit vielen Menschen die Lust am Sparen trüben, ist zusätzliches Vorsorgen für das Alter unumgänglich.

Wer ein paar einfache Regeln beachtet, kann aber schon mit geringen Beiträgen eine stattliche Zusatzrente für das Alter erwirtschaften. Ein wichtiger Grundsatz dabei ist: Man sollte früh mit dem regelmäßigen Sparen beginnen, so



kann man über den langen Zeitraum mehr Guthaben ansammeln und profitiert dabei auch vom Zinseszinsseffekt. Entscheidet man sich für eine Anlage in einen Fondssparplan, hat man darüber hinaus den Vorteil, dass in allen Marktphasen gespart wird. So erübrigt sich der richtige Einstiegszeitpunkt durch den sogenannten Cost-Average-Effekt. Dieser sorgt dafür, dass ein Sparer seine Fondsanteile zu einem durchschnittlichen Kurswert erwirbt und so eventuelle Schwankungen gegenseitig ausgeglichen werden. Ein weiterer Tipp: In Zeiten niedriger Zinsen sind renditeorientierte Produkte und eine breite Anlagestrategie besonders wichtig. Jeder wünscht sich ein sorgenfreies Leben – besonders im Alter. Richtig vorgesorgt kann man seinen Ruhestand genießen, ohne

dass Wünsche offen bleiben. Mit der passenden Strategie lässt sich sogar im Zinstief gut vorsorgen. Für welches Produkt man sich letztlich entscheidet, hängt von der persönlichen Situation ab. Deshalb sollte man sich vor Abschluss kompetent und ausführlich beraten lassen. Am besten im Rahmen des Sparkassen-Finanzkonzeptes – denn dieses geht vor einer Empfehlung auf die aktuellen und künftigen Bedürfnisse eines jeden Einzelnen individuell ein. Gerne sind wir Ihr verlässlicher Partner rund um das Thema Altersvorsorge. Vereinbaren Sie gleich einen Termin!

**Stadt- und Kreissparkasse Erlangen  
Höchstadt Herzogenaurach**  
Telefon: 09131 824-0 (Mo.–Fr.,  
jeweils von 8.00 bis 20.00 Uhr)  
[info@sparkasse-erlangen.de](mailto:info@sparkasse-erlangen.de)  
[www.sparkasse-erlangen.de](http://www.sparkasse-erlangen.de)





# Gesundheitstipps | Winter 2017/2018

## DEZEMBER

- aktiv
- informativ
- genussvoll
- entspannend
- € kostenpflichtig
- ✓ (1. Besuch) kostenlos
- M f. Mitglieder kostenlos

### SA | 2. Dez. ✓ Wanderung zu Gans und Reh

9.20 ab Bahnhofshalle, Gehzeit ca. 3,75 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, Info: 09131 501321, fraenkischer-albverein.de

### Forchheimer Nikolauslauf €

14.00: Hauptlauf über 10 km, 13.00: Hobby- und Jugendlauf über 5,3 km, Schüler- und Bambiniäufe, Auf der Sportinsel, Forchheim, Nachmeldung möglich, Info: 09191 735377, nikolaus@ig-forchheim.de

### SO | 3. Dez. € Erlangen on Ice

Eislauffläche auf dem Marktplatz, bis zum 7.1.2018, Mo.-Fr., 14.00-21.00., Sa., 10.00-22.00, So., 10.00-21.00, Info: 09131 89510, city-management@etm-er.de

### MO | 4. Dez. € Wie Ihr Gehirn tickt – dreiteiliger Workshop für ältere Menschen

9.00-12.15, auch am 11.12. und 18.12., Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung (falls freie Plätze

vorhanden): 09131 9076800

### Kreuzschmerz – was hilft und was nicht? ✓

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

### Holz-Workshop € für Demenzkranke

15.30-18.30, auch am 11.12. und 18.12., Bürgertreff Scheune, Odenwaldallee 2, Info und Anmeldung: 0173 6640427, scheune-erlangen.de

### MI | 6. Dez. ✓ Zauber der Anatomie: von den Toten lernen

18.15-19.15, im Rahmen der palliativmedizinischen Ringvorlesung „Sterben, Tod und Trauer in unserer Gesellschaft“, kleiner Hörsaal der Frauenklinik, Krankenhausstr. 12, Info: 09131 85-34064

### Gedächtnis-training ✓

15.30-17.00, BRK, Henri-Dunant-Str. 4, Info und Anmeldung: 09131 1200300

### Meditation: Khunu Lama – The Quiet Master ✓

19.00-21.00, Buddha-Raum Erlangen, Äußere Brucker Str. 51, Info: 09131 201397, Kosten: Spendenbasis

### DO | 7. Dez. ✓ Wanderung durch die Dämmerung zum Licht

15.35 ab Bahnhofshalle Erlangen, Gehzeit ca. 1,5 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, Info: 09131 54942, fraenkischer-albverein.de

### Offener Treff: geistige Fitness lernen ✓

i. d. R. am 1. und 3. Donnerstag im Monat, 18.00-19.30, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info: 09131 9076800

### Chor: „Singen tut gut!“ €

17.00-18.00, für Menschen mit Demenz, Depression und alle, die schon immer singen wollten, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info: 09131 9076800

### Blutspende am Uni-Klinikum Erlangen ✓

immer montags bis donnerstags, 8.00-15.00, Schillerstr. 8, Info: 09131 85-36457

### SA | 9. Dez. € Erste-Hilfe-Ausbildung

9.00-17.30, BRK, Henri-Dunant-Str. 4, Info und Anmeldung: 09131 1200300, kverlangen-hoechststadt.brk.de

### Wanderung: zweite Etappe Goldene Straße ✓

9.05 ab Bahnhofshalle, Gehzeit ca. 3,5 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen,

Info: 0911 343315, fraenkischer-albverein.de

### SO | 10. Dez. ✓ Fränkische Weihnacht in Hollfeld

16.00, mit Musik- und Gesangsgruppen aus der Fränkischen Schweiz, Stadtpfarrkirche „Mariä Himmelfahrt“, Hollfeld, Fränkische-Schweiz-Verein, Info: 09131 908 6103, fsv-erlangen.de

### MO | 11. Dez. € Wirbelsäulengymnastik

Montag bis Freitag, vormittags (verschiedene Zeiten), 12 Einheiten, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 09131 9076800

### Tango

fortlaufend montags, 19.30-22.30, Gemeinschaftsraum Schützenheim, Kernbergstr. 11, Info und Anmeldung: 0911 305496, i.pschorn@t-online.de

### Wenn die Zunge brennt – Mundschleimhauterkrankungen und Therapieoptionen ✓

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

### DI | 12. Dez. € Chor: Erlanger Singioren

immer dienstags,

Heraustrennen und aufhängen!

14.00-16.00, Bürgertreff Scheune, Odenwaldallee 2, Info: 09131 992923, scheune-erlangen.de

### Stabilisierungsgruppe €

10.00-11.30, für Menschen mit Krisenerfahrungen, Caritas Erlangen, Mozartstr. 29, Info: 09131 885663, spdie@caritas-erlangen.de

### MI | 13. Dez. ✓ Mittwochstreff im SeniorenNetz

15.30-17.00, Thema: Alexa (digitaler Assistent von Amazon), Henri-Dunant-Str. 4, Info und Anmeldung: 09131 1200510

### Meditation: Khunu Lama – The Quiet Master ✓

19.00-21.00, Buddha-Raum Erlangen, Äußere Brucker Str. 51, Info: 09131 201397, Kosten: Spendenbasis

### DO | 14. Dez. ✓ Wanderung zum Neutras-Felsen

8.45 ab Bahnhofshalle Erlangen, Gehzeit ca. 3,5 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, Info: 0911 546455, fraenkischer-albverein.de





# Gesundheitstipps | Winter 2017/2018

**DO | 14. Dez.** €  
**Bewegungstraining für Männer**  
 immer donnerstags, 11.45–12.30, 12 Einheiten, Einstieg jederzeit, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 09131 9076800

**FR | 15. Dez.** ✓  
**Laufen für Gesundheit und innere Stärke**  
 immer freitags, 14.00, Laufen an der Schwabachanlage, Caritas Erlangen, Info und Anmeldung: 09131 885663, spdie@caritas-erlangen.de

**SA | 16. Dez.** ✓  
**Wanderung in die Weinstube Zeitinger**  
 9.00 Uhr ab Bahnhofshalle Erlangen, Gehzeit ca. 3 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, Info: 0911 721692, fraenkischer-albverein.de

**Erste-Hilfe-Ausbildung** ✓  
 9.00–17.30, BRK, Henri-Dunant-Str. 4, Info und Anmeldung: 09131 1200300, kverlangen-hoehstadt.brk.de

**Wanderung nach Lauf ins Industriemuseum und zum Weihnachtsmarkt** ✓  
 8.30 ab Bahnhofshalle Erlangen, Gehzeit ca. 2 Std., Fränkische-Schweiz-Verein, Info: 09131 685026, fsv-erlangen.de

**MO | 18. Dez.** ✓  
**Der rote Kopf – eine hormonelle Angelegenheit?**  
 Bürgervorlesung des Uni-Klinikums Erlangen, 18.15, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11, Info: uk-erlangen.de

**DI | 19. Dez.** €  
**Stabilisierungsgruppe**  
 10.00–11.30, für Menschen mit Krisenerfahrungen, Caritas Erlangen, Mozartstr. 29, Info: 09131 885663, spdie@caritas-erlangen.de

**MI | 20. Dez.** €  
**Frühstückstreff für Menschen ab 60**  
 9.00–11.00, Caritas Erlangen, Mozartstr. 29, Info und Anmeldung: 09131 885662, geronto-spdie@caritas-erlangen.de

**Meditation: Khunu Lama – The Quiet Master** ✓  
 19.00–21.00, Buddha-Raum Erlangen, Äußere Brucker Str. 51, Info: 09131 201397, Kosten: Spendenbasis

**DO | 21. Dez.** €  
**Offener Treff: geistige Fitness lernen**  
 i. d. R. am 1. und 3. Donnerstag im Monat, 18.00–19.30, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info: 09131 9076800

**Wanderung im südlichen Veldensteiner Forst** ✓  
 9.20 Uhr ab Bahnhofshalle Erlangen, Gehzeit ca. 3,5 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, Info: 0911 3000381, fraenkischer-albverein.de

**FR | 22. Dez.** ✓  
**Laufen für Gesundheit und innere Stärke**  
 immer freitags, 14.00, Laufen an der Schwabachanlage, Caritas Erlangen, Info und Anmeldung: 09131 885663, spdie@caritas-erlangen.de

**SA | 23. Dez.** ✓  
**Wanderung im Forchheimer Kellerwald**  
 9.00 Uhr ab Bahnhofshalle Erlangen, Gehzeit ca. 2 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, Info: 09131 47161, fraenkischer-albverein.de

**DO | 28. Dez.** ✓  
**Wanderung rund um das Walberla**  
 9.00 ab Bahnhofshalle, Gehzeit ca. 4,5 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, Info: 09131 47161, fraenkischer-albverein.de

**SO | 31. Dez.** ✓  
**Jahresabschlusswanderung**  
 9.35 ab Bahnhofshalle, Gehzeit ca. 2,5 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, Info: 09131 54942,

fraenkischer-albverein.de

**Adam-Riese-Silvesterlauf in Bad Staffelstein** €  
 14.00: Hauptlauf über 10 km, Hobbylauf über 5,5 km, Schüler- und Bambiniäufe, Peter-J.-Moll-Halle, Bad Staffelstein, Nachmeldungen möglich, Info und Anmeldung: 09573 235055, anmeldung@obermain-marathon.de

## JANUAR

**DO | 4. Jan.** €  
**Freies Tanzen für Frauen**  
 jeden 1. Donnerstag im Monat, 19.00–21.00, Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12, Info: 0176 32611154, kmeryem@hotmail.de

**SA | 6. Jan.** ✓  
**Wanderung von Münchsteinach nach Gutensteden**  
 9.00 ab Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str., Gehzeit ca. 4 Std., Fränkische-Schweiz-Verein, Info: 09131 685026 oder 0163 9274483, fsv-erlangen.de

**MO | 8. Jan.** ✓  
**Yin-Yoga – die sanfte Form**  
 19.30–21.00, 9 Einheiten, Bürgertreff Scheune, Odenwaldallee 2, Info: 09131 31924, yoga-erlangen.de

**Bewegungsprogramm GESTALT** €  
 zur Prävention von Demenz, 10.15–11.45, 10 Termine, Quereinstieg möglich, Stadteiltreff Röhtheimpark, Schenkstr. 111 (auch andere Kursorte), Info: 09131 862083, uta.barusel@stadt.erlangen.de

**Brustdiagnostik: genauer und feiner – Grundlage des Behandlungskonzepts!** ✓  
 Bürgervorlesung des Uni-Klinikums Erlangen, 18.15, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11, Info: uk-erlangen.de

**DI | 9. Jan.** €  
**Chor: Erlanger Singioren**  
 immer dienstags, 14.00–16.00, Bürgertreff Scheune, Odenwaldallee 2, Info: 09131 992923, scheune-erlangen.de

**MI | 10. Jan.** ✓  
**Die Rolle von Cannabis in Schmerztherapie und Palliativmedizin**  
 18.15–19.15, im Rahmen der palliativmedizinischen Ringvorlesung „Sterben, Tod und Trauer in unserer Gesellschaft“, kleiner Hörsaal der Frauenklinik, Krankenhausstr. 12, Info: 09131 85-34064

**Mittwochstreff im SeniorenNetz: Senioren im Straßenverkehr** ✓



# Gesundheitstipps | Winter 2017/2018

15.30–17.00, Henri-Dunant-Str. 4, Info und Anmeldung: 09131 1200510

## Frühstückstreff für Menschen ab 60

9.00–11.00, Caritas Erlangen, Mozartstr. 29, Info und Anmeldung: 09131 885662, geronto-spdie@caritas-erlangen.de

## DO | 11. Jan. Bewegungstraining für Männer

immer donnerstags, 11.45–12.30, 12 Einheiten, Einstieg jederzeit, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 09131 9076800

## Bein, Hüfte, Knie

immer donnerstags, 10.40–11.25, 12 Einheiten, Einstieg jederzeit, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 09131 9076800

## Yin-Yoga – die sanfte Fom

8.30–10.00, 9 Einheiten, Bürgertreff Scheune, Odenwaldallee 2, Info: 09131 31924, yoga-erlangen.de

## FR | 12. Jan. Wirbelsäulengymnastik

Montag bis Freitag, vormittags (verschiedene Zeiten), 12 Einheiten, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 09131 9076800

## Bewegungsprogramm GESTALT

zur Prävention von Demenz, 10.30–12.00, 10 Termine, Quereinstieg möglich, Stadtteiltreff Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Info: 09131 862083, uta.barusel@stadt.erlangen.de

## SA | 13. Jan. Wanderung mit Neujahrssessen in Poppendorf

9.30 ab Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str., Gehzeit ca. 3,5 Std., Fränkische-Schweiz-Verein, Info: 09131 47997 oder 0151 26077665, fsv-erlangen.de

## MO | 15. Jan. Tango

fortlaufend montags, 19.30–22.30, Gemeinschaftsraum Schützenheim, Kernbergstr. 11, Info und Anmeldung: 0911 305496, i.pschorn@t-online.de

## Urologische Vorsorge – Prostata und mehr

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

## MI | 17. Jan. Tanz mit, bleib fit – 50+

vierzehntäglich, 14.30–16.00, auch am 31.1., 7.2. und 21.2., Bürgertreff Scheune, Odenwaldallee 2, Info: 0911

764004, scheune-erlangen.de

## FR | 19. Jan. Adelsdorfer KontaktCafé

14.00–16.00, Pfarrzentrum St. Stephanus, Hauptstr. 21, Adelsdorf, Info: 09131 88560

## SA | 20. Jan. Ergonomie im Alltag

z. B. in Küche, Haus und Garten, 9.00–13.00, Turnhalle Berufsschule Forchheim, Info und Anmeldung: 09191 861060, kontakt@vhs-forchheim.de

## MO | 22. Jan. Anästhesie ohne Grenzen – vom Frühgeborenen bis zum Hochbetagten

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

## DI | 23. Jan. Chor: Erlanger Singieren

immer dienstags, 14.00–16.00, Bürgertreff Scheune, Odenwaldallee 2, Info: 09131 992923, scheune-erlangen.de

## MI | 24. Jan. Frühstückstreff für Menschen ab 60

9.00–11.00, Caritas Erlangen, Mozartstr. 29, Info und Anmel-

dung: 09131 885662, geronto-spdie@caritas-erlangen.de

## FR | 26. Jan. Komm mit in den Winterzauberwald

Entdeckungsreise für Erwachsene und Kinder, 15.00–17.00, Treffpunkt: Walderlebniszentrum/Franzosenweg, Tennenlohe, Anmeldung: vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de

## SA | 27. Jan. Durch den Sebalder Reichswald nach Kalchreuth

9.40 ab Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str., Gehzeit ca. 4 Std., Fränkische-Schweiz-Verein, Info: 09131 685026 oder 0163 9274483, fsv-erlangen.de

## SO | 28. Jan. Tierspuren im Winter

für Kinder ab 8 Jahren, 14.00–16.00, Walderlebniszentrum Tennenlohe, Info und Anmeldung: 09131 604640, wez.erlangen@aelf-fu.bayern.de

## Kleine Kraftpakete – Knospengewandlung

14.00–15.30, Treffpunkt: Stadtpark Fürth, Eingang Engelhardtstr., Fürth, Info und Anmeldung: 0911 7419984, wilde.moehre@gmx.de

## MO | 29. Jan. Tango

fortlaufend montags, 19.30–22.30, Gemeinschaftsraum Schützenheim, Kernbergstr. 11, Info und Anmeldung: 0911 305496, i.pschorn@t-online.de

## HIV und Aids – moderne Diagnostik und Therapie

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

## DI | 30. Jan. Wirbelsäulengymnastik

Montag bis Freitag, vormittags (verschiedene Zeiten), 12 Einheiten, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 09131 9076800

## MI | 31. Jan. Netzwerke der Hospiz- und Palliativversorgung. Verbesserte Unterstützung durch Zusammenarbeit

18.15–19.15, im Rahmen der palliativmedizinischen Ringvorlesung „Sterben, Tod und Trauer in unserer Gesellschaft“, kleiner Hörsaal der Frauenklinik, Krankenhausstr. 12, Info: 09131 85-34064

## Tanz mit, bleib fit – 50+

vierzehntäglich, 14.30–16.00, auch am 21.2., Bürgertreff



# Gesundheitstipps | Winter 2017/2018

Scheune, Odenwaldallee 2, Info: 0911 764004, scheune-erlangen.de

## FEBRUAR

### DO | 1. Febr. €

#### Freies Tanzen für Frauen

jeden 1. Donnerstag im Monat, 19.00–21.00, Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12, Info: 0176 32611154, kmeryem@hotmail.de

### SA | 3. Febr. ✓

#### Wanderung von Röbersdorf nach Herrnsdorf und zurück

9.15 ab Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str., Gehzeit ca. 4 Std., Fränkische-Schweiz-Verein, Info: 09131 87090 oder 0157 58967620, fsv-erlangen.de

### MO | 5. Febr. ✓

#### Die schleichen-de Erblindung – Makuladegeneration, Glaukom,

### Diabetes. Wo stehen wir heute?

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

### MI | 7. Febr. €

#### Tanz mit, bleib fit – 50+

vierzehntäglich, 14.30–16.00, auch am 21.2., Bürgertreff Scheune, Odenwaldallee 2, Info: 0911 764004, scheune-erlangen.de

### DO | 8. Febr. €

#### Bein, Hüfte, Knie

immer donnerstags, 10.40–11.25, 12 Einheiten, Einstieg jederzeit, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 09131 9076800

### FR | 9. Febr. ✓

#### Kulturtreff Musik

18.00, gemeinsames Singen mit Gitarrenbegleitung, Stadtteil-

haus, Schenkstr. 111, Raum 112, Fränkische-Schweiz-Verein, Info: fsv-erlangen.de

### Gymnastik für Ältere und Senioren ✓

immer freitags, 9.00–10.00, Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12, Info: 09131 34546, isarstrasse.de

### SA | 10. Febr. ✓

#### Wanderung: auf den Hetzleser Berg

9.30 ab Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str., Gehzeit ca. 3 Std., Fränkische-Schweiz-Verein, Info: Fränkische-Schweiz-Verein, 09131 47997 oder 0151 26077665, fsv-erlangen.de

### SO | 11. Febr. €

#### Bäume und Sträucher im Winterkleid

Forstspaziergang, 14.00–16.00, Wald-erlebniszentrum Tennenlohe, Info und Anmeldung: 09131 604640, wez.erlan-

gen@aelf-fu.bayern.de

### SA | 17. Febr. ✓

#### Wanderung von Rezelsdorf im Rangau nach Oberreichenbach

9.00 ab Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str., Gehzeit ca. 4 Std., Fränkische-Schweiz-Verein, Info: 09131 9086103 oder 0173 5853574, fsv-erlangen.de

### MO | 19. Febr. Tango

fortlaufend montags, 19.30–22.30, Gemeinschaftsraum Schützenheim, Kernbergstr. 11, Info und Anmeldung: 0911 305496, i.pschorn@t-online.de

### DI | 20. Febr. €

#### Chor: Erlanger Singioren

immer dienstags, 14.00–16.00, Bürgertreff Scheune, Odenwaldallee 2, Info: 09131 992923, scheune-erlangen.de

### MI | 21. Febr. €

#### Tanz mit, bleib fit – 50+

vierzehntäglich, 14.30–16.00, auch am 21.2., Bürgertreff Scheune, Odenwaldallee 2, Info: 0911 764004, scheune-erlangen.de

### LiteraturCafé ✓

immer am 3. Mittwoch im Monat, 14.00–15.30, Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12, Info: 09131 34546

### SA | 24. Febr. ✓

#### Wanderung entlang der Pegnitz und über den Festungsgürtel Nürnbergs

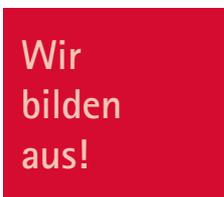
9.00 ab Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str., Gehzeit ca. 3,5 Std., Fränkische-Schweiz-Verein, Info: 09131 47161 oder 0152 29869678, fsv-erlangen.de



Anzeige

## Bodelschwingham-Haus Erlangen

Leben in ruhiger Lage – naturnah und verkehrsgünstig



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

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

Leben gestalten  
christlich.offen.modern.

# STIFTUNG WARENTEST: KIESER TRAINING IST TESTSIEGER

Mit der Note 2,0 belegen die Studios der Kieser Training AG den Spitzenplatz im aktuellen Test der Stiftung Warentest. Die Bewertung der geschulten Tester ist eindeutig: Sie attestieren Kieser ein sehr gutes Einführungstraining, einen guten Trainingsplan sowie aufmerksame und kompetente Trainer.

## ZUM TESTVERFAHREN

Rund zehn Millionen Menschen in Deutschland trainieren in Fitnessstudio-Ketten. 35 geschulte Tester prüften in jeweils fünf unterschiedlichen Städten das Standardangebot der sieben überregional vertretenen Anbieter. Sie protokollierten ein Einführungstraining sowie fünf Trainingsbesuche vor Ort. Darüber hinaus prüften sie den Zustand und die Verfügbarkeit der Geräte sowie die Betreuung.

## KIESER TRAINING ÜBERZEUGT

Gute Betreuung fand sich in den geprüften Fitnessketten eher selten, erklärt

die Stiftung Warentest. Mit einer Ausnahme: Im Test zeigte sich Kieser Training als der einzige Anbieter, bei dem die Betreuung der Kunden gut ist. Die Trainer sind präsent und achten darauf, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden. Gegebenenfalls wird direkt gezeigt, was der Trainierende verbessern kann. Außerdem wurde auch die gute Beratung durch die Trainer hervorgehoben.

„Kieser Training ist seit 50 Jahren erfolgreich am Markt. Wir freuen uns sehr, dass Stiftung Warentest unser Konzept bestätigt“, sagt Michael Anto-

nopoulos, Miteigentümer und CEO von Kieser Training. „Wir entwickeln und produzieren unsere Maschinen selbst. Außerdem schulen wir alle Mitarbeiter in einer internen und externen Ausbildung und bereiten sie so speziell auf ihre Aufgaben vor. Dank der effizienten Trainingsmethode, kompetenter Trainingssteuerung und hochspezialisierter Maschinen reichen bei Kieser Training schon ein bis zwei Trainings à 30 Minuten in der Woche.“

## MASCHINEN UND MENSCHEN

Kieser Training hat es sich zur Aufgabe gemacht, ef-

fizient Muskelmasse und -kraft aufzubauen. Jeder Einsteiger durchläuft hier eine intensive Einführungsphase. Im ersten Gespräch wird der Gesundheitszustand über einen Fragebogen und ein persönliches Gespräch geklärt. Liegen gesundheitliche Beschwerden vor, werden diese im individuellen Trainingsplan berücksichtigt. Eine ärztliche Trainingsberatung, individuell begleitete Trainingseinheiten und eine Rückenanalyse gehören zum Standard. So wird jeder Kunde in vier begleiteten Trainingseinheiten mit den Maschinen und Übungen vertraut gemacht. Ein

Instruktor erläutert das Trainingsprinzip und korrigiert die Ausführung, so dass man schnell selbstständig und alleine trainieren kann. Jedes 20. Training wird wieder begleitet, um die Trainingsqualität und den Erfolg zu sichern und dafür zu sorgen, dass zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Maschinen aufs Programm kommen.

**Probieren Sie es einfach aus. Erfahren Sie mehr über uns und unsere Methode unter kieser-training.de**



UNSER  
**KOSTENLOSES  
EINFÜHRUNGS-  
TRAINING:**  
JETZT ANMELDEN!

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

[kieser-training.de](http://kieser-training.de)

# TRAINIEREN SIE DORT, WO ES AUCH DIE STIFTUNG WARENTEST TUN WÜRDEN.

1967 – 2017 **50 STARKE JAHRE**

**KIESER  
TRAINING**



17/EV16

# Hightech-Reiskorn im Herzen

**Herzschwäche.** Neues Gerät nutzt Ultraschall zur Impulsübertragung.



Bei Herzschwächepatienten ist das synchrone Zusammenspiel der Herzkammern aus dem Takt geraten. Die Therapie: ein implantiertes CRT-System (Cardiac Resynchronisation Therapy), das mit elektrischen Signalen dafür sorgt, dass die linke Herzkammer ihren Einsatz nicht „verschläft“, sondern gleichzeitig mit ihrem Gegenstück kontrahiert. Bisherige Geräte haben den Nachteil, dass die Kabel ihrer stromgebenden Elektroden brechen können. Deshalb nutzt Dr. Martin Arnold, Oberarzt der Medizinischen

Klinik 2 – Kardiologie und Angiologie des Uni-Klinikums Erlangen, jetzt – als zweiter deutscher Kardiologe – ein neuartiges CRT-Gerät, das seine Impulse von einem Sender per Ultraschall an den Empfänger überträgt. Dieser ist nur reiskorngrößer und wird mit Widerhaken an der linken Herzkammerwand verankert. Von der Technologie sollen vor allem jene Patienten profitieren, bei denen bisherige Therapien nicht halfen, oder die aufgrund ihrer Venenanatomie nicht versorgt werden konnten. *ms*

Anzeige

## Frei atmen

**Natur.** Pflanzenextrakt gegen Viren.

Zitronen und Rosen sind allgemein bekannt, aber Zistrosen? Die buschigen Sträucher mit den weißen, rosa oder purpurnen Blüten wachsen im gesamten Mittelmeerraum und auf den Kanarischen Inseln.

Wie Forscher nun herausfanden, hilft das Pflanzenextrakt der graubehaarten Zistrose in Form von Lutschtabletten gegen Influenzaviren und Atemwegsinfektionen. Halsschmerzen, Auswurf, Husten und Schnupfen dauerten bei den Probanden, die regelmäßig Tabletten mit Cistus-Extrakt lutschten, weniger lange und verliefen weniger schwer als bei den Probanden, die ein Placebo oder grünen Tee zum Schlucken und Gurgeln bekommen hatten. *fm*



### Miteinander füreinander

Die Welt rückt enger zusammen - wir müssen das auch!  
In unserer Stadt ist Wohnraum seit Jahren sehr knapp. Die GEWOBAU Erlangen ist ein starker Partner - bei der Suche nach einem neuen Zuhause - und bei der Schaffung von neuen Wohnungen. Mit der GEWOBAU Erlangen wird es möglich:



Besuchen Sie uns vor Ort im Stadtteilbüro:  
**Nägelsbachstraße 55 a | Tel. 09131 124-260**  
**Am Brucker Bahnhof 4 | Tel. 09131 124-240**  
**Hartmannstraße 92 | Tel. 09131 124-230**  
**Odenwaldallee 29 | Tel. 09131 124-250**  
oder informieren Sie sich online auf  
**www.GEWOBÄU-Erlangen.de**



GEWOBAU Erlangen | Nägelsbachstraße 55 a | 91052 Erlangen  
Telefon: 09131 124-0 | Fax: 09131 124-100

# Alles Ärzte-Latein?

**Gesundheitskompetenz.** Probleme, mit Gesundheitsinfos umzugehen.

Hä? Nach einem Besuch beim Facharzt haben 47,6 Prozent der Deutschen die Praxis schon einmal mit einem Fragezeichen im Gesicht verlassen; bei Hausarztterminen liegt diese Quote bei 42,2 Prozent. Die Patienten konnten nach eigenen Angaben den Ausführungen ihrer Mediziner nicht folgen.

Dies ist nur eines der Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung der Universität Bielefeld. Untersucht wurde die Gesundheitskompetenz der Deutschen, also das Vermögen, relevante Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und zu nutzen, um die eigene Gesundheit erhalten, bei Krankheit die nötige Unterstützung einholen oder sich an der Behandlung beteiligen zu können. Das Fazit der Forscher ist ernüchternd: Sie bescheinigen nur 7,3 Prozent der Bevölkerung eine exzellente und 38,4 Prozent eine ausreichende Gesundheitskompetenz. Im europäischen Vergleich liegt Deutschland damit im Mittelfeld.

Abgefragt wurde u. a., woher Gesundheitsinformationen bezogen werden. Wichtigste Quelle ist nach wie vor der Hausarzt (80,7

Prozent), gefolgt vom Facharzt (36,9 Prozent), der Familie (29,5 Prozent) und dem Internet (25,4 Prozent). Dem Großteil der Deutschen fällt es leicht, Informationen zu nutzen, die sich konkret auf die Bewältigung einer Krankheit beziehen, also z. B. die Anweisungen des Apothekers. Probleme bestehen insbesondere in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung. So wissen beispielsweise 45,7 Prozent der Befragten nicht, wo sie bei psychischen Problemen Unterstützung finden. Und 45,2 Prozent verstehen die Angaben auf Lebensmittelverpackungen nicht. *bm*

Anzeige

ENTSPANNEN SIE SICH



Wir kümmern uns um Sie, Sie kümmern sich um Wohnen



vorrath

GRUPPE

www.vorrath.org

IMMOBILIEN

VERMIETERSERVICE

HAUSVERWALTUNG

• IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER •

Tel. **88 08-0**



# Mit seiner Hände Arbeit

Prof. Kesting kehrt als Klinikdirektor nach Erlangen zurück. Eines seiner Ziele: die Oralmedizin voranbringen.

Dass Prof. Dr. Dr. Marco Kesting heute eine der größten Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgischen Kliniken Deutschlands leitet, ist einerseits seiner ungebrochenen wissenschaftlichen Neugier zu verdanken, andererseits aber auch ein paar glücklichen Fügungen, die die Wege des gebürtigen Franken im Herbst 2017 zurück in seine

Heimat führten. „Das fing ja schon 1991 an, als ich mich eher zufällig für das Zahnmedizinstudium in Erlangen entschied“, erinnert sich der heute 45-Jährige. „Damals war ich in erster Linie ein Leistungssportler, der mal etwas anderes machen wollte.“ Fünf Jahre später war Marco Kesting jedoch klar, dass ihn ein Berufsleben als

Zahnarzt in einer Praxis nicht erfüllen würde. „Ich suchte immer nach den außergewöhnlichen Fällen, den Herausforderungen“, erklärt er. „Deshalb zog es mich in die Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie.“ Zu dieser Entscheidung hatten auch zwei Aufenthalte in Brasilien beigetragen, wo er im Amazonas-Regenwald Ureinwohner

**Tagsüber in der Klinik, abends auf dem Fahrrad in der Fränkischen unterwegs. Der gebürtige Oberfranke hat sogar schon ein Buch über seine Heimat geschrieben.**



behandelte. „Dort sah ich so manchen Zahnstatus, zu dem es in Deutschland aufgrund der besseren Vorsorge nie gekommen wäre“, berichtet Prof. Kesting. „Ich merkte, dass mir Chirurgie und zielgerichtetes Handeln große Freude bereiten. Das war mein Ansporn.“ So absolvierte er im Anschluss noch das zusätzlich für den Facharzt-titel MKG-Chirurg erforderliche Studium der Humanmedizin.

Bereits während des Studiums entwickelte Marco Kesting ein besonderes Interesse für die Spaltchirurgie, also die operative Behandlung von Lippen-Kiefer-Gaumen-(LKG)-Spalten. „Ein sehr spannendes Fachgebiet, das aber auch einen sehr sensiblen Umgang mit den Patienten und deren Eltern erfordert“, erläutert Prof. Kesting. „Heute werden LKG-Spalten oft schon während der Schwangerschaft bei einer Ultraschalluntersuchung diagnostiziert. Die besorgten Mütter und Väter kommen dann zu uns, und wir tun erst einmal alles, um ihnen ihre Sorgen zu nehmen.“

An spezialisierten Zentren wie in Erlangen arbeiten die Experten Hand in Hand. Bereits vor der Geburt wird der Therapieplan aufgestellt, und am Tag nach der Entbindung nimmt der MKG-Chirurg einen Abdruck. „Im ersten Lebensjahr müssen die Familien sehr viele Termine bei uns wahrnehmen“, sagt

Nach Stationen in Bochum und München folgte der Experte für Tumor- und Spaltchirurgie dem Ruf nach Erlangen. Im Umgang mit seinen teils sehr jungen Patienten kennt der zweifache Familienvater keine Berührungängste.



Marco Kesting. „Das klingt anstrengend, wird aber von den Eltern meist nicht so empfunden. Im Gegenteil: Sie sind froh, dass sie etwas für ihr Kind tun können. Und dank der heutigen Möglichkeiten sieht man den Patienten bei ihrer Einschulung nicht mehr an, dass sie mit einer LKG-Spalte zur Welt gekommen sind.“

**„Ich suchte immer nach den außergewöhnlichen Fällen, den Herausforderungen.“**

Es sind Fälle wie diese, die den Professor antreiben. „Ich finde es befriedigend, wenn ich mit meiner Tätigkeit einen Effekt erziele. Wenn ich es mit meiner eigenen Hände Arbeit schaffe, einem Patienten zu helfen“, erklärt er. „Besonders deutlich ist das in der Tumorchirurgie, wenn es uns gelingt, einem Krebskranken mit einer OP das Leben zu retten.“ Deshalb schreckt Marco Kesting auch vor schein-

bar aussichtslosen Fällen nicht zurück, sondern betrachtet sie als Herausforderung. Diese Einstellung möchte er in der Lehre an seine Studenten weitergeben. „Für das hiesige Uni-Klinikum habe ich mich entschieden, weil ich hier etwas bewegen kann“, betont er. „In der Forschung sehe ich viele Berührungspunkte mit anderen Fachdisziplinen. Erlangen ist der ideale Nährboden für Neues.“

Die Oralmedizin voranbringen – als das, was sie wirklich ist. „Bei uns dreht sich eben nicht alles um weiße Zähne“, widerspricht Prof. Kesting dem Klischee und erläutert sein Anliegen. „Ein Beispiel: Wer Parodontitis hat, trägt auch ein höheres Risiko, einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zu erleiden. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Zahngesundheit Auswirkungen auf den gesamten Organismus hat. Folglich sollten wir ihr die entsprechende Bedeutung zukommen lassen.“ *bm*

# Schwerwiegende Diagnose

**Adipositas.** Das Uni-Klinikum Erlangen hat im Herbst 2017 Süddeutschlands erstes und einziges Adipositasboard eingerichtet. Sonja B. ist die erste schwergewichtige Patientin, der diese Expertenrunde helfen wird.

Sonja B. kam schon zu dick zur Welt – mit 5,5 Kilo, vier Wochen zu spät. Seitdem gehörte eine starke Adipositas für sie zur Normalität. „Meine Eltern und Großeltern waren auch übergewichtig und haben mir von klein auf gesagt: Kinder müssen dick sein“, erklärt die 47-jährige Haßfurterin.

Schon mit zehn Jahren war Sonja B. zuckerkrank und wog 150 Kilo. 2017 erreichte ihr Gewicht den bedrohlichen Wert von 224 Kilo. Bei ihrer Körpergröße entspricht das einem BMI von 80 – normal wäre etwa ein Viertel dieses Wertes. Sonja B. kann heute

nicht länger als ein paar Sekunden stehen, weil ihre durch Wassereinlagerungen geschwollenen Beine das enorme Gewicht nicht mehr tragen. Seit drei Jahren hat die Adipositaspatientin ihre Wohnung nicht mehr verlassen. Lebensmittel, Ärzte, der Friseur – alles kommt zu ihr nach Hause. „Ich möchte endlich wieder selbstständig sein“, wünscht sich Sonja B., die offen über ihre Geschichte spricht. Nun entschied sie, sich in die Hände von Ärzten zu begeben und ihren Kilos den Kampf mit medizinischen Mitteln anzusagen.

## Gefährliche Begleiter

Neben Diabetes und Lymphödemen in den Beinen leidet Sonja B. unter Herzinsuffizienz und erkrankte vor einigen Jahren an Unterleibskrebs – einer Krebsart, deren Risiko sich durch Fettleibigkeit nachweislich erhöht. Weil sie damals mit der Krebsbehandlung am Uni-Klinikum Erlangen sehr zufrieden war, wandte sie sich auch jetzt

**Body-Mass-Index.** Der Body-Mass-Index (BMI) errechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat. Bei Männern bedeutet ein BMI von 20 bis 25 Normalgewicht, bei Frauen ist 19 bis 24 die Norm.

**BMI unter 18,5**  
Untergewicht



**BMI 18,5–24,9**  
Normalgewicht



**BMI 25–29,9**  
Übergewicht



**BMI 30 +**  
Adipositas



mit ihrer Adipositas wieder an die Erlanger Experten. Um krankhaftes Übergewicht zu reduzieren, braucht es ein interdisziplinäres Spezialistenteam. Dieses kommt monatlich im Adipositasboard des Uni-Klinikums Erlangen zusammen. Hier entscheiden Chirurgen, Ernährungsmediziner, Internisten, Endokrinologen, Plastische Chirurgen, Gynäkologen, Dermatologen, Fachärzte für Psychosomatik und Psychotherapie und Physiotherapeuten gemeinsam, wie einem Patienten am besten geholfen werden kann.

## Schrittweise zum Ziel

Die Therapie läuft dann stufenweise ab. „Wir starten mit Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie. In dieser Phase erhält der Patient eine komplette Ernährungsumstellung und appetitzügelnde Medikamente und trainiert zum Beispiel am EMS-Gerät – das stimuliert die Muskeln mit leichten Stromstößen“, erklärt Prof. Dr. Yurdagül Zopf vom Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport des Uni-Klinikums Erlangen. „Ist diese Stufe abgeschlossen oder nicht mehr Erfolg versprechend, folgt eine adipositaschirurgische Operation“, ergänzt Moustafa Elshafei von der Chirurgischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen. Um das OP-Risiko zu minimieren, wollen die Erlanger Chirurgen bei Sonja B. zunächst einen Schlauchmagen anlegen, das

heißt eine Magenverkleinerung um bis zu 90 Prozent. Erst in einer zweiten OP soll die Patientin einen Magenbypass erhalten, der große Teile des Verdauungstraktes umgeht und so dem Körper weniger Nährstoffe zugänglich macht. „Die Behandlung wird ein bis zwei Jahre in Anspruch nehmen. Danach soll Sonja B. unter 100 Kilo wiegen“, blickt Moustafa Elshafei in die Zukunft. *fm*

## Weitere Infos

- **Adipositasinfoabende**  
immer 18.45–21.00 Uhr, nächster Termin: Di., 12.12.2017, nur mit Anmeldung, Telefon: 09131 85-35879
- **Adipositassprechstunde**  
Telefon: 09131 85-35879, nur mit Termin
- **Selbsthilfegruppe für Adipöse**  
erstes Treffen: Do., 7.12.2017, Telefon: 09131 450700 oder 0177 4763935, roland.denner@gmx.de

### Hilfe für viele.

Prof. Grützmann, Direktor der Chirurgie des Uni-Klinikums Erlangen (r.), Prof. Zopf und Moustafa Elshafei (l.) am Bett von Sonja B. „Vielen Menschen geht es wie dieser Patientin. Für sie alle müssen wir eine neue Versorgung aufbauen“, sagt Moustafa Elshafei.



# Die *Wolken*

**Meditation.** Wer meditiert, will im Hier und Jetzt ankommen. Viele Menschen stoßen in gesundheitlichen Krisen auf die Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen.

„Wolken entstehen im Himmel, Wolken vergehen im Himmel“, sagt Robert Jandaka, Kursleiter für Meditation in Erlangen. Und so, wie die Wolken weiterziehen und wieder verschwinden, so tun es auch Gedanken, Emotionen, Schmerzen und Leid. Meditation hilft dabei, diesen ständigen Fluss aller Dinge zu erken-

**Dem Atem folgen.**

Die Atmung kann ein Anker sein, um im Hier und Jetzt fokussiert zu bleiben.



nen und zu akzeptieren. Wer meditiert, so wie die Teilnehmer des heutigen Abendkurses im Buddha-Raum Erlangen, der muss keineswegs religiös sein. Auch Yogastudios und Volkshochschulen bieten derartige Kurse an (z. B.: VHS Erlangen, Sa., 27.1.18, 10.00–13.00 Uhr: „Atem und Meditation“, Wilhelmstr. 2 f; Sa., 3.2.18, 11.00–17.30 Uhr: „Verschiedene Meditationsformen erfahren“, Friedrichstr. 17, Raum 24).

Können Anfänger beim Meditieren etwas falsch machen? „Man sollte eine Einführung bekommen“, rät Robert Jandaka. „Und man darf es nicht übertreiben und sich unter Schmerzen oder wenn man krank ist zum Meditieren zwingen.“ Fünf bis zehn Minuten reichen für den Anfang. „Der Wald ist zum Beispiel ein guter Platz dafür – ein klarer, sauberer Ort.“

Interessant ist, an welchem Punkt ihres Lebens die Teilnehmer der heutigen Runde zur Meditation gefunden haben: Ein junger Mann berichtet von einem Burn-out vor acht Jahren und von dem anschließenden Achtsamkeitskurs, den er besuchte. Eine andere Teilnehmerin glaubte, „im Stress zu

ertrinken“, und bekam eine Angststörung. Heute lebt sie zufriedener und selbstreflektierter. Ein dritter Kursteilnehmer wollte wieder mehr mit sich selbst in Kontakt kommen. Denn wie könne man mit anderen in Verbindung treten, wenn man sich verloren hat? Eine Teilnehmerin hat kaum noch Immunerkrankungen und Arthrosebeschwerden, seit sie meditiert. Ein Student schläft besser, seit er abends einige Minuten in sich ruht, und der jungen Frau neben ihm helfen die Übungen, loszulassen.

**„Wolken entstehen im Himmel, Wolken vergehen im Himmel.“**

Wie Robert Jandaka erklärt, hat die Meditation zwei Flügel: Das bekannte stille Sitzen auf dem Kissen ist einer davon, die Meditation in den Alltag zu übertragen, der andere. „Beim Meditieren lernen wir zum Beispiel, unsere Gefühle im täglichen Leben besser wahrzunehmen und nicht im Affekt zu reagieren. Wir werden emotional stabiler und achtsamer im Umgang mit anderen.“ Wer gelernt hat, zu meditieren, dem gelingt es immer besser, schädliche Gefühle wie Gier

# ziehen lassen

oder Hass loszulassen. Die Geschichten der Teilnehmer belegen, was immer mehr Wissenschaftler herausfinden: Meditation beeinflusst unsere Psyche und unseren Körper, unsere Sicht auf das Leben und unser Wohlbefinden. Sie macht uns stressresistenter und sorgt dafür, dass geringere Mengen des Stresshormons Kortisol in unser Blut gelangen. Achtsames Innehalten hilft gegen Panikattacken und senkt das Rückfallrisiko bei Depressionen um bis zu 50 Prozent. Meditation ist Bestandteil von Schmerztherapien, weil sich

durch sie die Aufmerksamkeit lenken und die Haltung dem Schmerz gegenüber verändern lässt. Meditieren bremst Entzündungen, senkt den Blutdruck und verändert langfristig

## Meditation senkt das Rückfallrisiko bei Depressionen um bis zu 50 Prozent.

sogar unsere Hirnareale und verlangsamt die Zellalterung. Einige Wissenschaftler prophezeien: Meditieren wird irgendwann zur Schulmedizin gehören wie Zähneputzen zu unserem

Alltag. Unter anderem in der Frauenklinik des Uni-Klinikums Erlangen werden integrative Therapien wie Yoga, Achtsamkeitsübungen und Meditation schon heute in die Krebsbehandlung von Patientinnen einbezogen. Das soll den betroffenen Frauen helfen, im Moment präsent zu sein, eine bessere Selbstwahrnehmung und mehr Selbstfürsorge zu entwickeln. Immer mehr Menschen, darunter viele Ärzte und Forscher, stehen diesem Konzept aufgeschlossen gegenüber. *fm*

### Sitzhaltung.

Ein erhöhtes Meditationskissen entlastet Hüfte und Knie und erlaubt es, auch längere Zeit gerade und entspannt zu sitzen.





**Unter Männern.** Für manchen männlichen Patienten sinkt bei einem Pfleger vom gleichen Geschlecht die Hemmschwelle, unangenehme Fragen zu stellen oder Sorgen mitzuteilen.

Anzeige

## 24 Stunden - Betreuung



**Betreuungswelt**  
Häusliche 24-Stunden-Betreuung mit Herz

**Pflege · Betreuung · Haushaltshilfe**

Liebevoller Betreuungskräfte aus Osteuropa unterstützen hilfe- und pflegebedürftige Senioren, den Alltag in den eigenen vier Wänden sicher zu meistern - rund um die Uhr.  
*Wir beraten Sie kompetent, kostenlos und unverbindlich.*

[www.betreuungswelt-maiwald.de](http://www.betreuungswelt-maiwald.de)  
☎ 0911 - 216 556 39 / 01512 - 69 65 81 5

**Liebevoller Betreuung und Pflege daheim**

# Männer gesucht

**Pflege.** Berufsbild soll attraktiver werden – für beide Geschlechter.

Von den rund 1,6 Millionen Menschen, die 2015 in Deutschland in der Gesundheits- und Krankenpflege, im Rettungsdienst, in der Geburtshilfe und Altenpflege arbeiteten, waren 82,5 Prozent weiblich. Pflege – ein Frauenberuf? Die Zahlen scheinen seit Jahren für sich zu sprechen. Doch warum schlagen derart wenige Männer diese Richtung ein?

Die Beantwortung dieser Frage gewinnt in Zeiten des Pflegenotstands und des Fachkräftemangels zunehmend an Bedeutung. Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen, die händerringend qualifiziertes Personal suchen, kämpfen seit Jahren gegen das Klischee von der Krankenschwester, die lediglich als Handlangerin des Arztes fungiert. Die Message, dass der Pflegebereich Jobs mit Zukunft bietet, in denen engagierte Personen – geschlechtsunabhängig! – verantwortungsvolle Aufgaben übernehmen und sich weiterentwickeln können, scheint langsam anzukommen. Das Statistische Bundesamt vermeldete zuletzt einen Anstieg der Zahl der jungen Menschen, die sich für einen Pflegeberuf entscheiden: Im Vergleich zu 2004 wählten 2014 39 Prozent mehr Frauen und 49 Prozent mehr Männer einen Job in der Pflege.

Doch auch die Politik ist gefordert, die Arbeitsbedingungen für Pflegekräfte in Deutschland zu verbessern und den Beruf – nicht nur für Männer – attraktiver zu machen. Neben höherem Gehalt fordern die Pflegekräfte selbst u. a. Personaluntergrenzen und eine Anpassung der Betreuungsschlüssel. Damit wollen sie eines ihrer größten Ziele erreichen, nämlich mehr Zeit für die umfassende Pflege der ihnen anvertrauten Menschen zu haben. *bm*

# Mehr Herzinfarkte bei Kälte

**Herzgesundheit.** Langzeitstudie zeigt: Je kälter, windiger, feuchter und trüber das Wetter ist, desto häufiger erleiden Menschen Herzinfarkte.

Bei Kälte, wenig Sonne, einer hohen Luftfeuchtigkeit und hohen Windgeschwindigkeiten kommt es zu mehr Herzinfarkten. So lautet das Ergebnis einer schwedischen Langzeitstudie mit mehr als 280.000 Patienten, die die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e. V. jetzt veröffentlicht hat. Wie die Wissenschaftler des Skane Universitätskrankenhauses in Lund berichten, gibt es saisonale Unterschiede beim Auftreten von Herzinfarkten: Im Sommer sind die Raten niedriger, im Winter höher. Nicht beantworten können die Forscher bislang die Frage, ob die Unterschiede mit den wechselnden Außentemperaturen oder dem jahreszeitlich veränderten Verhalten der Menschen zusammenhängen. Anhand der Studiendaten, die 16 Jahre lang gesammelt wurden, stellen die Wissenschaftler fest, dass es täg-

lich vier Herzinfarkte mehr gab, wenn die Durchschnittstemperatur unter 0 Grad Celsius fiel, verglichen mit Temperaturen über 10 Grad Celsius. Außerdem stieg die Infarktrate bei höheren Windgeschwindigkeiten, weniger Sonne und einer höheren Luftfeuchte. Bei Kälte ziehen sich die oberflächlichen Blutgefäße zusammen. Die Wärmeleitfähigkeit der Haut nimmt ab und der arterielle Blutdruck steigt. Zittern und ein gesteigerter Puls mit einem erhöhten Stoffwechselumsatz und einer höheren Körpertemperatur sind weitere Folgen. Für Gesunde kein Problem – bei Menschen mit atherosklerotischen Veränderungen kann diese Witterung aber einen Herzinfarkt auslösen. Andere Risikofaktoren für einen Infarkt, die vor allem im Winter auftreten, sind Atemwegsinfektionen und Grippe, weniger Bewegung und ein anderes Essverhalten. *fm*

**Herzwetter.** Einige Wetter-Websites und -Apps bieten gesundheitsrelevante Vorhersagen. Die neue Langzeitstudie liefert ihnen weitere Informationen.



Anzeige

**CHANEL**  
SONNENBRILLEN

EXKLUSIV BEI  
OPTIK **Amberg**

ERLANGEN HAUPTSTR. 24 OPTIK-AMBERG.DE

# Sport bei Arthrose

**Durch Bewegung Beschwerden lindern:** Wer unter Arthrose leidet, sollte unbedingt Sport treiben, um die Gelenke beweglich zu halten und dem Schmerz entgegenzuwirken.

Zu den Sportarten, die bei Arthrose geeignet sind, gehören etwa Yoga, Pilates, Schwimmen und Radfahren. Wichtig ist, den Sport dosiert und auf das Stadium der Erkrankung abgestimmt auszuüben. „Einseitige Bewegungen führen zu einer Dysbalance im Körper, bestimmte Muskeln verkürzen sich“, erklärt Jessica Dittrich, Physiotherapeutin am Uni-Klinikum Erlangen. „Deshalb sind spezielle Dehnübungen wichtig, die dem Kapselmuster – also der gelenkspezifischen, charakteristischen Bewegungseinschränkung – entgegenwirken.“ Durch das Dehnen wird die gelenkumgreifende Muskulatur gefestigt und das Gelenk geschmiert und beweglich gehalten.

„Um Arthrose vorzubeugen, sind ganzheitliche Ausgleichsbewegungen wichtig. Wer beispielsweise lang am Schreibtisch arbeitet, sollte nach Feierabend Arme und Schultern bewusst nach hinten dehnen und grundsätzlich die Rückenmuskulatur stärken“, sagt die Physiotherapeutin. Die folgenden Übungen schlägt sie zur täglichen Wiederholung auf beiden Körperseiten vor. LL



**Jessica Dittrich,**  
Physiotherapeutin am  
Uni-Klinikum Erlangen



**SCHULTER**

Auf der rechten Seite liegend den Arm im 90-Grad-Winkel ausstrecken, Kopf auf dem Arm ablegen. Den Körper nun so weit wie möglich in Bauchlage bringen und die Muskulatur rund um die Schulter für 20 Sekunden dehnen.



Nun in Rückenlage den rechten Arm ausgestreckt vor dem Körper zur linken Seite hin einige Sekunden dehnen und abschließend den Arm beugen, sodass die rechte Hand die linke Schulter berührt.

Rechtes Bein vor dem Körper um 90 Grad anwinkeln, die Hände vor dem Bein fest auf der Matte abstützen. Das linke Bein so weit wie möglich nach hinten ausstrecken.

Oberkörper nach vorn verlagern, auf den linken Ellenbogen abstützen und Oberkörper nach rechts dehnen. Der Kopf ist zur rechten Seite gedreht.



## HÜFTE



In Rückenlage linkes Bein ausstrecken, rechtes Bein im 90-Grad-Winkel anheben und nach links drehen. 20 Sekunden halten.

## HÜFTE UND KNIE



Sitzend linkes Bein strecken, das andere anwinkeln und den rechten Fuß mit der rechten Hand umfassen. Das gebeugte Bein nun leicht nach vorn schieben und anschließend versuchen, mit der linken Hand den linken Fuß (oder den Knöchel) des gestreckten Beines zu greifen.



Nach einigen Sekunden in vorangegangener Position das gestreckte Bein vom Boden heben. Erneut einige Sekunden halten und dann nachfassen, um die Dehnung zu verstärken.

# Pro Prostata

**Vorsorge.** Urologen finden Prostatakarzinome zukünftig vielleicht öfter ohne Biopsie.

Ein erhöhter PSA-Wert kann auf ein Prostatakarzinom hindeuten. „Aber die Vorhersagekraft des PSA-Wertes ist begrenzt“, sagt Prof. Dr. Bernd Wullich, Direktor der Urologischen und Kinderurologischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen. „Ob zur Abklärung zusätzlich eine Gewebeprobe entnommen werden sollte, muss immer der Arzt anhand seiner Erfahrung und seiner persönlichen Einschätzung entscheiden.“ Hier setzt eine neue Studie unter Leitung des schwedischen Karolinska-Instituts an, an der mehrere europäische Zentren mitwirken. Aus Deutschland sind nur die Urologen des Uni-Klinikums Erlangen beteiligt. Ziel: die Entwicklung eines Testverfahrens, das neben dem PSA-Wert weitere Bio- und Proteinmarker enthält, die ein Prostatakarzinom mit höherer Treffsicherheit vorhersagen können. Patienten, die bis Ende 2018 zu einer MRT-Ultraschall-Fusionsbiopsie in die Erlanger Urologie kommen, können in die Studie eingeschlossen werden. *fm*

## INFO

**Urologie des Uni-Klinikums Erlangen**  
Telefon: 09131 85-33683 oder -33282

Anzeige

**Ausbildung 2018 zum  
Heil- und Wild-  
kräuterexperten**

Kommunikationszentrum für Kräuterkundige weltweit

**Tel.: 09131/9317296  
www.sonnetra.de**



# Jo-Jo-Bakterien

**Abnehmen.** Bestimmte Darmbakterien sind auf Übergewicht gepolt.

Nach unten und wieder hoch schnellt das Jo-Jo. Bei 80 Prozent der Übergewichtigen tut das auch das Körpergewicht bei einer Radikaldiät. Häufig wiegen die Betroffenen nach der Diät sogar noch mehr als vor dem Abnehmen. Forscher um den Deutschen Dr. Christoph Thaiss am israelischen Weizmann Institute of Science konnten jetzt den Auslöser des Jo-Jo-Effektes ausmachen: Darmbakterien mit einem guten „Gedächtnis“.

Während des Zunehmens baut sich im Darm eine spezifische Bakterienflora auf. Diese bleibt teilweise nach dem Abnehmen noch bestehen. Die Darmbakterien haben eine Art „Übergewichtsgedächtnis“. Dieses bewirkt, dass die Bakterien pflanzliche Stoffe (Flavonoide) zersetzen, anstatt sie dem Körper zuzuführen. Dabei würde der Organismus die pflanzlichen Stoffe benötigen, um schlank zu bleiben. In Versuchen mit Mäusen dauerte es über fünf Monate, bis die Darmflora sich normalisiert hatte. Wie lang ein Mensch dafür Diät halten muss, will Dr. Thaiss nun innerhalb der kommenden zwei Jahre erforschen. Für die Entdeckung der Jo-Jo-Bakterien erhielt er den Innovationspreis 2017 der Deutschen Hochschulmedizin e. V. *fm*

# Wie tickt die innere Uhr?

**Medizinnobelpreis.** Drei US-Amerikaner erhielten die begehrte Auszeichnung für ihre Forschung zur inneren Uhr.

Seit Wochen stecken wir mittendrin – in der Winterzeit. In der Nacht auf den 25. März 2018 rücken die Zeiger dann wieder eine Stunde vor. Dass die jährliche „äußere“ Zeitumstellung auch unsere innere Uhr durcheinanderbringt, legt die Forschung der US-Amerikaner Jeffrey Hall, Michael Rosbash und Michael Young nahe. Ihre Forschung aus dem Bereich der Chronobiologie wurde mit dem Medizinnobelpreis 2017 ausgezeichnet. Die Forscher konnten zeigen, dass bestimmte Gene unsere innere Uhr steuern und den Organismus so mit

dem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus „synchronisieren“. Ein erstes „Zeit-Gen“ isolierten die Wissenschaftler Anfang der 1980er-Jahre bei Fruchtfliegen. Später kamen weitere Gene hinzu. Die innere Uhr tickt demzufolge bei Tieren, Menschen und Pflanzen. Bewusst wird uns die innere Uhr vor allem dann, wenn sie durch Schichtarbeit, einen Jetlag oder auch die Zeitumstellung aus dem Rhythmus kommt. Regelmäßige Schlaf-Wach-Phasen gewinnen mit den Entdeckungen der Nobelpreisträger nun noch stärker an Bedeutung. *fm*



**Innere Uhr.** Erstmals isolierten die Nobelpreisträger ein „Zeit-Gen“ bei Fruchtfliegen.

Anzeige

Fragen Sie  
ab März 2018  
nach dem  
**Altstadtflyer** an  
den Pforten des  
Uni-Klinikums  
Erlangen!

## Freuen Sie sich auf unsere Stadtpaziergänge in der historischen Innenstadt Erlangens!





### Erkunden Sie...

kleine Läden mit individuellem Charme





### Entdecken Sie...

zahlreiche Cafés und Restaurants





### Genießen Sie...

die erholsame Ruhe im Schlossgarten

Das Projekt wurde im Rahmen der Städtebauförderung zusammen mit allen ins Leben gerufen, denen die historische Innenstadt am Herzen liegt, und die dieses Quartier so attraktiv und lebenswert machen.













# Frisch aufgebrüht

**Abwarten und Tee trinken.** Ob grün, schwarz oder weiß, Kräuter oder Früchte: Für jeden Genussmoment ist die richtige Pflanze gewachsen.

Wenn es außen stürmt oder schneit, machen wir es uns drinnen gemütlich. Eine Wolldecke, ein gutes Buch und eine dampfende Tasse Tee. Das Heißgetränk sorgt nicht nur für wohlige Wärme, sondern gilt auch als gesunder Genuss. Wer auf Zucker verzichtet und im Supermarktregal nicht zu aromatisierten Kreationen mit Kuchengeschmack greift, der tut mit Tee nicht nur seiner Seele, sondern auch seinem Körper etwas Gutes. *bm*

## Gesunde Kräuter

Gegen jedes Wehwehchen ist ein Kraut gewachsen – und jeder Kräutertee somit eine Art Arznei-tee. Salbei z. B. wirkt antiviral und -bakteriell sowie entzündungshemmend und hilft so bei Halsschmerzen. Als Naturheilmittel gegen Magen-Darm-Krämpfe und Verdauungsprobleme wird Kümmel empfohlen; Weißdorn wiederum verbessert die Durchblutung und ist ein guter Tipp für Menschen mit Herzleiden. Doch wie schon Paracelsus sagte: Die Dosis macht das Gift. Patienten mit ernstern Erkrankungen sollten bestimmte Inhaltsstoffe nur in Maßen genießen und im Zweifelsfall ihren Arzt oder Apotheker konsultieren.

## Echter Tee – falscher Tee?

Experten bestehen darauf: Bei Tee handelt es sich nur um Getränke, die aus den Blättern der Teepflanze (*Camellia sinensis*) hergestellt werden. Dazu zählen streng genommen ausschließlich Schwarz- und Grüntee, Oolong und weißer Tee. Den Unterschied machen der Zeitpunkt der Ernte und die Verarbeitung. Kräuter- und Früchtetees sind in den Augen von Kennern zwar keine Tees, das Prinzip ist aber weitestgehend das gleiche: Der Genuss entsteht durch das Aufgießen mit heißem Wasser. Wer es also nicht so eng sieht, der freut sich über die Vielfalt.

## Mmmh ... Matcha!

Für den zu Pulver vermahlene Grüntee konnten sich in den vergangenen Jahren immer mehr Menschen erwärmen. Der Muntermacher gilt zudem als gesund und besonders edel. Allein die Zubereitung, bei der das Getränk mit einem Bambusbesen schaumig geschlagen wird, gleicht einer Zelebration. U. a. aufgrund seines eindrucksvollen Grüns findet sich Matcha zunehmend auch in Smoothies, Eis etc.

## Schwangerschaft und Stillzeit

Für Schwangere ist Tee ideal, um den erhöhten Flüssigkeitsbedarf zu decken. Aufgrund des Koffeingehalts empfehlen Hebammen, den Konsum von Schwarztee auf zwei Becher oder den von Grüntee auf drei Becher pro Tag zu beschränken. Eisenkraut, Rosmarin und größere Mengen Ingwer wirken wehenfördernd; als geeignet gelten wiederum Melisse, Hagebutte und Fenchel. Zu Letzterem wird insbesondere in der Stillzeit geraten, denn genauso wie Anis und Kümmel unterstützt er die Milchbildung.

## Tipps und Tricks

Lagern Sie Ihre Vorräte an einer trockenen Stelle im Dunkeln – aber nicht neben Gewürzen, da Tee deren Gerüche annimmt. Wer möglichst lange warmen Tee genießen möchte, der spült die Kanne vorher heiß aus. Während Schwarztee kochendes Wasser verträgt, sollte Grüntee nur mit 70 bis 80 Grad Celsius aufgegossen werden. Zur vollen Entfaltung ihrer Aromen müssen lose Tees frei schwimmen und Sorten mit ätherischen Ölen abgedeckt werden. Braune Ränder in Tassen und Kannen lassen sich mit Zitrone leichter entfernen.

# Wunderbares WIEN

## Wien.

### „Jetzt. Für immer.“

Die Stadt bleibt ein ewig attraktives Reiseziel – gerade, wenn man in Franken lebt.

Wien im Winter? Eine hervorragende Idee! Aber auch zu jeder anderen Jahreszeit verströmt die Hauptstadt Österreichs Kaffeeduft und Kunstflair.

Klimt und Prater, Schönbrunn und Sachertorte, Secession und Museumsquartier – und das alles nur fünf Autostunden entfernt von Erlangen. In Wien kann man „Sightseeing-Klassiker“ ebenso aneinanderreihen wie Orte abseits des Mainstreams. Hier eine Auswahl, die es Traditionalisten und Jungen Wilden recht macht: Wien – einmal klassisch, einmal hip.

**KAFFEE | klassisch:** Das Café Sperl lädt seit 1880 zu Melange und Klaviermusik ein; im Café Ministerium treffen bei den „Vienna Coffeehouse Conversations“ Reisende auf Wiener. Das Konversationskonzept wurde an der University of Oxford erprobt.

**ESSEN | klassisch:** In Wiener „Beisl“ (Esslokalen) wie dem Gasthaus Ubl, dem Stemann und „Beim Czaak“ gibt es Urtyrisches vom Schnitzel bis zum Kaiserschmarrn. Auch eine Institution: der Naschmarkt, wo seit Hunderten von Jahren 120 Stände aus aller Welt zum Probieren einladen.

**MUSIK | klassisch:** In Wien hören jeden Abend 10.000 Menschen live Klassikmusik, z. B. im Musikverein, der u. a. durch die Neujahrskonzerte der Wiener Philharmoniker weltbekannt wurde, und im Wiener Konzerthaus.

**KAFFEE | hip:** Burggasse 24: Café und Shop in einem, Café Ansari mit orientalischen Speisen und Café phil voller Bücher und Studenten sind nur drei Cafés der jungen Generation. Weiter geht es z. B. bei Balthasar, Supersense oder CaffèCouture.

**ESSEN | hip:** Im 1500 Foodmakers gibt es überzeugende Pizzen, Schummerlicht und viel Liebe zum Detail. Die Labstelle kredenzt Slow Food in skandinavischem Ambiente, Salonplafond mixt Moderne mit Tradition und im Palmenhaus speisen die Gäste inmitten von üppigem Grün und viel Glas.

**MUSIK | hip:** Flex, Rhiz und Grelle Forelle sind Locations, in denen sich ein junges Publikum bei DJs und Konzerten von Electro bis Rock vergnügt. Auch die Wiener Gasometer bieten eine eindrucksvolle Bühne für moderne Musik-Acts.



### Kulturgenuss.

Von Secession über Mozart bis Naschmarkt: Wien sieht, hört und schmeckt man.

**KUNST | klassisch:** Kunsthistorisches Museum: von Tizian bis Cranach, Münzen, Musikinstrumente und die weltweit erste große Ausstellung über Pieter Bruegel d. Ä. Oder wie wäre es mit Phantastenmuseum, Sigmund-Freud- oder Der-Dritte-Mann-Museum?

**ENTSPANNEN | klassisch:** Das Amalienbad zeugt mit seinen Mosaiken und Fliesen im Art-déco- und Jugendstil vom „Roten Wien“ der 1920er-Jahre. Es ist perfekt zum Aufwärmen nach einem Winterspaziergang durch den Stadtpark Prater, der mehr ist als ein Rummelplatz!

**KUNST | hip:** Das Museumsquartier ist das Zentrum für moderne Kunst in Wien. Außerdem zu empfehlen: abends den gelben Nebel („Yellow Fog“) von Künstler Olafur Eliasson am historischen Platz Am Hof entdecken und im Kunstsupermarkt (bis 27.1.18) stöbern.

**ENTSPANNEN | hip:** Sachertorte essen kann ja jeder. Aber wie wäre es mit einer Schokoladenmaske auf der eigenen Haut? Die gibts im noblen Sacher Boutique Spa im berühmten Hotel Sacher. Nicht ganz günstig, dafür aber etwas ganz Besonderes. *fm*

### Weitere Infos

- [www.wien.info/de](http://www.wien.info/de)  
Online-Reiseführer
- [www.falter.at](http://www.falter.at)  
Stadtmagazin

Dieser Artikel wurde inspiriert von eigenen Wienbesuchen und den oben genannten Websites.

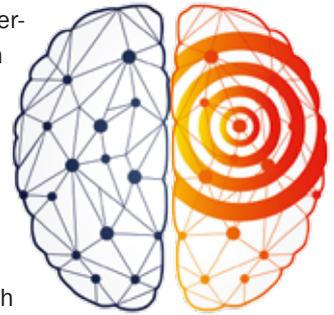
# Epilepsie früher operieren

**OP-Studie.** Erfolgchancen der Epilepsitherapie steigen bei frühzeitigem Eingriff.

Für Epilepsiepatienten galt eine Operation bisher als letzte Therapieoption, wenn etwa Medikamente nicht halfen. Im Durchschnitt lassen sich Betroffene erst 16 Jahre nach dem ersten Auftreten der Erkrankung operieren. Eine vertane Chance, wie eine große europäische Studie unter der Leitung von Prof. Dr. Ingmar Blümcke, Direktor des Neuropathologischen Instituts des Uni-Klinikums Erlangen, jetzt zeigt.

Die für die Studie zusammengetragenen Daten aus über 9.500 Patientenfällen beweisen: Die Erfolgsquote einer Hirnoperation bei Kindern mit einem herdförmigen Anfallsareal fällt deutlich höher aus als bei Erwachsenen. „Je nach Diagnose waren nach dem Ein-

griff bis zu 80 Prozent der Behandelten anfallsfrei“, erklärt Prof. Blümcke. „Da rund 76 Prozent der Patienten bereits in jungen Jahren erkranken, sehen wir in unseren Erkenntnissen eine bisher zu wenig genutzte Chance auf Heilung.“ Zusätzlich belegt die Studie, dass sich Epilepsie meist auf zehn typische Hirnschädigungen zurückführen lässt – ein Wissen, das die Diagnostik in Zukunft beschleunigen wird. ms



Anzeige

## Rückenschmerzen?!



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 Haus- oder Facharzt.

lebensmutig. selbstbestimmt. stark.

[www.bezirkskliniken-mfr.de](http://www.bezirkskliniken-mfr.de)

# Das Gehirn geht joggen



**Zahlenfolgen fortsetzen:**  
Ermitteln Sie die Logik hinter jeder Zahlenreihe und bestimmen Sie die jeweils fehlende Zahl am Ende!

Schicken Sie **die Lösung und Ihren Wunschgewinn** bis zum **15. Februar 2018** per E-Mail an [gesundheit-erlangen@uk-erlangen.de](mailto:gesundheit-erlangen@uk-erlangen.de) oder per Post an Uni-Klinikum Erlangen, Redaktion „Gesundheit erlangen“, Krankenhausstraße 12, 91054 Erlangen. Unter allen richtigen Einsendungen werden die Gewinner per Los ermittelt. **Viel Glück!**

## LACHEN IST GESUND

Arzt: „Herr Schmidt, Sie sind ja schon wieder betrunken! Habe ich Ihnen nicht gesagt: nur eine Flasche Bier pro Tag?“  
Herr Schmidt: „Ja, aber glauben Sie denn, Sie sind der einzige Arzt, zu dem ich gehe?“

38 47 46 54 53 60 59 65 64 ?

2 4 6 12 14 28 30 60 62 ?

82 74 81 75 80 76 79 77 ?



### GEWINN 1

## Tirol für Literatur-Natur-Liebhaber

### 2 Übernachtungen für 2 Personen: Bibliotel Bindlehen

Wer am liebsten mit Buch und Bergmontur verreist, für den ist Bindlehen das ideale Urlaubsdomizil. In der Tiroler Bergwelt fernab von Hektik und inmitten von Büchern verweilen – dazu lädt das Feriengut Bindlehen ein. In der gemütlichen Stadtbibliothek des Bibliotels gibt es Literaturgenuss, im Winter Skipisten vor der Haustür, im Sommer ein hauseigenes Naturbad und Wanderwege.

[www.pillersee.org/neu/](http://www.pillersee.org/neu/) | [ferien@pillersee.org](mailto:ferien@pillersee.org) |  
Tel.: +43 664 1311524



### GEWINN 2

## Achten Sie auf Ihr Gehirn!

5 x Buch „Lassen Sie Ihr Gehirn nicht unbeaufsichtigt!“ von Christiane Stenger

zur Verfügung gestellt vom Goldmann Verlag,  
[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

Viel Glück!



# 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

Stefan Hahn, Alexander Jakin, Luise Laufer (LL), 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 gesundheitsbezo-

genen 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. Abo-Formular herunterladen und ausfüllen unter: [www.gesundheit-erlangen.com](http://www.gesundheit-erlangen.com)

## Bild- und Fotonachweise

Titel: denismagilov/fotolia.com; S. 3: UK Erlangen; S. 6: frankenradar.de; UK Erlangen; S. 7: UK Erlangen; S. 9: rudall30/fotolia.com; S. 10: Katarzyna Białasiewicz/123RF; S. 11: Milosh Kojadinovich/123RF; S. 12: UK Erlangen; S. 14: Marina Zlochin/fotolia.com, Andriy Popov/fotolia.com, Narodenko/123RF; S. 15: serezniiy/123RF, Vereshchagin Dmitry/123RF; S. 16: rudall30/fotolia.com; S. 17: biofeedback-akademie.com; S. 18: Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften; S. 19: UK Erlangen; S. 20: INFINITY/fotolia.com, Katarzyna Białasiewicz/123RF; S. 21: Andriy Popov/123RF, melpomen/123RF, goodluz/123RF, habun/123RF, ma8/123RF, rangizz/123RF; S. 22: Alexilusmedical/fotolia.com, milano83/freepik.com; S. 23: UK Erlangen; S. 24: Stadt- und Kreissparkasse Erlangen Höchststadt Herzogenaurach; S. 30: UK Erlangen; S. 31: ljupco/123RF; S. 32: UK Erlangen; S. 33: UK Erlangen; S. 34: freepik/freepik.com; S. 35: UK Erlangen; S. 36: UK Erlangen; S. 37: UK Erlangen; S. 38: UK Erlangen; S. 39: ibrandify/freepik.com, mousemd/123RF; S. 40: UK Erlangen; S. 41: UK Erlangen; S. 42: Mary Perry/123RF; S. 43: André Karwath/Wikimedia Commons; S. 44: Natalia Klenova/123RF; S. 46: mRGB/fotolia.com; S. 47: Franziska Männel, iioveotto/123RF; S. 48: Ineta Alvarado/123RF; S. 49: Biblotel Bindlehen, Goldmann Verlag; S. 50: Katarzyna Białasiewicz/123RF



ClimatePartner<sup>®</sup>  
klimaneutral

Druck | ID 10715-1711-1001

## Vorschau: Frühjahr 2018

### Die Macht der Schilddrüse

Im Titelthema der nächsten Frühjahrsausgabe (**1. März 2018**) dreht sich alles um die Schilddrüse: Wir stellen die Schilddrüsenambulanz des Uni-Klinikums Erlangen vor und informieren unter anderem über gut- und bösartige Erkrankungen des wichtigen Organs, die Bedeutung von Schilddrüsenhormonen und moderne Therapieverfahren.

Eine aktuelle **Themenübersicht** erhalten Sie jederzeit per E-Mail an [gesundheit-erlangen@uk-erlangen.de](mailto:gesundheit-erlangen@uk-erlangen.de).

**Weitere Infos:** [www.gesundheit-erlangen.com](http://www.gesundheit-erlangen.com)



# Helfen Sie uns helfen!

## Schenken Sie mit Ihrer Spende herzkranken Kindern ein neues Leben.



Die Aktion „Kinderherz-OP“ ist eine Initiative des Universitätsklinikums Erlangen. Seit 2008 verfolgt die Aktion das Ziel, bedürftige, schwer herzkrankte Kinder aus dem Ausland im Uni-Klinikum Erlangen zu heilen. Dieses Ziel kann das Uni-Klinikum Erlangen als Anstalt des öffentlichen Rechts nicht aus eigenen Mitteln finanzieren. Deshalb sind wir auf Spenden angewiesen. Die Spendengelder werden ohne Abzüge ausschließlich für die medizinische Behandlung verwendet. Spenden unter dem Stichwort „Kinderherz-OP“ sind willkommen auf das Konto IBAN: DE11 7635 0000 0000 0007 70 des Uni-Klinikums Erlangen, Stadt- und Kreissparkasse Erlangen Höchststadt Herzogenaurach.

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

**Universitätsklinikum  
Erlangen**



# Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen

## Vortragsreihe für alle interessierten Bürgerinnen & Bürger

Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstraße 11, Erlangen  
Jeweils Montag, 18.15 Uhr, **Eintritt frei**

### **04. 12. 2017 Kreuzschmerz – was hilft und was nicht?**

Prof. Dr. med. F. F. Hennig, Leiter der Unfallchirurgischen Abteilung

Dr. med. J. Krause, Oberarzt der Unfallchirurgischen Abteilung

Prof. Dr. med. B. Kladny, Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie, m&i-Fachklinik  
Herzogenaurach

### **11. 12. 2017 Wenn die Zunge brennt – Mundschleimhauterkrankungen und Therapieoptionen**

PD Dr. med. Dr. med. dent. C. von Wilmsky, Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgische Klinik

Prof. Dr. med. M. Sticherling, stellvertretender Direktor der Hautklinik

### **18. 12. 2017 Der rote Kopf – eine hormonelle Angelegenheit?**

Prof. Dr. med. M. Pavel, Professur für Endokrinologie in der Medizinischen Klinik 1 –  
Gastroenterologie, Pneumologie und Endokrinologie

### **08. 01. 2018 Brustdiagnostik: genauer und feiner – Grundlage des Behandlungskonzepts!**

Prof. Dr. med. M. W. Beckmann, Direktor der Frauenklinik

Prof. Dr. med. R. Schulz-Wendtland, Leiter der Gynäkologischen Radiologie

### **15. 01. 2018 Urologische Vorsorge – Prostata und mehr**

PD Dr. med. B. Keck, stellvertretender Direktor der Urologischen und Kinderurologischen Klinik

### **22. 01. 2018 Anästhesie ohne Grenzen – vom Frühgeborenen bis zum Hochbetagten**

Prof. Dr. med. Dr. h. c. J. Schüttler, Direktor der Anästhesiologischen Klinik

### **29. 01. 2018 HIV und Aids – moderne Diagnostik und Therapie**

Prof. Dr. med. T. Harrer, Oberarzt der Medizinischen Klinik 3 – Rheumatologie und Immunologie

### **05. 02. 2018 Die schleichende Erblindung – Makuladegeneration, Glaukom, Diabetes. Wo stehen wir heute?**

Prof. Dr. med. C. Mardin, leitender Oberarzt der Augenklinik

Weitere Infos: [www.forschungsstiftung.uk-erlangen.de](http://www.forschungsstiftung.uk-erlangen.de)