

# Gesundheit

erlangen

## Schilddrüse: kleines Organ mit großer Kraft

Wie die Schilddrüse uns steuert

mit  
**Gesundheitskalender**  
März | April | Mai

### **Endokrinologie mit Enthusiasmus**

Erforschung neuroendokriner Tumoren

### **Mittendrin und doch nicht dabei**

Das Hörzentrum Nordbayern hilft bei Schwerhörigkeit in jedem Alter

### **Voll fett!**

Fett muss nicht schlecht sein

**Rebecca Friedrich**  
Kundenberaterin in  
der Geschäftsstelle  
Herzogenaurach –  
Haydnstraße



**Bankwechsel<sup>1</sup> ist einfach.**  
Kommen Sie jetzt zu uns!

**direkt GIRO – das kostenlose<sup>2</sup> Online-  
Konto bietet Ihnen umfangreiches und  
sicheres Online- und Mobile-Banking  
via PC, Tablet und Smartphone-App.**

Alle Informationen erhalten Sie bei unseren Beratern oder unter  
Telefon 09131 824-8400 (Mo. – Fr. jeweils von 8:00 bis 20:00 Uhr).

- <sup>1</sup> Gemäß Zahlungskontengesetz sind alle Banken verpflichtet, Ihren Kontowechsel innerhalb von 10 bis 12 Tagen ab Beauftragung für Sie abzuwickeln.
- <sup>2</sup> chipTAN-Generator einmalig 17,09 € inkl. Versand; Für die pushTAN Benachrichtigung 0,04 €. Wird nur erhoben, wenn die TAN vom Kunden angefordert, der Zahlungsauftrag vom Kunden mit der bereitgestellten TAN erteilt worden und dieser der Sparkasse zugegangen ist.  
Stand: 11/2017

Jetzt auch mit  
**paydirekt**

Wenn's um Geld geht



**Stadt- und Kreissparkasse  
Erlangen Höchstadt Herzogenaurach**



Liebe Leserinnen  
und Leser,



Sie frieren oft, fühlen sich verstimmt und haben einige Kilo zugenommen? Dies kann auf eine Fehlfunktion der Schilddrüse hindeuten – muss es aber nicht! Wie wichtig es ist, Laborwerte, Symptome und Patientengeschichte miteinander zu verbinden, erklären die Endokrinologen und Nuklearmediziner des Uni-Klinikums Erlangen in unserem Titelthema zur Schilddrüse (S. 8–16). Darin beantworten wir u. a. die Frage, warum das kleine „Schmetterlingsorgan“ viel zu oft operiert wird, und welche alternativen Therapien helfen. So, wie die Schilddrüse Hormone produziert, so tun dies auch sehr seltene Krebsarten: die neuroendokrinen Tumoren. Die versucht Prof. Dr. Marianne Pavel besser zu verstehen und daraus einen Nutzen für die gesamte Krebsmedizin zu ziehen (S. 34). Außerdem verraten wir, warum sich die Zahnmedizinstudenten am Uni-Klinikum Erlangen an die Öffentlichkeit wenden (S. 19), erklären, wie Sport Parkinson zum Stillstand bringen kann (S. 29), zei-

gen Ihnen neue Wege in die Erlanger Altstadt (S. 30) und stellen die Arbeit des neu gegründeten Hörzentrums Nordbayern vor (S. 36).

Im März 2018 erscheint unser Magazin übrigens erstmals auch im Norden – als „Gesundheit Bamberg“. Ein Großteil der Artikel ist identisch mit jenen in der Erlanger Ausgabe. So profitieren auch Interessierte und Patienten im Raum Bamberg vom Wissen und von den Ratschlägen der Experten des Uni-Klinikums Erlangen. Vielleicht kennen Sie ja jemanden in Bamberg, dem Sie einen Lesetipp geben möchten?

Apropos Tipp: Schauen Sie gern auch wieder in die Mitte dieses Hefts, in unsere Gesundheitstermine – von Wandern bis Rückengymnastik haben wir wieder viel zusammengetragen. Auf der Rückseite der Ausgabe finden Sie zudem alle Termine der neuen Bürgervortragsreihe ab April 2018. Viel Freude – und bleiben Sie gesund!  
Ihre

Franziska Männel

3 Editorial

### Panorama

6 **Barrierefrei helfen** | **Bunter Kreis**

7 **Bürgerbus** | „Gesundheit Bamberg“

### Titel

8 **Starker Schmetterling:**  
Aufgaben der Schilddrüse

10 **Gefährliche Knoten?**  
Warum nicht immer operiert werden muss

12 **Zurück ins Gleichgewicht:**  
Über- und Unterfunktion normalisieren

14 **Detektivarbeit in 3-D:**  
Bildgebung von Szintigrafie bis SPECT/CT

16 **Anregen, deaktivieren oder entfernen?** Welche Therapie hilft wem?

### Gut beraten

18 **Visite:** Wie gefährlich ist Kortison?

20 **Mit Fingerspitzengefühl:** sicherer und „gepflegter“ Umgang mit Kontaktlinsen

22 **Großer Bedarf:** Psychosomatik am Klinikum Fränkische Schweiz

## Gesundheitskalender

25 Tipps für März, April und Mai

### Interview

34 **Endokrinologie mit Enthusiasmus:**  
Forscherin Prof. Dr. Marianne Pavel

### Medizin-Report

30 **Altstadt neu entdeckt:**  
unterwegs auf drei neuen Stadtrouten

32 **Jubiläum:** 35 Jahre Freundeskreis  
der Erlanger Kinder- und Jugendklinik

36 **Hörzentrum Nordbayern:**  
vom Hörtest zum Cochlea-Implantat

# 8-16

## Titel

Die Schilddrüse ist ein wichtiges Steuerungsorgan des Körpers. Krankheitssymptome sind oft unspezifisch.

# 19



## Erforscht und entdeckt

Die Studenten der Erlanger Zahnklinien suchen noch Patienten.

# 34



## Interview

Prof. Dr. Marianne Pavel untersucht neuroendokrine Tumoren.



## Medizin-Report

**40 Gemeinsam durch dick und dünn:**  
Selbsthilfe bei Adipositas

## Erforscht und entdeckt

**19 Nehmen Sie bitte Platz!**  
„Zahnis“ werben um Patienten

**29 Mit Parkinson aufs Laufband |  
Organspende:** keine Ausreden!

**24 Naturapotheke:** gesunder Bärlauch

**39 Mehr FSME-Erkrankungen |  
Müsli für starke Knochen**

**48 Fehlernährung:** Fast Food schadet dem  
Immunsystem | **Der Patient im Zentrum**

20



## Gut beraten

Kontaktlinsen: Wie lange trägt und wie pflegt man sie? Wie kriegt man sie ins und wieder aus dem Auge?

36



## Medizin-Report

Das Hörzentrum Nordbayern fördert gutes Hören – vom Kindes- bis ins Rentenalter.

## Aktiv leben

**42 Bouldern:** Hoch hinaus!

## Gesund genießen

**44 Voll fett!**  
Öle und Fette können die Gesundheit fördern

**49** Rätsel

**50** Impressum | Vorschau

42



## Aktiv leben

In Absprunghöhe: Drinnen und draußen wird in Franken begeistert gebouldert.

# Barrierefrei helfen

Behindertenparkplätze, automatische Türöffner und eine barrierefreie gynäkologische Hochschulambulanz für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen: Dies sind nur einige bauliche Merkmale, die der Frauenklinik des Uni-Klinikums Erlangen das Signet „Bayern barrierefrei“ einbrachten. Das „Qualitätssiegel“ weist auf Einrichtungen hin, deren Mitarbeiter aktiv Barrieren abbauen und die für Menschen mit und ohne Behinderung gleichermaßen zugänglich sind. Die Auszeichnung mit dem Barrierefrei-Signet nehmen die Mitarbeiter der Erlanger Frauenklinik zum Anlass, das Thema Barrierefreiheit auch in Zukunft immer mit im Blick zu behalten.



# Nachsorge: Bunter Kreis

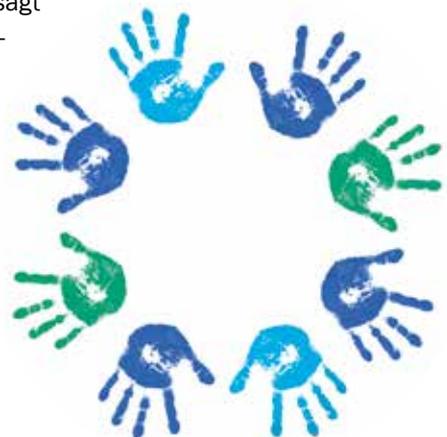
Nachsorge ist ebenso wichtig wie eine gute Therapie – vor allem für Familien mit schwerst chronisch kranken Kindern. Deshalb hat sich unter dem Dach des „Bundesverbandes Bunter Kreis e. V.“ auch in Erlangen eine Nachsorgeeinrichtung „Bunter Kreis“ etabliert. Untergebracht in der Kinder- und Jugendklinik des Uni-Klinikums Erlangen bleibt sie auch dann eine wichtige Anlaufstelle, wenn der Klinikaufenthalt längst vorüber ist. „Nach einem langen Krankenhausaufenthalt ist die erste Zeit zu Hause oft mit Unsicherheit und Angst verbunden“, sagt Dagmar Kußberger von der Erlanger Kinderklinik. Beim „Bunter Kreis“ bieten deshalb u. a. Ärzte, Psychologen, Sozialpädagogen, Fachpfleger und Therapeuten ihre Unterstützung und Beratung an. „So können die Familien ihren zurückgewonnenen Alltag besser bewältigen.“

## INFO

### **Bunter Kreis Erlangen**

Telefon: 09131 85-41172

E-Mail: [bunterkreis.kinder@uk-erlangen.de](mailto:bunterkreis.kinder@uk-erlangen.de)



# Mobil dank Bürgerbus

Immer dienstags um 10.00 Uhr bringt ein „Bürgerbus“ die Anwohner von Dechsendorf zum Einkaufen nach Heßdorf. Ältere Menschen, die nicht (mehr) selbst Auto fahren und für die die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel zu beschwerlich geworden ist, profitieren sehr von diesem Angebot. Die Stadt Erlangen zahlt die Einlage für den Bus, der vom CarSharing Verein Erlangen e. V. bereitgestellt wird, und trägt den Jahresbeitrag. Die Fahrgäste zahlen mit einem kleinen Obulus die Betriebskosten. Weitere Informationen erteilt der Ortsbeirat Dechsendorf. Auch die AWO hat Ende 2017 einen ähnlichen Fahrservice eingerichtet: Der AWO-Bürgerbus verkehrt montags bis freitags kostenlos im Erlanger Stadtgebiet und bringt Mitfahrer u. a. zum Arzt und zum Einkaufen. Er kann zwei Tage im Voraus unter Tel.: 09131 71530 angefordert werden.



# Jetzt auch „Gesundheit Bamberg“

Ab März 2018 bekommt „Gesundheit erlangen“ ein Schwesternmagazin im Norden! „Gesundheit Bamberg“ erscheint ebenso viermal im Jahr, am 1. März, 1. Juni, 1. September und 1. Dezember, in der Stadt und im Landkreis Bamberg. Die Erlanger und die Bamberger Ausgabe werden zukünftig auch online unter [www.gesundheit-franken.de](http://www.gesundheit-franken.de) zu finden sein. Die kommenden Titelthemen 2018 in beiden Ausgaben sind: Rückengesundheit (Sommer), Demenz (Herbst) und Diabetes (Winter). Weitere Informationen für Leser sowie Abobestellungen unter E-Mail: [gesundheits-erlangen@uk-erlangen.de](mailto:gesundheits-erlangen@uk-erlangen.de)



# Starker Schmetterling

**Die Schilddrüse.** Kommt sie aus dem Gleichgewicht, spürt das der ganze Organismus.

Kann der Flügelschlag eines Schmetterlings irgendwo anders auf der Welt einen Tornado auslösen, also größere Konsequenzen haben? Vielleicht. Das lässt sich nicht vorher-sagen. Anders bei der Schilddrüse: Ver-änderungen des schmetterlingsförmigen Or-gans unterhalb unseres Kehlkopfes bringen den ganzen Körper durcheinander.

## Mächtige Energie-Manager

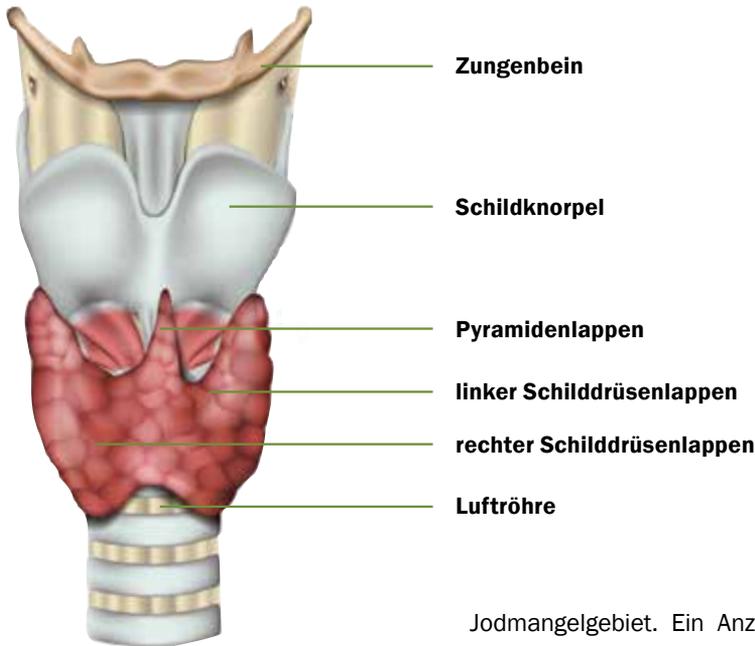
Eine gesunde Schilddrüse bildet die Hormone Trijodthyronin (T3), Thyroxin (T4) und Kalzitonin. Wie viel T3 und T4 in den Blutkreislauf ausgeschüttet wird, reguliert ein weite-res Hormon: das Thyreotropin (TSH). Es entsteht in der Hirnanhangsdrüse.

Schilddrüsenhormone sind für eine Reihe von Körperfunktionen zuständig. So beein-flusst Kalzitonin den Kalziumhaushalt. T3 und T4 regulieren den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel und sind die Ener-gie-Manager des Körpers. Die Schilddrü-senhormone bestimmen, ob der Organismus mit voller Kraft arbeitet oder in den Sparmodus schaltet, wie viel Wärme er zur Verfügung hat und wie viel Wasser. T3 und T4 beeinflussen auch das Knochenwachstum, das Nervensystem und die Muskeln, das Herz-Kreislauf-System, den Magen-Darm-Trakt, die Sexualität, Haut, Haare und



**Kleines Organ mit großer Wirkung.** Die Schilddrüse wiegt durchschnittlich gerade einmal 30 Gramm. Viele wissen gar nicht, was der „kleine Schmetterling“ in ihrem Hals alles leistet.

**Die Schilddrüse**



**Hilft Selen?**

Selen gilt unter einigen Schilddrüsenpatienten als Wundermittel. Das Spurenelement wurde aber noch nicht gut im Rahmen von Langzeitstudien erforscht und ist nicht für jeden sinnvoll. Ärzte raten daher von einer „Selbstbehandlung“ mit Selen ab.

Nägel. Nicht zu vergessen: die Psyche. Denn auch unsere Seele steht in einer Wechselbeziehung zur Schilddrüse.

**Kropf durch zu wenig Jod**

Um ordnungsgemäß zu funktionieren, braucht die Schilddrüse eines Erwachsenen 200 Mikrogramm Jod pro Tag. Vor allem Seefisch, Meeresfrüchte und jodiertes Speisesalz sichern die ausreichende Jodversorgung des Organismus – ohne dass Nahrungsergänzungsmittel nötig sind. Rauchen blockiert die Jodaufnahme in der Schilddrüse und erhöht so das Risiko für eine Schilddrüsenvergrößerung oder -entzündung. Besonders wichtig ist die Jodversorgung für Schwangere: Da werdende Mütter beziehungsweise ihre sich entwickelnden Kinder einen gesteigerten Jodbedarf haben, können in der Schwangerschaft und in der Stillzeit Nahrungssupplemente ratsam sein. Die Jodversorgung der Bevölkerung ist in Deutschland heute sehr gut. Früher war aber vor allem der Süden des Landes ein

Jodmangelgebiet. Ein Anzeichen dafür ist der Kropf (auch: Struma) – die sichtbar vergrößerte Schilddrüse, die vor allem Ältere aufweisen. „Die Schilddrüse benötigt Jod für ihre Hormonproduktion“, erklärt Dr. Flavius Zoicas von der Medizinischen Klinik 1 – Gastroenterologie, Pneumologie und Endokrinologie des Uni-Klinikums Erlangen. „Wenn Jod fehlt, ruft das einen Wachstumsreiz hervor: Die Schilddrüse vergrößert sich und versucht, den Mangel zu kompensieren – es entsteht ein Kropf.“

In der Regel arbeitet auch eine gutartig vergrößerte Schilddrüse normal. Ein Kropf kann aber auch eine Überfunktion hervorrufen oder stören, indem er etwa die Speise- oder die Luftröhre abdrückt und Schluckbeschwerden oder Luftnot verursacht. Dann kann die Struma mit Jod- und Hormontabletten oder einer Radiojodtherapie (s. S. 16) behandelt oder sogar ganz entfernt werden. „Grundsätzlich wird die Schilddrüse aber zu oft operiert. Was die OP-Häufigkeit angeht, steht Deutschland weltweit an der Spitze“, sagt Flavius Zoicas. Die Angst der Patienten vor bösartigen Schilddrüsenknoten ist eine Ursache dafür (s. S. 10). *fm*

# Gefährliche Knoten?



## Tastuntersuchung.

Dr. Flavius Zoicas tastet die Schilddrüse einer Patientin ab. Sind Knoten vorhanden und groß genug, kann der Arzt sie fühlen.

**Heiß und kalt.** Knoten in der Schilddrüse sind sehr häufig. Auffällige Knoten sollten durch eine Gewebentnahme abgeklärt werden.

Eine vergrößerte Schilddrüse kann dazu beitragen, dass sich im Inneren des Organs Knoten bilden; die Gewebeveränderungen können aber auch in einer normal ausgeprägten Schilddrüse vorkommen. Bei jedem fünften Deutschen werden Knoten entdeckt – bei Frauen deutlich öfter als bei Männern. „Die Mehrzahl aller Knoten ist gutartig“, beruhigt Dr. Zoicas von der Medizinischen Klinik 1 des Uni-Klinikums Erlangen besorgte Patienten.

## Zwei Arten

Je nachdem, wie hormonaktiv Knoten sind, werden sie als „heiß“ oder „kalt“ bezeichnet. Heiße Knoten sind gutartig. Sie nehmen viel Jod auf und produzieren unkontrolliert Schilddrüsenhormone. Weil sie im Szintigramm (s. a. S. 14) rot oder gelb erscheinen, nennt man sie heiß – oder warm. Sie müssen nicht zwangsläufig behandelt werden. Da heiße Knoten aber oft eine Schilddrüsenüberfunk-

tion hervorrufen (s. S. 13), sollte ein Arzt den TSH-Wert im Blut jährlich kontrollieren. Das in der Hirnanhangsdrüse gebildete Hormon TSH zeigt die Aktivität der Schilddrüse an. Tritt die Überfunktion tatsächlich ein, sind Schilddrüsenblocker (Thyreostatika) nur eine Überbrückungslösung. Weil die Medikamente die heißen Knoten nicht beseitigen, empfiehlt sich oft eine Radiojodtherapie (s. S. 16).

Kalte Knoten – im Szintigramm blau, grün oder weiß – sind hingegen inaktiv. Sie speichern kein Jod und produzieren keine Hormone. Medikamentös behandeln kann man sie nicht. „Kalte Schilddrüsenknoten sind sehr häufig, jeder zweite bis dritte Über-60-Jährige hat welche“, sagt Dr. Zoicas. „Kalte Knoten können bösartig sein, in 97 Prozent der Fälle sind sie es aber nicht. Ich möchte Patienten deshalb ihre oft große Angst vor kalten Knoten nehmen“, sagt Dr. Zoicas.

## Krebs ist selten

Schilddrüsenkrebs betrifft nur 5 von 100.000 Erwachsenen. Sieht der Arzt im Ultraschall verdächtige Stellen – die beispielsweise unscharf begrenzt sind, eine hohe Dichte oder Mikrokalkablagerungen aufweisen –, bringt die oben erwähnte Szintigrafie mehr Klarheit.

Doch auch, wenn die spezielle Bildgebung kalte Knoten zeigt, muss nicht gleich vorsorglich operiert werden. „Eine Punktion der Schilddrüse, bei der wir mit einer sehr feinen Nadel ein wenig Gewebe entnehmen, verrät uns, ob es sich um ein Schilddrüsenkarzinom handelt“, erklärt Flavius Zoicas. „Erst, wenn dem so ist, können wir über eine OP nachdenken.“ Aktuelle

Krankenkassendaten zeigen allerdings, dass die klärende Feinnadelbiopsie nur bei jedem fünften operierten Patienten durchgeführt wurde.

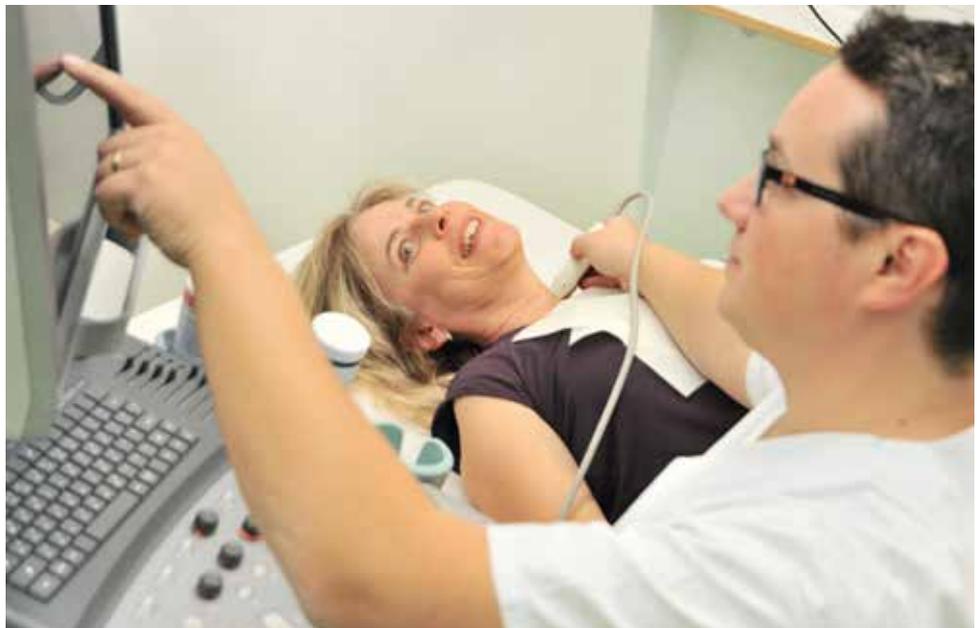
## Erst beobachten

Die Leitlinien der American Thyroid Association (ATA) empfehlen mittlerweile sogar bei nachgewiesenen Tumoren, die kleiner sind als 1,5 Zentimeter, „watchful waiting“ – beobachtendes Abwarten. Nach Angaben der ATA beginnt nämlich innerhalb von fünf Jahren nur jeder achte Schilddrüsentumor, überhaupt zu wachsen. Sprechen mehrere Kriterien eindeutig für eine OP, wird die Schilddrüse – unter Einbezug befallener Lymphknoten – teilweise oder ganz entfernt (s. S. 17). *fm*

## OP, ja oder nein?

Ein Schilddrüseneingriff birgt auch Risiken, etwa für die Nebenschilddrüsen und die Stimmbänder. Eine OP sollte sehr gut begründet werden. Selbst bei bösartigen Knoten kann es erst einmal sinnvoller sein, nur abzuwarten und zu beobachten.

**Ultraschall.** Die Sonografie ist die Basisuntersuchung für die Schilddrüse. Sie zeigt Lage, Form, und Größe des Organs sowie strukturelle Veränderungen.



# Zurück ins Gleichgewicht

**Unter- und Überfunktion.** Erkrankt die Schilddrüse, produziert sie oft entweder zu viele oder zu wenige Hormone. Erstes Indiz: ein veränderter TSH-Wert.

Die Symptome von Schilddrüsenerkrankungen sind sehr unspezifisch (s. Tabelle, S. 13). Senioren zeigen oft Anzeichen, die auf eine Funktionsstörung der Schilddrüse verweisen *könnten*, aber nicht müssen – denkt man zum Beispiel an die Teilnahms- oder Appetitlosigkeit einiger älterer Menschen. Bei Frauen lassen sich Schilddrüsenbeschwerden auch als Wechseljahres-symptome interpretieren.

„Um die Krankheitsursache zu finden, muss der Arzt die individuellen Beschwerden immer mit den Laborwerten abgleichen und das Alter des Patienten bedenken“, sagt Dr. Zoicas. „Die Schilddrüse wird auch gern für Probleme verantwortlich gemacht, an denen eigentlich die Lebensweise schuld ist – bei Stress und Müdigkeit zum Beispiel. Oder wenn jemand über Jahre hinweg 20 Kilo zugenommen hat – das wird meist nicht an der Schilddrüse liegen.“

## Haarausfall und Schwäche

Bei Senioren ist eine leichte Schilddrüsenunterfunktion – angezeigt durch einen erhöhten TSH-Wert – nicht immer behandlungsbedürftig. Entsprechend zurückhaltend sollten Ärzte vorgehen. Menschen mit einer Unterfunktion (Hypothyreose) frieren schnell, nehmen zu, leiden unter Verstopfung und Antriebslosigkeit. Gründe können

unter anderem Jodmangel oder eine Schilddrüsenentfernung sein, ebenso die Tatsache, dass jemand jahrelang schilddrüsenhemmende Medikamente eingenommen hat. Am häufigsten wird die Unterfunktion durch eine Hashimoto-Thyreoiditis ausgelöst – eine chronische Autoimmunerkrankung, bei der der Organismus gesundes Schilddrüsengewebe bekämpft.

**„Wenn jemand über Jahre hinweg 20 Kilo zugenommen hat, wird das meist nicht an der Schilddrüse liegen.“**

Neben der Vererbung werden auch Umweltfaktoren und psychische Auslöser für Hashimoto diskutiert. „Letztlich sind uns die ge-

**Diagnostik.** Beim Verdacht auf ein Schilddrüsenleiden werden zuerst die Hormone im Blut bestimmt. Dann folgen Ultraschall und weitere Bildgebung.



# Symptomvergleich

**Unterfunktion**



**Überfunktion**

<b>Frieren</b>	<b>Schwitzen</b>
<b>Gewichtszunahme, Appetitlosigkeit</b>	<b>Gewichtsverlust</b>
<b>Verstopfung</b>	<b>häufigerer Stuhlgang, Durchfall</b>
<b>verminderte Nierentätigkeit</b>	<b>erhöhte Nierentätigkeit</b>
<b>erhöhter Cholesterinspiegel</b>	<b>niedriger Cholesterinspiegel</b>
<b>Unterzuckerung</b>	<b>erhöhte Blutzuckerwerte</b>
<b>Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Depression</b>	<b>Schlafstörungen, innere Unruhe, zitterige Hände</b>
<b>langsamer Puls</b>	<b>schneller Puls, Herzrasen, höherer Blutdruck</b>
<b>kalte, trockene Haut; Haarausfall</b>	<b>warme, feuchte Haut</b>
<b>Wassereinlagerungen, Muskelschwäche</b>	<b>hervortretende Augäpfel beim Morbus Basedow</b>

## Laborwissen

Die Produktion der Hormone T3 und T4 wird durch das Hormon TSH gesteuert. Ein normaler TSH-Wert liegt bei 0,4 bis 4. Bei einer Unterfunktion ist T3/T4 erniedrigt und TSH erhöht. Bei einer Überfunktion ist T3/T4 erhöht und TSH erniedrigt. In der Regel sollte eine Unterfunktion ab einem TSH-Wert von 10 behandelt werden.

nauen Ursachen aber nicht bekannt“, räumt Dr. Zoicas ein. Hashimoto kann zusammen mit anderen Autoimmunerkrankungen auftreten, etwa einer Zöliakie, einem Diabetes Typ 1 oder einer Nebennierenunterfunktion. Die fehlenden Hormone werden meist lebenslang medikamentös ersetzt (s. S. 16).

## Schwitzen und Durchfall

Der Gegenspieler zur Unter- ist die Überfunktion (Hyperthyreose). Dabei kocht die Hormonproduktion über und der Körper überdreht regelrecht. Die Folgen sind u. a. Herzrasen, Schwitzen und psychische Symptome – schlimmstenfalls bis zum Koma. Zu einem akuten „Überschießen“ kommt es oft dann, wenn heiße Knoten un-

kontrolliert Hormone produzieren. „Die akute Überfunktion tritt zum Beispiel dann auf, wenn der Patient ein Röntgenkontrastmittel bekommt oder ein bestimmtes Medikament gegen Herzrhythmusstörungen – denn beide enthalten sehr viel Jod“, sagt Dr. Zoicas.

Eine Hyperthyreose geht oft mit dem Morbus Basedow Hand in Hand. Eine mögliche Begleiterscheinung sind deutlich hervortretende Augäpfel. Zu hoch dosierte Schilddrüsenmedikamente können ebenfalls eine Überfunktion provozieren. Therapiert wird die Hyperthyreose in erster Linie medikamentös oder mit leicht radioaktivem Jod, das überaktive Schilddrüsenzellen von innen zerstört (s. S. 16). *fm*



**SPECT/CT:** Über dem Patienten befindet sich einer von zwei schwenkbaren Detektoren der Gammakamera (SPECT), im Bereich der Beine das CT.

# Detektivarbeit in 3-D

**Von Szintigrafie bis SPECT/CT.** Funktionelle und anatomische Schilddrüsenveränderungen sind dank moderner Bildgebung leicht auffindig zu machen.

Schilddrüsenpatienten sind am Uni-Klinikum Erlangen sowohl in der Medizinischen Klinik 1 als auch in der Nuklearmedizinischen Klinik an der richtigen Adresse (s. Infokasten, S. 17). In beiden Einrichtungen sind Laboruntersuchungen zur Bestimmung der Hormonwerte und Ultraschallaufnahmen mit hochauflösenden Geräten möglich.

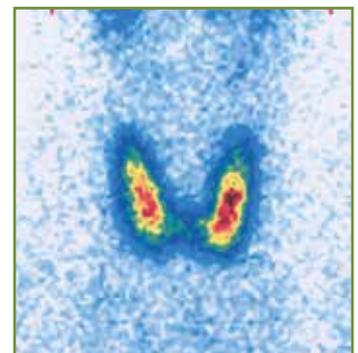
**„Wir stellen die Diagnose bei Schilddrüsenbeschwerden heute sehr schnell und zuverlässig.“**

Reichen körperliche Untersuchung, Blutwerte und Sonografie zur Abklärung gut- und bösartiger Erkrankungen nicht aus, bietet die Nuklearmedizin als weitere Diagnostikschritte die Szintigrafie und das SPECT/CT an.

Bei einer Überfunktion und verdächtigen Knoten, die mehr als einen Zentimeter groß

sind, führen die Nuklearmediziner in jedem Fall eine Szintigrafie durch. Die Methode stellt Stoffwechselprozesse dar, konkret: die Hormonsynthese in der Schilddrüse. Die Szintigrafie zeigt, wie viel Jod einzelne Bereiche der Schilddrüse aufnehmen. Dazu wird dem Patienten schwach radioaktives Jod in die Armvene injiziert. Das Spu-

Die **Szintigrafie** ist ein nuklearmedizinisches Verfahren, mit dem neben der Schilddrüse unter anderem auch die Knochen und der Herzmuskel untersucht werden.



renelement reichert sich in der Schilddrüse an und gibt dabei kontinuierlich Gammastrahlen ab. Diese Strahlung nimmt eine Gammakamera auf. Bereiche, die viel Jod aufnehmen, sind aktiver, bilden also auch mehr Hormone. Diese Stellen erscheinen im Szintigramm in „warmen“ Farben („heiße“ Knoten). Kalte Knoten, aus denen sich in sehr seltenen Fällen Krebs entwickelt, erscheinen inaktiv. Die Strahlenbelastung ist bei der Szintigrafie meist geringer als bei einer Computertomografie.

## Fündig dank Fusion

„Wir stellen die Diagnose bei Schilddrüsenbeschwerden heute sehr schnell und zuverlässig“, erläutert Prof. Dr. Torsten Kuwert, Direktor der Nuklearmedizin des Uni-Klinikums Erlangen, wo jährlich 3.000 bis 4.000 Patienten behandelt werden.

„Vor allem bei großen Schilddrüsen nutzen wir zur Bildgebung das SPECT/CT.“ Dabei handelt es sich um die Kombination aus einer speziellen dreidimensionalen Szintigrafie und einer Computertomografie. Das heißt: Die farbig dargestellten Stoffwechselforgänge der Schilddrüse (SPECT) werden mit einer anatomischen 3-D-Aufnahme des Organs (CT) verbunden. Der Nuklearmediziner holt sich also Funktionalität und Form gemeinsam in ein Bild.

Die SPECT/CT-Aufnahme erstellt ein einziges Gerät. Während der Untersuchte auf der Liege ruht, umrunden ihn die zwei Detektorköpfe der Gammakamera. Ihre Bilder werden mit denen des Computertomografen verrechnet und dem Arzt später am Monitor angezeigt.

Was die Entwicklung dieser Bildgebungsmethode angeht, gehören die Erlanger Nuklearmediziner weltweit zu den Vorreitern.

Seit 2013 wird das SPECT/CT am Uni-Klinikum Erlangen als Standardverfahren bei allen bösartigen Schilddrüsenerkrankungen genutzt. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten vollständig.

## Präzise OP-Planung

Durch seine plastische und detailreiche Darstellung hilft das SPECT/CT auch bei der Planung von chirurgischen Eingriffen an der Schilddrüse: Es visualisiert Krankheitsherde sehr genau, sodass sie später ebenso exakt entfernt werden können. *fm*



Im **SPECT/CT** werden molekulare Prozesse und Organstruktur zusammengeführt. So kann Prof. Kuwert Schilddrüsenveränderungen genau im Körpermodell lokalisieren.



# Anregen, deaktivieren oder entfernen?

**Der richtige Weg.** Je nach Erkrankung empfehlen sich unterschiedliche Therapien für die Schilddrüse.

Am Anfang stehen Medikamente – am Ende eine Operation. Aber auch dazwischen gibt es Therapieoptionen.

## Ersatz bei Unterfunktion

Bei einer Unterfunktion der Schilddrüse nimmt der Patient L-Thyroxin ein, um den Hormonmangel im Körper auszugleichen. Da L-Thyroxin dem Hormon entspricht, das normalerweise von der Schilddrüse selbst gebildet wird, treten – bei korrekter Dosierung – keine Nebenwirkungen auf. Bei einer zu hohen Dosis kann L-Thyroxin aber möglicherweise Nebenwirkungen wie Herzrasen oder Vorhofflimmern auslösen. Es dauert mitunter einige Zeit, bis die richtige Menge gefunden ist und das Ersatz-Hormon wirkt. Fragen zur Einnahme und zu Wechselwirkungen – etwa mit Mitteln, die die Magensäure neutralisieren, oder mit Cholesterinsenkern – sollten Patienten ausführlich mit ihrem Arzt besprechen.

## Radiojod bei Überfunktion

Bei einer Überfunktion kann der Arzt ein schilddrüsenhemmendes Mittel verschreiben. „Langfristig empfehlen wir aber die Radiojodtherapie“, sagt Prof. Dr. Torsten Kuwert, Direktor der Nuklearmedizin des Uniklinikums Erlangen. „Die Methode ist ein Standardverfahren und vor allem für jene Patienten eine schonende Alternative, die

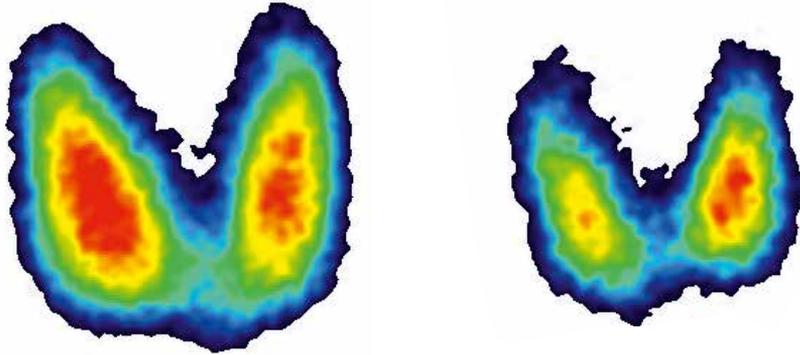
schon älter sind und denen wir keine OP zumuten möchten“, erklärt Prof. Kuwert. „Bei heißen Knoten raten wir früh zur Radiojodtherapie, beim Morbus Basedow dann, wenn sich nach einjähriger Medikamenteneinnahme die Überfunktion nicht normalisiert hat.“ Auch bei einer vergrößerten Schilddrüse kann Radiojod das Mittel der Wahl sein.

**„Die Radiojodtherapie ist vor allem für jene Patienten eine schonende Alternative, denen wir keine OP zumuten möchten.“**

Vorbereitend nimmt der Patient eine Kapsel mit schwach radioaktivem Jod mit einem Glas Wasser ein. Das Jod wandert in die Schilddrüse und deponiert dort die „transportierte“ Strahlenenergie an den Stellen, die zu viele Hormone produzieren. Erkranktes Gewebe wird so millimetergenau zerstört. Dadurch schrumpft das Schmetterlingsorgan um 30 bis 40 Prozent, und die Überfunktion verschwindet.

## Osteoporoserisiko

Eine überaktive Schilddrüse erhöht den Kalziumstoffwechsel in den Knochen und damit das Risiko, an Osteoporose zu erkranken. Entsprechend frühzeitig sollte die Überfunktion behandelt werden.



„Die Schilddrüse ist das einzige Organ, das Jod in nennenswerten Mengen verstoffwechselt“, führt Prof. Kuwert aus. „Es wird deshalb viel Energie innerhalb der Schilddrüse abgegeben, während der restliche Körper vor Strahlung geschützt bleibt.“ Patienten, die eine Radiojodtherapie bekommen, sollten sich im Vorfeld bewusst jodarm ernähren, damit das Radiojod besser aufgenommen wird. Während der Therapie bleiben Patienten drei bis sieben Tage auf Station. Für wen sich die Behandlung eignet, wird im Einzelfall abgewogen: Wo bei der älteren Dame mit heißen Knoten und normal großer Schilddrüse wahrscheinlich die Radiojodtherapie infrage kommt, ist für den jüngeren Menschen mit stark vergrößerter Schilddrüse vielleicht eher eine OP ratsam.

## Therapien gegen Krebs

Die Radiojodtherapie ist auch dann geeignet, wenn ein Schilddrüsenkarzinom schon chirurgisch entfernt wurde. „Das Radiojod beseitigt dann restliches Schilddrüsengewebe, das nach der OP eventuell noch minimal vorhanden ist“, erklärt Torsten Kuwert. „Wir verwenden Radiojod auch bei wiederkehrenden Karzinomen oder solchen, die nicht operabel sind. Das funktioniert deshalb, weil nicht nur heiße Schilddrüsenknoten, sondern auch Tumoren Jod konzentriert

speichern“, erklärt der Experte. In einem Tumorboard für endokrine Malignome – also Krebs, der von hormonbildenden Drüsen ausgeht – planen die Erlanger Nuklearmediziner zusammen mit Radiologen, Chirurgen, Endokrinologen und anderen Kollegen das Vorgehen für jeden Krebspatienten individuell. Neben dem seltenen Schilddrüsenkrebs widmet sich die Tumorprojektgruppe auch den noch selteneren neuroendokrinen Tumoren (s. S. 34).

Ob operative Tumorentfernung oder Radiojodtherapie: Der Patient sollte sich darauf einstellen, dass er danach L-Thyroxin einnehmen muss, um die neu entstandene – therapeutisch gewollte – Unterfunktion auszugleichen. *fm*

### Radiojodtherapie.

Die Szintigrafie zeigt die Schilddrüse einen Monat vor (l.) und vier Monate nach (r.) einer Radiojodtherapie beim Morbus Basedow: Die Stoffwechsellaktivität des Organs hat sich sichtbar normalisiert.

## INFO

### Medizinische Klinik 1 des Uni-Klinikums Erlangen – Endokrinologie

Telefon: 09131 85-35270

E-Mail: med1-hochschulambulanz@uk-erlangen.de

### Nuklearmedizinische Klinik des Uni-Klinikums Erlangen – Schilddrüsenambulanz

Telefon: 09131 85-33416

E-Mail: nu-info@uk-erlangen.de



# Wie gefährlich ist Kortison?

## Ist der bekannte Wirkstoff als bedenklich einzustufen?

*Es antwortet Prof. Dr. Michael Sticherling, stellvertretender Direktor der Hautklinik des Uni-Klinikums Erlangen.*

**D**er Begriff Kortison bezeichnet umgangssprachlich eine wichtige therapeutische Wirkstoffgruppe, die stark mit Vorurteilen und Ängsten besetzt ist („Kortisonangst“). Im eigentlichen Sinne ist Kortison ein lebenswichtiges, körpereigenes Hormon, das an vielen Regulations- und Abwehrmechanismen des Körpers beteiligt ist und deshalb auch „Stresshormon“ genannt wird.

Sein Mangel führt zu schweren klinischen Symptomen. Daher müssen zwei verschiedene Anwendungen von Kortison unterschieden werden: der Ersatz eines Mangels an körpereigenem Kortison (Substitutions-therapie) und eine entzündungshemmende Gabe, zusätzlich zum körpereigenen Kortison. Hier werden Kortison-Abkömmlinge (nicht Kortison selbst) eingesetzt, die erst seit den 1960er-Jahren verfügbar sind und bis dahin nicht behandelbare Erkrankungen heilbar machten. Die anfängliche Euphorie

führte zu einer häufig unkritischen, hoch dosierten und langfristigen Gabe des Wirkstoffs Kortison, die zu Nebenwirkungen wie Bluthochdruck, der Zuckerkrankheit, Gewichtszunahme, Osteoporose, Verdünnung der Haut und Infektanfälligkeit führte.

Mittlerweile steht eine große Gruppe verschiedener Substanzen zur lokalen (äußerlich auf der Haut, als Inhalation für Nase und Lungen oder Injektion in Gelenke oder Organe) und innerlichen Anwendung (Tabletten, Injektionen) zur Verfügung, die unterschiedlich wirksam und verträglich sind.

Bis heute ist Kortison wegen seiner schnell einsetzenden und verlässlichen Wirkung in der Anfangsphase der Behandlung entzündlicher Erkrankungen bedeutsam, muss aber bei längerem Verlauf durch andere kortisonsparende Medikamente – sogenannte Immunsuppressiva oder Immunmodulatoren – ersetzt oder ergänzt werden. Im Rahmen dieses kontrollierten Einsatzes ist Kortison ein wichtiges und verträgliches Medikament.



# Nehmen Sie bitte Platz!

**Zahnmedizin.** Die Erlanger Zahnmedizinstudenten werben um Patienten.

Bei den Zahnmedizinstudenten des Uni-Klinikums Erlangen sind Patienten gut aufgehoben. Das Problem: Die „Zahnis“ finden immer weniger Menschen, die sich auf die freien Behandlungsstühle setzen.

„Jeder Patient wird von zwei Studenten und einem Kursassistenten angesehen und behandelt. Am Ende schaut ein Oberarzt noch mal drauf“, sagt Dr. Nina Moore, Oberärztin der Zahnklinik 2 – Zahnärztliche Prothetik. Doch trotz Top-Betreuung beklagen Nachwuchsmediziner einen Patientenrückgang. Das hängt wahrscheinlich damit zusammen, dass die Prophylaxe der vergangenen Jahre wirkt: Zähne sind heute besser denn je.

Einfühlsame Jungärzte, Spitzenversorgung, ein Kostennachlass bei abgeschlossener Behandlung, Notdienst werktags von 8.00 bis 21.00 Uhr (Tel.: 09131 85-34201): Die



**Freier Platz.** In den Zahnkliniken des Uni-Klinikums Erlangen ist eine Betreuung auf höchstem Niveau sichergestellt.

„Zahnis“ legen sich ins Zeug. Und alle, die dann doch zur Behandlung kommen, schaffen eine Win-win-Situation: Der Student sammelt seine vorgeschriebenen Praxisstunden und dem Patienten ist geholfen. *fm*

Anzeige

FÜR SIE IN DEN BESTEN LAGEN

VP VON POLL  
IMMOBILIEN®



Geschäftsstelleninhaber  
Matthias Gebhardt

## IHRE IMMOBILIENSPEZIALISTEN IN ERLANGEN

Eigentümern bieten wir eine **kostenfreie und unverbindliche Marktpreiseinschätzung** ihrer Immobilie an. Kontaktieren Sie uns, wir freuen uns darauf, Sie persönlich und individuell zu beraten.

**T.: 09131 - 82 89 00 0**

VON POLL IMMOBILIEN | Shop Erlangen | Werner-von-Siemens-Straße 1d | 91052 Erlangen | erlangen@von-poll.com

Leading REAL ESTATE COMPANIES THE WORLD

[www.von-poll.com/erlangen](http://www.von-poll.com/erlangen)

# Mit Finger

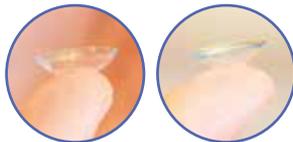
**Kontaktlinsen.** Obwohl sie hauchdünn sind, können sie selbst starke Fehlsichtigkeiten korrigieren. Beim Einsetzen, Herausnehmen und Pflegen gibt es einiges zu beachten.

## Linsen einsetzen 1

Kontaktlinsen einzusetzen, erfordert Übung. Ein Anfänger sollte also nicht verzweifeln, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Zunächst sollten die Hände gründlich gewaschen und mit einem fusselfreien Tuch getrocknet werden. Um zu erkennen, ob eine weiche Linse sich richtig herum entfaltet hat, hilft die „Schüssel-Teller-Methode“: Steht der Rand der Kontaktlinse wie bei einer Schüssel nach oben, liegt sie richtig. Wölbt sich der Rand nach außen wie bei einem Teller, muss sie einmal umgestülpt werden. Am besten ist die Wölbung zu erkennen, wenn die Kontaktlinse auf der Kuppe des Mittel- oder Zeigefingers liegt.

Mit zwei Fingern werden nun Ober- und Unterlid nach oben bzw. unten gezogen. Die Linse wird mit Mittel- oder Zeigefinger ins weit geöffnete Auge gesetzt, sodass sie sich gut anschmiegt. Leichtes Blinzeln hilft nun dabei, dass sich die Sehhilfe exakt über der Pupille zentriert. Sitzt die Linse richtig, ist sie im Auge nicht mehr zu spüren.

**Richtig: Schüssel (l.)**  
**Falsch: Teller (r.)**



**Wichtig beim Einsetzen:** Nicht blinzeln, geradeaus schauen und die Linse mittig aufs Auge setzen. Schwangere sollten aufgrund ihrer veränderten Tränenflüssigkeit früh einen Check-up beim Augenarzt vereinbaren.



## Linsen herausnehmen 2

Je nach Modell können Kontaktlinsen zwischen zehn und sechzehn Stunden getragen werden. Wenn die Tragezeit überschritten ist, die Linsen reiben oder die Sicht nicht mehr klar ist, sollten sie herausgenommen werden.

**Weiche Linsen:** Mit Daumen und Zeigefinger wird der Rand vorsichtig zusammengeschooben, wodurch sich die Haftung verringert. Eine weitere Möglichkeit ist, die Kontaktlinse mit dem Zeigefinger zum Augenninnenwinkel hin zu schieben und sie dann zu greifen.

**Harte Linsen:** Hier kann ein kleiner Sauger helfen. Er wird angefeuchtet und zusammengedrückt auf die Linse gesetzt und hebt sie vorsichtig an. Ohne Sauger geht es auch: Dazu am äußeren Ende beider Lider ziehen, dabei mehrmals blinzeln; eine Hand unter das Auge halten, um die herausfallende Linse aufzufangen.

**Probleme beim Herausnehmen?** Sollte die Linse einmal im Auge verrutschen, z. B. unter das Oberlid, hilft es oft, in die jeweils entgegengesetzte Richtung zu schauen. Alternativ kann das Auge bei geschlossenem Lid leicht zur Mitte hin massiert werden, bis die Linse auf dem Tränenfilm „zurückschwimmt“.

# spitzengefühl



i

Eine Kontaktlinse kann aus anatomischen Gründen nicht „hinters Auge“ rutschen. Deshalb: Keine Angst, falls sie auf den ersten Blick verschwunden scheint.

Leitungswasser oder gar Speichel sollten nie zur Reinigung von Kontaktlinsen verwendet werden. Die Mikroorganismen, die darin enthalten sind, können Infektionen verursachen. Je nach Linsentyp gibt es verschiedene Pflegemittel.



i

## Reinigen und pflegen 3

Kontaktlinsen können bei falscher oder mangelnder Hygiene Infektionen auslösen. Vor allem auf weichen Linsen siedeln sich schnell Keime an. Grundsätzlich gilt: Linsen (außer Tageslinsen) unbedingt regelmäßig reinigen. Individuelle Faktoren wie Allergien oder die Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit sind bei der Wahl des Pflegemittels bedeutend. Augenärzte und Optiker helfen gern bei der Auswahl des richtigen Produkts.

Ist die Linse entnommen, wird sie auf der Handinnenfläche mit etwas Reinigungslösung beträufelt. Mit dem kleinen Finger der anderen Hand – er ist am wenigsten mit Keimen behaftet – wird die Linse dann behutsam gereinigt.

Nach der manuellen „Wäsche“ werden die Kontaktlinsen in einen sauberen Behälter mit desinfizierender Lösung gelegt. Dort bleiben sie für einige Stunden oder sogar über Nacht.

Vor dem nächsten Einsetzen sollten die Linsen mit einer sterilen Kochsalzlösung abgespült werden, um die Rückstände des Desinfektionsmittels zu entfernen. Bei Monats- und Jahreslinsen können außerdem spezielle Enzymreiniger dabei helfen, die Eiweißrückstände auf den Linsen noch effektiver zu entfernen.

Für alle Linsentypen gibt es auch sogenannte All-In-One- oder Kombi-Lösungen. Diese können für alle drei aufgeführten Reinigungsschritte verwendet werden. Daneben sind auch Peroxidsysteme erhältlich, die auf der Basis von Wasserstoffperoxid reinigen. Weil sie ohne Konservierungsmittel auskommen, eignen sich diese besonders für Allergiker. Allerdings erfordern sie besondere Sorgfalt, denn der Reiniger muss vollständig neutralisiert werden, bevor die Linsen wieder mit den Augen in Kontakt kommen. LL

# Großer Bedarf

**Psychosomatik.** Immer mehr Menschen leiden unter psychischen Erkrankungen. Die Klinik Fränkische Schweiz schließt eine Versorgungslücke.

„Psychische Erkrankungen effektiv und ausreichend zu behandeln, ist heute eine der dringendsten Aufgaben des Gesundheitssystems“, sagt Prof. Dr. (TR) Yesim Erim, Leiterin der Psychosomatischen und Psychotherapeutischen Abteilung des Uni-Klinikums Erlangen. Angesichts des großen Bedarfes hat die Klinik Fränkische Schweiz in Kooperation mit dem Uni-Klinikum Erlangen im April 2017 in Ebermannstadt eine Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie mit 18 Betten eröffnet. Sie wird ebenfalls von Prof. Erim geleitet.

## Den Bedarf decken

Die neue Abteilung bietet Patienten aus dem Raum Fränkische Schweiz, die unter psychischen Erkrankungen leiden, eine Behandlung auf höchstem medizinischen Niveau. „Wir schließen damit die bisherige Lücke in der wohnortnahen, stationären Psychotherapie ein bisschen weiter“, erklärt Yesim Erim. Menschen mit Traumafolgestörungen nach seelischen oder körperlichen Verletzungen und Ältere mit psychischen Problemen erhalten in der Klinik Fränkische Schweiz Unterstützung. Zudem behandeln die Pflegekräfte, Psychologen, Ärzte und Therapeuten vor Ort auch arbeitsplatzbezogene Störungen. So kann etwa eine ausgeprägte Erschöpfung Anzeichen einer psychischen Störung sein, die durch die Arbeit ausgelöst wird.

Darüber hinaus hilft das Team Menschen mit chronischen Schmerzen, Diabetes oder

Bluthochdruck, deren Symptome sich durch psychische Einflüsse verschlimmern. Das stationäre Umfeld mit vielen Gruppenangeboten und einer regelmäßigen Tagesstruktur hilft vielen Erkrankten, Stabilität zurückzugewinnen.

„Zu uns kommen auch viele Männer, die durch ihre Hausärzte auf uns aufmerksam werden“, sagt Thomas Beyer, der als leitender Oberarzt vom Uni-Klinikum Erlangen an die Klinik Fränkische Schweiz gewechselt ist. Neueste Studien zeigen, dass Männer heute unter großem Druck stehen. Das hängt mit einer gesellschaftlichen Entwicklung zusammen, wie Prof. Erim erklärt: „Männer sollen heute nicht nur erfolgreich sein und gut verdienen, sondern sich auch fürsorglich und sensibel zeigen. Das kann überfordern und gewohnte Rollenbilder völlig infragestellen.“ In der Therapie von jüngeren Patienten spielen vor allem soziale Phobien – die Angst vor sozialen Situationen und der Kommunikation mit anderen – eine große Rolle. Bei Älteren ist die Ausei-

**Schöne Umgebung.** Wanderungen und Ausflüge in der Fränkischen Schweiz fördern die Genesung der Patienten.





Der Lichthof der Psychosomatik (o.) dient als Aufenthaltsbereich. Die Kunsttherapie (l.) unterstützt u. a. Konzentration und Entspannung.



Prof. Dr. (TR) Yesim Erim und Thomas Beyer leiten die Psychosomatik in der Klinik Fränkische Schweiz.

nersetzung mit dem Altern und dem Tod von Gleichaltrigen ein Thema. Außerdem birgt das Rentenalter Konfliktpotenzial für Ehepartner, die für das Zusammenleben neue Ziele und sinnstiftende Gemeinsamkeiten (wieder-)entdecken müssen.

## Fränkische Sorgen

Prof. Erim beobachtet sogar typisch fränkische Beschwerden: „Hier ist man extrem leistungsorientiert, gönnt sich keine Ruhe und überschreitet persönliche Grenzen.“ Die Einstellung zu psychischen Erkrankungen

gen werde aber offener, vor allem bei jungen Menschen sei das zu beobachten.

Die Behandlung in Ebermannstadt erfolgt nur stationär. Die Wartezeiten für ein erstes vorstationäres Gespräch sind kurz. Rund um einen Lichthof liegen die Patientenzimmer, jedes mit eigenem Bad. Angeboten werden Einzel-, Gruppen- und Gesprächstherapie, Sport und Kunst, Achtsamkeit, Entspannung sowie Übungen für den Umgang mit Stress und Gefühlen. Gemeinsames Kochen oder Wandern in der „Fränkischen“ nehmen die Patienten gerne an. *fm*

Anzeige

**ENTSPANNEN SIE SICH**

Wir kümmern uns ums Wohnen

[www.vorrath.org](http://www.vorrath.org)

Telefon **88 08-0**

**IMMOBILIEN**

**VERMIETERSERVICE**

**HAUSVERWALTUNG**

• IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER •

# Gesunder Bärlauch

**Naturapotheke.** Bärlauch ist gesund und im Frühjahr besonders aromatisch.

Ab März sprießt der Bärlauch in der Nähe von Flüssen, auf feuchten Wald- und Auenböden. Er ist mit Knoblauch, Zwiebel und Schnittlauch verwandt, seinen starken Geruch verliert der Bärlauch aber beim Kochen. Auch einen unangenehmen Nachgeschmack hinterlässt er nicht. Bärlauch kann bei Appetitlosigkeit und Magen-Darm-Beschwerden helfen und auch eine Blutdruckbehandlung unterstützen. Wer die Blätter sammeln und sie zum Beispiel zu Pesto oder Salat verarbeiten will, sollte im zeitigen Frühjahr zugreifen. Aber Vorsicht! In der Natur gibt es Doppelgänger: Unter anderem Herbstzeitlose und Maiglöckchen haben sehr ähnliche Blätter. Ein einfacher Test hilft: Beim Zerreiben der Blätter zwischen den Fingern verrät sich der Bärlauch durch seinen knoblauchartigen Geruch. *fm*



Anzeige



## ... heißt es bei einer Röntgenaufnahme.

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

**Erleben Sie die Geschichte von Siemens Healthineers MedMuseum, Gebbertstraße 1, 91052 Erlangen**

### Öffnungszeiten

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

[siemens.de/medmuseum](https://www.siemens.de/medmuseum)

**SIEMENS**  
**Healthineers**

# Gesundheitstipps | Frühling 2018



## MÄRZ

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

### FR-SO | 2.-4. März Gesundheitsmesse „Franken aktiv & vital“

Brose-Arena Bamberg, Forchheimer Str. 15, Info: franken-aktiv-vital.de

### DI | 6. März Kochkurs: „Frühlingserwachen“

18.00–21.00, DHB Erlangen, Hauptstr. 55, Info und Anmeldung: 09131 206424, info@dhb-erlangen.de

### MI | 7. März Gedächtnis-training

15.30–17.00, BRK, Henri-Dunant-Str. 4, Info und Anmeldung: 09131 1200 300

### DO | 8. März Wanderung zum Jungfernsprung

8.30, Treffpunkt: Bahnhofshalle, Gehzeit: ca. 4 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, Info: 0911 546455, fraenkischer-albverein.de

### SA | 10. März Wanderung von Kirchhennbach zur Vexierkapelle und zurück

9.00, Treffpunkt: Parkplatz Ecke

Zeppelin-/Komotauer Str., Gehzeit: ca. 4 Std., Fränkischer-Schweiz-Verein Erlangen, Info: 09131 47161 oder 0152 29869678, fraenkischer-albverein.de

### Wanderung zum Zenngrund

9.05, Treffpunkt: Bahnhofshalle, Gehzeit: ca. 4 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, Info: 0911 541412, fraenkischer-albverein.de

### MO | 12. März Malkreis – die Leichtigkeit des Aquarells

i. d. R. immer montags, 15.15–17.15, genaue Termine bei Anmeldung, Einstieg bei freien Plätzen immer möglich, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 0911 374127 oder 09131 9076800

### DI | 13. März Erste-Hilfe-Ausbildung

8.30–17.00, BRK, Henri-Dunant-Str. 4, Info und Anmeldung: 09131 1200300, ausbildung@kverlangen-hoehstadt.brk.de

### Koreanischer Brunch

10.00–12.00 Uhr, Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12, Info: 09131 34546

### MI | 14. März Gewagte Beziehungen: Lesung und Gespräch

Behindert sein und in einer Beziehung glücklich werden – wie geht das?, 18.30–20.00, mit Prof. Holm Schneider von der Kinder- und Jugendklinik des Uni-Klinikums Erlangen, wabene, Henkestr. 53, Saal, ohne Anmeldung, Info: vhs-erlangen.de, 09131 862668

### Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene

19.30–20.00, DHB Erlangen, Hauptstr. 55, Info und Anmeldung: 09131 206424, info@dhb-erlangen.de

### DO | 15. März Harmonisches Wohnen – vitale Räume mit Feng Shui

18.00–19.30, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, ohne Anmeldung, Info: vhs-erlangen.de, 09131 862668

### Wanderung über sieben Brücken

8.45, Treffpunkt: Bahnhofshalle, Gehzeit: ca. 3 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, Info: 0911 3000381, fraenkischer-albverein.de

### FR | 16. März Trommelworkshop

17.00–19.00, Caritas Erlangen, Haus Kirchlicher Dienste, Mozartst. 29, 2. Stock, Info und Anmeldung: 09131 88560



### SA | 17. März Wanderung rund um den Lindenberg

9.30, Treffpunkt: Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str., Gehzeit: ca. 4 Std., Fränkischer-Schweiz-Verein Erlangen, Info: 09131 47997 oder 0151 26077665, fsv-erlangen.de

### Wanderung über Feldhasen- und Hirschweg durch den Rangau

9.35, Treffpunkt: Bahnhofshalle, Gehzeit: ca. 3,5 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, Info: 09131 41709, fraenkischer-albverein.de

### DI | 20. März Einsteigerkurs: Folklore-, Kreis- und Gruppentänze

immer dienstags, 9.45–11.15, Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12, Info: 09131 34546

### MI | 21. März Tanz mit – bleib fit, ab 50

vierzehntägl., 14.30–16.00, Bürgertreff Scheune, Odenwaldallee 2 a, Erlangen-Büchenbach, Partner oder Vorkenntnisse nicht erforderlich, Info: 09131 58173

### LiteraturCafé

jeden 3. Mittwoch, 14.00–15.30, Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12, Info: 09131 34546

Heraustrennen und aufhängen!

### Frühstückstreff für Menschen ab 60

vierzehntägl. mittwochs, 9.00–11.00, Caritas Roncallistift, Hammerbacherstr. 11, Anmeldung: 09131 885662 oder 09131 12080

### DO | 22. März Yoga am Mittag

immer donnerstags, 12.00–13.00, außer in den Ferien, Treffpunkt Rötchelheimpark, Schenkstr. 111, Info: marisaleininger@t-online.de, 017621446 199

### Bewegungstraining für Männer

immer donnerstags (außer Ferien), 11.45–12.30, 12 Einheiten, Einstieg bei freien Plätzen immer möglich, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 09131 9076800

### Kurs: Bein – Hüfte – Knie

immer donnerstags (außer Ferien), 10.40–11.25, 12 Einheiten, Einstieg bei freien Plätzen immer möglich, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 09131 9076800

# Gesundheitstipps | Frühling 2018

## FR | 23. März € Workshop: Gewichtsabnahme

9.30–11.30, DHB Erlangen, Hauptstr. 55, Info und Anmeldung: 09131 206424, info@dhb-erlangen.de

## Entspannungsreise mit Klangschalen €

12.00–13.00, DHB Erlangen, Hauptstr. 55, Info und Anmeldung: 09131 206424, info@dhb-erlangen.de

## SA | 24. März ✓ Wanderung auf dem Berg- und Tal-Pfad

9.30, Treffpunkt: Hallerhof, Tennenloher Str. 1, Gehzeit: ca. 4 Std., Fränkische-Schweiz-Verein Erlangen, Info: 09131 55439, 01601744110, fsv-erlangen.de

## Fit in den Frühling ✓

9.15–10.00, Stadt Erlangen, Sportamt, Treffpunkt: Ohmplatz, am Brunnen, Info: 1000-punkte-erlangen.de

## MO | 26. März € Yoga am Morgen

immer montags, donnerstags und freitags, 7.00–8.00, außer in den Ferien, Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Info: marisa.leininiger@t-online.de, 017621446199

## Malkreis – die Leichtigkeit des Aquarells €

i. d. R. montags, 15.15

–17.15, Termine bei Anmeldung, Einstieg bei freien Plätzen immer möglich, Verein, Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 0911 374127 oder 09131 9076800

## DI | 27. März € Chor: Erlanger Singioren

immer dienstags, 14.00–16.00, ohne Anmeldung, Bürgertreff Scheune, Odenwaldallee 2 a, Info: 09131 992923

## Lauftreff ✓

immer dienstags, 9.00–10.00 und 17.30–18.30 sowie sonn- und feiertags 9.45–11.00, Laufgeschwindigkeit: 7–8 km/h, Treffpunkt: Haupteingang TV 1848, Kosbacher Weg 75, Schnuppern möglich, Info: 09131 42911

## MI | 28. März € Kegeln: Fitness und Unterhaltung im Pacelli-Haus

14.30, DHB Erlangen, Sieboldstr. 3, Info und Anmeldung: 09131 206424, info@dhb-erlangen.de

## DO | 29. März ✓ Wanderung zum Langenstein

9.15, Treffpunkt: Bahnhofshalle, Gehzeit: 4,5 Std., Fränkischer Albverein, Info: 0911 897109, fraen-kischer-albverein.de



## Triolog: offener Gesprächskreis, Psychoseminar ✓

17.00, für Psychose-Erfahrene, Angehörige und professionelle Helfer, wabene, Henkestr. 53, Info: 09131 885660

## APRIL

## DO | 5. April € Freies Tanzen für Frauen

jeden 1. Donnerstag im Monat, 19.00–21.00, Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12, Info: 017632611154, kmeryem@hotmail.de

## FR | 6. April € Entspannungsreise mit Klangschalen

12.00–13.00, DHB Erlangen, Hauptstr. 55, Info und Anmeldung: 09131 206424, info@dhb-erlangen.de

## SA | 7. April ✓ Vergessene Pfade um Türkelstein

8.45, Treffpunkt: Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str., Gehzeit: ca. 3,5 Std., Fränkische-Schweiz-Verein, Info: 09131 9086103 oder 0173 5853574, fsv-erlangen.de

## MO | 9. April € Wirbelsäulengymnastik

immer montags (außer Ferien), 9.50–10.35, 12 Einheiten, Einstieg bei freien Plätzen immer möglich, Verein Dreycedern, Altstädter

Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 09131 9076800

## DI | 10. April € Fit und in Bewegung bleiben – Rückengymnastik und mehr

10.00–10.45, DHB Erlangen, Hauptstr. 55, Info und Anmeldung: 09131 206424, info@dhb-erlangen.de

## Mit Kinesiologie fit durch den Tag – 6 Strategien für mehr Energie, Gesundheit und Lebensfreude ✓

19.00, Haus der Caritas, Steinwegstr. 2, 2. Stock, Höchststadt, Info: 09193 5012620

## MI | 11. April € Tanz mit – bleib fit, ab 50

vierzehntägl., 14.30–16.00, Bürgertreff Scheune, Odenwaldallee 2 a, Erlangen-Büchenbach, Partner oder Vorkenntnisse nicht erforderlich, Info: 09131 58173

## Aquafitness €

20.00–21.00, wöchentlich, Wasserschule & Company, Weidenweg 11, Erlangen Bruck, Info und Anmeldung: wasserschule.de

## Frühstückstreff für Menschen ab 60 €

vierzehntägl. mittwochs, 9.00–11.00, Caritas Roncallistift, Hammerbacherstr. 11, Anmeldung: Tel: 09131 885662 oder 09131 12080

## Tai Chi Morgengymnastik €

9.00–9.30, 5 Einheiten, Bürgertreff Die Villa, Äußere Brucker Str. 49, Anmeldung: 09131 21522

## DO | 12. April € Köstliche glutenfreie Küche

18.00–21.30, Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche, EG, Anmeldung nur schriftlich: vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, Info: 09131 862668

## Bewegungstraining für Männer €

immer donnerstags (außer Ferien), 11.45–12.30, 12 Einheiten, Einstieg bei freien Plätzen immer möglich, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 09131 9076800

## FR | 13. April € Wirbelsäulengymnastik in kleiner Gruppe

15.00–16.00, DHB Erlangen, Hauptstr. 55, Info und Anmeldung: 09131 206424, info@dhb-erlangen.de

## Die Fünf-Elemente-Küche €

18.00–21.30, zusätzlich Sa., 14.4., 10.00–15.00, chinesische Fünf-Elemente-Ernährung für mehr Gesundheit, Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche, 1.OG, Anmeldung nur

# Gesundheitstipps | Frühling 2018



schriftlich: vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, Info: 09131 862668

## DI | 17. April Clever essen! Wissenswertes zu Essen, Trinken & Co.

18.00–21.15, DHB Erlangen, Hauptstr. 55, Info und Anmeldung: 09131 206424, info@dhb-erlangen.de

## MI | 18. April Gymnastikkurs für Ältere und Senioren

immer mittwochs, 10.00–11.00, auch freitags, 9.00–10.00, Einstieg nach Absprache möglich, Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12, Info: 09131 13913

## DO | 19. April Frühlingsboten überall: sinnlicher Spaziergang zum Auftanken und Durchatmen

18.30–20.45, Treffpunkt: Eingang Jugendfarm, Spardorfer Str. 82, Info: vhs-erlangen.de, 09131 862668

## Kurs: Bein – Hüfte – Knie

immer donnerstags (außer Ferien), 10.40–11.25, 12 Einheiten, Einstieg bei freien Plätzen immer möglich, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 09131 9076800

## FR | 20. April (Nordic) Walking

immer freitags, 9.00–10.00, organisiert vom TV 1848, Treffpunkt: Haupteingang TV 1848, Kosbacher Weg 75

## SA | 21. April Mein Beckenboden und ICH

10.00–13.00, DHB Erlangen, Hauptstr. 55, Info und Anmeldung: 09131 206424, info@dhb-erlangen.de

## Erste-Hilfe-Ausbildung

9.00–17.30, BRK, Henri-Dunant-Str. 4, Info und Anmeldung: 09131 1200300, ausbildung@kverlangen-hoehstadt.brk.de

## MO | 23. April Wirbelsäulengymnastik

immer montags (außer Ferien), 9.50–10.35, 12 Einheiten, Einstieg bei freien Plätzen immer möglich, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 09131 9076800

## MI | 25. April Kinderwunsch-Infoabend

18.00–19.30, für Paare mit unerfülltem Kinderwunsch, Frauenklinik des Uni-Klinikums Erlangen, Info: 09131 85-33524, fk-uff@uk-erlangen.de

## Frühstückstreff für Menschen ab 60

vierzehntägl., mitt-

wochs, 9.00–11.00, Caritas Roncallistift, Hammerbacherstr. 11, Anmeldung: Tel: 09131 885662 oder 09131 12080

## Schlaf – ein wichtiger Baustein der Gesundheit

16.00, Caritas Erlangen, Beratungsstelle, Eschenauer Hauptstr. 13, Eschenau, Anmeldung: 09126 281095

## Tanz mit – bleib fit, ab 50

vierzehntägl., 14.30–16.00, Bürgertreff Scheune, Odenwaldallee 2 a, Erlangen-Büchenbach, Partner oder Vorkenntnisse nicht erforderlich, Info: 09131 58173

## DO | 26. April Girls' and Boys'Day

am Uni-Klinikum Erlangen, 9.00–13.00, Info: uk-erlangen.de

## FR | 27. April Trommelworkshop

17.00–19.00, Caritas Erlangen, Haus Kirchlicher Dienste, Mozartstr. 29, 2. Stock, Info und Anmeldung: 09131 88560

## MO | 30. April Wirbelsäulengymnastik

immer montags (außer Ferien), 9.50–10.35, 12 Einheiten, Einstieg bei freien Plätzen immer möglich, Verein Dreycedern, Altstädter

Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 09131 9076800

## Spaziergang: Wilde Pflanzen für Körper, Seele und Geist

18.00–20.00, Treffpunkt: Parkplatz am Schloss Atzelsberg 4, Marloffstein, Anmeldeschluss: 20.4., Info und Anmeldung: sonnetra.de, 09131 9317296

## MAI

## DI | 1. Mai 25. Erlanger Rädli Fahrradrallye für die ganze Familie, Info: raedli.de

## MI | 2. Mai Gedächtnistraining

15.30–17.00, BRK, Henri-Dunant-Str. 4, Info und Anmeldung: 09131 1200 300

## DO | 3. Mai Samba Brazil – brasilianischer Tanz bei Groove & Move

immer donnerstags (an Schultagen), 20.00, Philanthropos-Akademie für physioth. Weiterbildung, Rathenaustr. 20, Info: 09195 5072041, tanzschuleundfitness.com

## Kurs: Bein – Hüfte – Knie

immer donnerstags (außer Ferien), 10.40–11.25, 12 Einheiten, Einstieg bei freien Plätzen immer möglich, Verein Drey-

cedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 09131 9076800

## Treff: geistige Fitness lernen

18.00–19.30, i. d. R. jeden 1. und 3. Donnerstag, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Terminbestätigung: 09131 9076800

## FR | 4. Mai (Nordic) Walking

immer freitags, 9.00–10.00, organisiert vom TV 1848, Treffpunkt: Haupteingang TV 1848, Kosbacher Weg 75

## SA | 5. Mai Markttag des Wissens

9.00–16.00, Erlanger Schlossplatz, FAU-Mitarbeiter präsentieren Wissen und Forschung, Info: 275.fau.de

## MO | 7. Mai Malkreis – die Leichtigkeit des Aquarells

i. d. R. montags, 15.15–17.15, Termine bei Anmeldung, Einstieg bei freien Plätzen, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 0911 374127 oder 09131 9076800

## Spielenachmittag

15.00–17.00, Haus Kirchlicher Dienste, Mozartstr. 29, 2. Stock, Info: 09131 88560

# Gesundheitstipps | Frühling 2018

**MO | 7. Mai** €  
**GESTALT-Projekt**  
 Bewegungsprogramm zur Demenzvorbeugung, 10.00–11.30, Einstieg jederzeit möglich, Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12, Info: 09131 34546

**DI | 8. Mai** ✓  
**Gesundheit im Dialog**  
 Vortrag, immer dienstags, 18.00, Waldkrankenhaus St. Marien, Rathsberger Str. 57, Info demnächst unter: aerztering-erlangen.de

**SA | 12. Mai** €  
**Spitzwegerich, Schafgarbe und Co: Kräutersalben, Elixiere und Ölauszüge**  
 11.00–15.30, Kräuterspaziergang und Herstellung von Kräutersalben, Elixieren und Öl, Material im Kursentgelt enthalten, Treffpunkt: Eingang Jugendfarm, Spardorfer Str. 82, Info: vhs-erlangen.de, 09131 862668

**MO | 14. Mai** €  
**Yoga am Morgen**  
 immer montags, donnerstags und freitags, 7.00–8.00, außer in den Ferien, Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Info: marisa.leininger@t-online.de, 017621446199

**GESTALT-Projekt**  
 Bewegungsprogramm zur Demenzvorbeugung, 10.00–11.30, Einstieg jederzeit möglich, Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12, Info: 09131 34546

**DI | 15. Mai** ✓  
**Ernährung bei Nahrungsmittelallergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten**  
 19.00, Caritas Erlangen, Haus der Caritas, Steinwegstr. 2, 2. Stock, Höchststadt, Anmeldung: 09193 5012620

**Rückengymnastik bei Groove & Move** €  
 immer dienstags (an Schultagen), 18.00–

19.00 und 19.00–20.00, Philanthropos-Akademie für physioth. Weiterbildung, Ratheustra. 20, Info: 091 95 5072041, tanzschuleundfitness.com (Krankenkassenzuschuss)

**DO | 17. Mai** €  
**Yoga am Mittag**  
 immer donnerstags, 12.00–13.00, außer in den Ferien, Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Info: marisaleininger@t-online.de, 017621446199

**Samba Brazil – brasilianischer Tanz bei Groove & Move** €  
 immer donnerstags (an Schultagen), 20.00, Philanthropos-Akademie für physioth. Weiterbildung, Ratheustra. 20, Info: 09195 5072041, tanzschuleundfitness.com

**Bewegungstraining für Männer** €  
 immer donnerstags (außer Ferien),

11.45–12.30, 12 Einheiten, Einstieg bei freien Plätzen immer möglich, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Anmeldung: 09131 9076800

**Treff: geistige Fitness lernen** €  
 18.00–19.30, i. d. R. jeden 1. und 3. Donnerstag, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Info und Terminbestätigung: 09131 9076800

**FR | 18. Mai** €  
**Trommelworkshop**  
 17.00–19.00, Caritas Erlangen, Haus Kirchlicher Dienste, Mozartstr. 29, 2. Stock, Info und Anmeldung: 09131 88560

**MI | 23. Mai** €  
**Kegeln: Fitness und Unterhaltung im Pacelli-Haus**  
 14.30, DHB Erlangen, Sieboldstr. 3, Info und Anmeldung: 09131 206424, info@dhb-erlangen.de

**FR | 25. Mai** ✓  
**Adelsdorfer KontaktCafé**  
 14.00–16.00, Caritas Erlangen, Café im Pfarrzentrum St. Stephanus, Hauptstr. 21, Adelsdorf, Info: 09131 88560

**MO | 28. Mai** ✓  
**Offenes Trauercafé**  
 18.00–20.00, Haus der Caritas, Steinwegstr. 2, Höchststadt, Info: 09131 88560

**DI | 29. Mai** €  
**Erste-Hilfe-Ausbildung**  
 8.30–17.00, BRK, Henri-Dunant-Str. 4, Info und Anmeldung: 09131 1200300, ausbildung@kverlangen-hoehstadt.brk.de

**Die Termine der Bürgervortragsreihe des Uni-Klinikums Erlangen im Sommersemester 2018 finden Sie auf der Rückseite dieses Magazins!**

Anzeige

## Ihr Leben als Hörbuch Geben Sie Ihre Erinnerungen weiter

Cottage Village Studio)))

Hüttendorfer Straße 37  
 91056 Erlangen

www.cottage-village-studio.de

Authentisch  
 Emotional  
 Bleibend



Tel: 0911/761357  
 Mobil: 0151/52516208

info@cottage-village-studio.de



# Mit Parkinson aufs Laufband

**Parkinson.** Intensives Training verbessert die Motorik der Betroffenen.

In der Bewegungstherapie bei Parkinson gilt: Viel hilft viel. So zeigt eine neue Studie der Universität Colorado, dass intensives Laufbandtraining die Parkinsonsymptome besser aufhalten kann als moderates Training oder gar kein Sport. „Hochintensives Training hält die motorische Leistungsfähigkeit von Parkinsonpatienten stabil, bei nur moderatem Training verschlechtern sich die Werte leicht“, bestätigt Dr. Heiko Gaßner von der Molekular-Neurologischen Abteilung des Uni-Klinikums Erlangen. Dr. Gaßner konnte den Nutzen des Laufbandtrainings bei Parkinson auch in Erlangen nachweisen. Er förderte das Gleichgewicht seiner Probanden u. a. mit speziellen Kippbewegungen des Laufbands. *fm*



## Keine Ausreden!

**Organspende.** Internet-Kampagne schafft Klarheit.

Obwohl die Deutschen dem Thema Organspende gegenüber mehrheitlich positiv eingestellt sind, hat nur jeder Dritte einen Organspendeausweis. Mit der Aufforderung „Keine Ausreden. Entscheide dich jetzt!“ wirbt das Bayerische Gesundheitsministerium 2018 erneut dafür, noch heute einen Organspen-

deausweis auszufüllen. „Das sorgt für Klarheit und entlastet Familien in schweren Stunden“, sagt Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml. Auf der Webseite [www.keine-ausreden.bayern](http://www.keine-ausreden.bayern) räumen YouTube-Stars und andere Personen des öffentlichen Lebens mit Vorurteilen auf – und präsentieren stattdessen Fakten. Der Organspendeausweis kann direkt auf der Seite heruntergeladen werden. Obwohl die Zahl der gespendeten Organe 2017 wieder gestiegen ist, warteten zum Jahreswechsel allein in Bayern noch 1.500 Menschen auf ein Spenderorgan. Etwa 1.000 Menschen sterben jährlich, weil für sie kein passendes Organ gefunden wird. *fm*



# Alt **stadt** neu **entdeckt**

**Stadtspaziergänge.** Auf neuen Wegen vom Uni-Klinikum Erlangen zu Fuß in die Innenstadt.

Vielen Besuchern und Patienten des Uni-Klinikums Erlangen ist gar nicht bewusst, dass sie sich gleichzeitig im Herzen der historischen Innenstadt befinden. Wie lassen sich diese beiden Welten – Medizinstandort und Altstadtflair – miteinander verbinden? Diese Frage gab Anlass für drei Stadtspaziergänge, auf denen Bummler jetzt die Altstadt neu entdecken können.

Die Routen sollen den Patienten und Besuchern des Uni-Klinikums Erlangen die Altstadt im wahrsten Sinne des Wortes näherbringen. Und so greifen die Spaziergänge – jeder für sich – Besonderheiten der historischen Innenstadt auf. Weitere Informationen zu den Rundgängen sowie zu den

jeweiligen Geschäften, Restaurants und Sehenswürdigkeiten, an denen sie entlangführen, finden Altstadtwanderer in einer eigenen Informationsbroschüre und an den Pforten des Uni-Klinikums Erlangen. Die drei Routen sind außerdem auf der Info-Steile am Maximiliansplatz verzeichnet, die gleichzeitig Startpunkt der drei Entdeckungsrouten ist und die beim „Erlanger Frühling“ am Sonntag, 18. März 2018, fei-

Von Frühlingsfest bis Wochenmarkt – der Erlanger Schlossplatz lädt zum Entspannen und Genießen ein.



## Flanieren und shoppen:

Hier wird der Besucher entlang der Hauptstraße in die kleinen, oft inhabergeführten Geschäfte geleitet, die mit viel Charme und ausgefallenen Sortimenten zum Bummeln einladen.

1

## Genießen, Kulinarik und Kultur:

Diese Route führt den Besucher entlang der unterschiedlichsten Cafés, Bistros und Restaurants durch die Altstadt. Hier können sich Altstadtbummler kulinarisch verwöhnen lassen.

2

## Erholen und entdecken:

Quer durch die grüne Lunge der Stadt lädt der Schlossgarten den Spaziergänger zum Erholen ein, oder dieser bestaunt im benachbarten Botanischen Garten exotische Pflanzen.

3

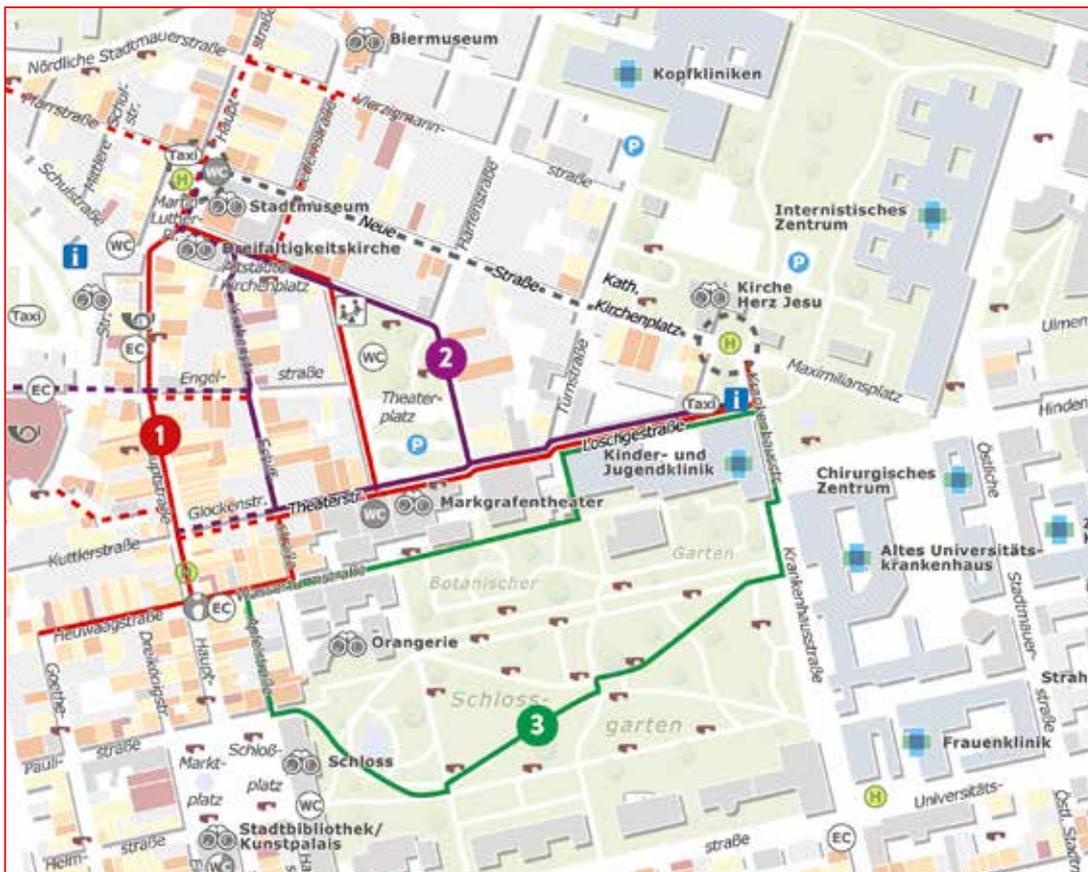
erlich enthüllt wird. Initiiert haben das Projekt – im Rahmen der Städtebauförderung – alle, denen die Erlanger Altstadt am Herzen liegt. Mitgewirkt haben dabei u. a. das Uni-Klinikum Erlangen, die Stadt Erlangen, das Innenstadtmanagement, das Citymanagement, die Händlerinitiative „Leben findet Altstadt“ und der Meinungsträgerkreis Innenstadt. Das Projekt wird durch Mittel der Städtebauförderung und durch das Programm „Soziale Stadt“ unterstützt. Es ist geplant, es zeitweise auch von einer Kunstaktion in der Loschgestraße in Kooperation mit der Loschgeschule begleiten zu lassen.



Im Botanischen Garten der Stadt (r.) finden vor allem Patienten und Besucher des Uni-Klinikums Erlangen eine Oase der Ruhe.



- |                             |               |                      |            |                  |                |              |
|-----------------------------|---------------|----------------------|------------|------------------|----------------|--------------|
| Lebensmittel/Bäcker/Metzger | Einzelhandel  | Öffentliches Gebäude | Park       | Sehenswürdigkeit | Behinderten WC | Tourist-Info |
| Gastronomie                 | Dienstleister | Uni-Klinikum         | Spielplatz | Öffentliches WC  | Stadtplan      | Bank         |



# Ein unverzichtbarer Verein

**Freundeskreis der Kinderklinik.** Spenden helfen, Kinder und Jugendliche besser zu behandeln und die Forschung zum Wohl kleiner Patienten anzukurbeln.

Seit 2010 ist das Kinderpalliativteam des Uni-Klinikums Erlangen in ganz Mittel- und Oberfranken unterwegs, um unheilbar kranke Kinder zu Hause zu versorgen. 2014 kam das Brückenteam hinzu, das dafür sorgt, dass vor allem krebskranke Kinder daheim behandelt werden können. Diese beiden „mobilen“ Einsatzteams sind nur zwei Beispiele für die vielen Projekte, die der Freundeskreis der Kinder- und Jugendklinik des Uni-Klinikums Erlangen e. V. unterstützt. „Die Autos, mit denen Palliativ- und Brückenteam unterwegs sind, speziell ausgebildete Pflegekräfte und Ärzte, moderne medizinische Geräte und so banale Dinge wie Benzin – all das will bezahlt werden“, erklärt Kinderärztin Dr. Chara Gravou-Apostolatou. „Der Freundeskreis ist hier eine unverzichtbare Stütze unserer Arbeit geworden.“

## Wichtige Anschubhilfe

Dank des Vereins, der sich vor über 35 Jahren gründete, ist es heute möglich, dass sich in der Erlanger Kinderklinik Psychologinnen um die Eltern von Frühgeborenen, kranken Neugeborenen und herzkranken Kindern kümmern. Dass es eine eigene Pflegekraft für Palliativmedizin gibt, und dass in der Schmerzambulanz jetzt auch ein Psychologe arbeitet.

„Der Freundeskreis hilft uns, neue Projekte anzugehen und ermöglicht oft eine Anschubfinanzierung für Personal, das heute ganz selbstverständlich fest zum Team gehört“, erklärt der Direktor der Kinderklinik, Prof. Dr. Dr. h. c. Wolfgang Rascher. Der

Freundeskreis hat ebenso ein Auge darauf, dass bedürftige und Flüchtlingsfamilien nicht vergessen werden. So hilft der Verein u. a. mit der Übernahme von Dolmetscherkosten. Gerswid Herrmann, Erste Vorsitzende des Vereins, betont: „Unsere bedeutendste Aufgabe ist es, das Leben der Schwächsten in unserer Gesellschaft zu verbessern. Das sind zum einen kranke Kinder, zum anderen ihre Geschwister und Familien – auch an sie müssen wir denken.“

## Schmerztherapie ausbauen

Ein Bereich, der in Zukunft besondere Zuwendung braucht, ist die ambulante Schmerztherapie für Kinder und Jugendliche. „Unser Ziel ist es, ein eigenes Zentrum für Kinder mit chronischen Schmerzen aufzubauen“, sagt Prof. Rascher. Denn bei vielen kleinen Patienten, die zum Beispiel un-

Eine Spendenübergabe der Manfred-Roth-Stiftung an den Freundeskreis – zugunsten des Brückenteams der Kinderklinik.



ter Kopf- oder Bauchschmerzen leiden, wird keine organische Ursache für die Beschwerden gefunden. „Bei chronischen Schmerzen hilft den Kindern nur eine multimodale Schmerztherapie, am besten als ambulante Gruppen-Verhaltenstherapie“, sagt Wolfgang Rascher.



Drache und Krokodil im Foyer sind dem Freundeskreis der Kinderklinik zu verdanken.

## Mehr Forschung!

Doch der Freundeskreis will nicht nur zu einer optimalen Therapie beitragen. „Wir wünschen uns auch, dass zugunsten junger Patienten mehr geforscht wird“, betont Gerswid Herrmann. So fließen die finanziellen Mittel derzeit unter anderem in die Erforschung kindlicher Tumoren und in die Krebsnachsorge. Sichtbar wird die Arbeit des Erlanger Freundeskreises schon beim

Betreten der Kinderklinik: Hier begrüßen ein Drache und ein Krokodil die Patienten, kindgerechte Bilder schmücken die Wände. „Alles Dinge, die der Verein ermöglichte, und für die wir sehr dankbar sind, weil sie die Kinderklinik zu dem machen, was sie heute ist“, sagt Prof. Rascher. Weitere Infos: [www.kinderklinik.uk-erlangen.de/spenden\\_fm](http://www.kinderklinik.uk-erlangen.de/spenden_fm)

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)

# Endokrinologie mit Enthusiasmus

**Spurensucherin.** Prof. Dr. Marianne Pavel erforscht neuroendokrine Tumoren (NET). Die seltenen Erkrankungen ganz zu verstehen, wäre ein Meilenstein in der Onkologie.

## **Professor Pavel, was sind NET?**

Neuroendokrine Tumoren sind selten, aber zunehmend. Sie können bös-, aber auch gutartig sein. NET wachsen häufig langsamer als andere Krebsarten, meist im Verdauungstrakt oder in der Lunge, und werden oft erst spät festgestellt. Typische Krebs Symptome wie Gewichtsverlust, Fieber oder Nachtschweiß fehlen in der Regel. Neuroendokrin bedeutet: Diese Tumoren sind beschaffen wie Nervenzellen. Und: Sie haben endokrine Eigenschaften, das heißt: Sie können Botenstoffe bilden und diese auch ins Blut abgeben.

## **Haben Sie dafür ein Beispiel?**

Ein neuroendokriner Tumor in der Bauchspeicheldrüse zum Beispiel, der zu viel Insulin produziert, kann zu einer wiederkehrenden Unterzuckerung führen, bis zum Unterzuckerungsschock. Ein NET im Dünndarm, der Serotonin ausschüttet, ruft Durchfälle hervor oder eine Herzerkrankung. Ein anderes Symptom ist der Flush – das anfallsartige Erröten, zum Beispiel nach dem Konsum bestimmter Nahrungsmittel oder bei Stress.

## **Bösartige NET sind also zum einen schädliche Tumoren und zusätzlich erzeugen sie hormonbedingte Symptome?**

Genau. Wir haben hier quasi eine doppelte Herausforderung: den Tumor und die unспе-

zifischen Begleitsymptome durch seine Hormonproduktion. Die erwähnten Durchfälle oder der rote Kopf sind solche Symptome, die man oft nicht sofort mit Krebs in Verbindung bringt. Hormonell aktiv sind allerdings nur 20 bis 30 Prozent aller NET. Die restlichen geben gar keine Botenstoffe ins Blut ab, sie haben nur die Veranlagung dazu. Die hormoninaktiven Tumoren machen also nicht wirklich auf sich aufmerksam. Wir entdecken sie eigentlich nur, wenn der Tumor zum Beispiel blutet oder Metastasen gebildet hat. Oft sind NET auch Zufallsbefunde.

Nach intensiven Forschungsjahren an der Charité – Universitätsmedizin Berlin will Prof. Pavel an der Medizinischen Klinik 1 – Gastroenterologie, Pneumologie und Endokrinologie des Uni-Klinikums Erlangen ein Exzellenzzentrum aufbauen.





**„Wir stellen uns hier mit Enthusiasmus für diese seltene Erkrankung auf.“**

### **Worauf kommt es bei der Diagnose und bei der Behandlung an?**

Die NET-Therapie erfordert ein spezielles Zentrum, wie wir es am Uni-Klinikum Erlangen aufbauen. Nur die frühzeitige Diagnose kann eine potenzielle Heilung ermöglichen. Von Vorteil ist es, wenn der Tumor lokal begrenzt ist und noch nicht gestreut hat. Ein erfahrener Pathologe kann bereits eine Verdachtsdiagnose stellen. Färbemethoden am Gewebe bestätigen die Diagnose. Doch nur akkurates Auszählen der sich teilenden Zellen ermöglicht eine Einschätzung der Prognose, die essenziell ist für die Therapieentscheidung. Steht die Diagnose NET fest, ist die chirurgische Entfernung die einzige Chance auf Heilung. Wir setzen auch Medikamente und Chemotherapeutika ein. Diese können einen NET aber nur verkleinern oder in Schach halten, nicht heilen.

### **Wie lange warten Patienten durchschnittlich auf die Diagnose?**

Oft werden NET mit einem Reizdarmsyndrom verwechselt, mit der Menopause oder psychosomatischen Erkrankungen verbunden. Das liegt zum einen daran, dass Betroffene nicht bei Spezialisten landen, zum anderen daran, dass natürlich viele Symptome sehr unspezifisch sind. Im Durchschnitt dauert es fünf Jahre, bis die Diagnose gestellt ist.

### **Die Diagnostik hat sich aber verbessert?**

Ja. Wir haben heute eine viel bessere Diagnostik und weniger Fehldiagnosen, vor allem durch präzisere pathologische Untersuchungen, aber auch durch moderne Bildgebung wie die Positronenemissionstomografie. Man muss die NET natürlich im Hinterkopf haben und ihre Kardinalsymptome kennen. Denn genauso haben Frauen in den Wechseljahren einen roten Kopf oder Patienten, die Blutdrucksenker einnehmen. Ein Biomarker im Blut gibt uns aber Klarheit. Wir müssen ihn nur bestimmen.

### **Welche neuen Therapien gibt es?**

Indem wir ein molekulares Profil des Tumors erstellen, können wir heute zehn bis zwanzig Prozent der Patienten eine neue zielgerichtete Therapie anbieten – auch denjenigen, die schon alle Therapien erhalten haben. Wir können natürlich Medikamente geben, die am Markt zugelassen sind. Im Rahmen von Studien evaluieren wir aber auch neue Wege, etwa die Immuntherapie. Ich möchte Patienten eine Behandlung zur Verfügung stellen, wenn die Standardtherapien ausgeschöpft sind.

### **Was ist Ihr großes Ziel?**

Das Ziel muss sein, die Tumorbiologie besser zu verstehen – zugunsten der gesamten Onkologie. Warum wachsen einige Tumoren langsam, andere schnell? NET sind ein exzellentes Modell dafür, zu verstehen, wie ein Tumor kontrolliert werden kann. Dazu tragen wir mit unserer Grundlagenforschung bei.

### **Wie sind Sie in Erlangen aufgestellt?**

Wir haben ein exzellentes Tumorboard, u. a. mit Endokrinologen, Chirurgen, Radiologen, Nuklearmedizinern sowie Vertretern der Pathologie und Strahlentherapie. Wir stellen uns gemeinsam mit Enthusiasmus für die Behandlung der NET auf. Dazu trägt auch unsere gemeinsame Forschung bei. *fm*

**Vielen Dank für das Gespräch!**

# Mittendrin und doch nicht dabei

**Schwerhörigkeit und Hörverlust.** Das Hörzentrum Nordbayern ist die Anlaufstelle für Hörminderungen in all ihren Facetten.

Radfahren war schon immer die Leidenschaft von Hans W. – am liebsten durch die Fränkische Schweiz. Als dann aber seine Ohren nicht mehr so wollten wie früher, war das ein echtes Problem im Straßenverkehr. So wie dem 65-Jährigen aus Gräfenberg geht es vielen Deutschen. Hörminderungen sind längst eine Volkskrankheit und treten in allen Altersklassen und Bevölkerungsschichten auf. Schlecht zu hören bedeutet dabei mehr, als nur das Rauschen der Blätter im Herbst oder das Summen der Bienen im Frühling nicht mehr wahrnehmen zu können.

Prof. Dr. Dr. Ulrich Hoppe weiß, dass Menschen, die unter Schwerhörigkeit leiden, von gesellschaftlichen Vorgängen isoliert werden und sich immer schlechter zurechtfinden. „Unser Gehör ist rund um die Uhr im Einsatz. Es dient der Orientierung, warnt vor Gefahren und ist die Grundlage für zwischenmenschliche Kommunikation“, betont der Leiter des Cochlear-Implant-Centrums CICERO der Hals-Nasen-Ohren-Klinik – Kopf- und Halschirurgie des Uni-Klinikums Erlangen.

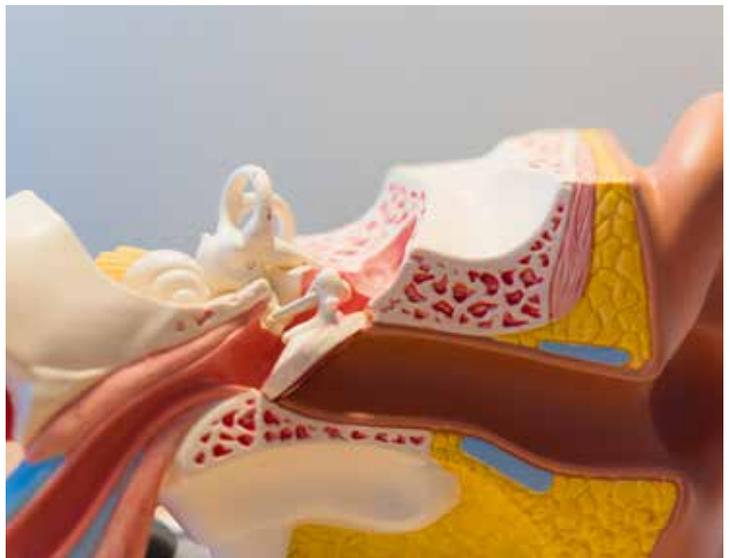
## Umfassende Expertise

Betroffenen jedes Alters umfassend und effektiv bei deren Hörproblemen zu helfen, ist für ihn jeden Tag aufs Neue eine reizvolle

Aufgabe. Im Hörzentrum Nordbayern, angegliedert an die HNO-Klinik des Uni-Klinikums Erlangen, arbeiten 50 Mitarbeiter aus allen Fachbereichen der Medizin und der Audiologie daran, den Patienten wieder ein Stück Lebensqualität zurückzugeben. In der bayernweit einzigartigen Einrichtung sind sie in einem multiprofessionellen Team Hand in Hand im Einsatz.

Für die Patienten ein großer Vorteil: Diesen bietet sich das gesamte diagnostische, konservativ-therapeutische und operative

Äußerlich ist nur ein kleiner Teil unseres Hörorgans sichtbar: die Ohrmuschel. Der weitaus größere Teil liegt gut geschützt im Inneren des Schädels.





Jetzt auch  
Online-  
Hörtests!

#### Hörzentrum

**Nordbayern:** Das Team um Prof. Iro (oben l.) und Prof. Hoppe (oben M.) hilft umfassend und effektiv bei allen Hörproblemen jedes Alters.



Spektrum der Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und der Kopf-Halschirurgie unter einem Dach vereint. „Dabei bauen wir neben der Expertise unserer Mitarbeiter auf modernste Geräte“, sagt Prof. Hoppe.

### Millionen Hörgeschädigte

Hörscreening, Medikamente, OPs, Hörgeräte, Implantate: Die Möglichkeiten zur Verbesserung des Hörens sind umfassend. „Die Therapie eines Hörproblems richtet sich stets nach dessen Ursache und Ausmaß und muss an das Lebensalter angepasst sein. Entsprechend vielfältig sind die Behandlungsmethoden“, hebt Prof. Hoppe hervor. Sie reichen von einer professionellen Reinigung des Gehörgangs bis hin zum Cochlea-Implantat – einer elektronischen

Hörprothese, die die Funktion des beschädigten Innenohrs übernimmt. „Die richtige Therapieauswahl erfordert eine genaue Diagnostik, viel Erfahrung und kann nur im Team erfolgen“, betont Prof. Dr. Dr. h. c. Heinrich Iro, Direktor der HNO-Klinik des Uni-Klinikums Erlangen. Gemeinsam mit Prof. Hoppe hat er deshalb das Hörzen-

### Fortsetzung von Seite 37

trum Nordbayern, das erst im November 2017 eingeweiht wurde, seit 2000 sukzessive aufgebaut. Orientiert am stets steigenden Bedarf: Rund 15 Millionen Menschen sind hierzulande inzwischen hörgeschädigt. Ab dem 65. Lebensjahr würde jeder Zweite von einem Hörgerät profitieren.

Für Prof. Iro sind insbesondere die Interdisziplinarität und die gebündelte Kompetenz der neuen Einrichtung entscheidend: „Hier arbeiten Ärzte, Techniker, Logopäden und Therapeuten gemeinsam daran, sinnvolle Wege in der Behandlung von Hörstörungen einzuleiten.“ Eine weitere Besonderheit: Im Hörzentrum Nordbayern werden Hörgeräte umfassend kontrolliert. „Nicht immer kommen Betroffene mit ihren Geräten gut zurecht“, so Prof. Hoppe. „Manchmal sind sie nicht optimal auf den individuellen Hörverlust programmiert. In solchen Fällen können wir meist schnell Abhilfe schaffen.“

Die ist wichtig, denn unter Schwerhörigkeit kann der ganze Körper leiden. Ein unbehandelter Hörverlust ist oft der Auslöser für seelische Probleme, bis hin zur Depression. Auch kann die ständige Konzentration

auf das Zuhören zu Verspannungen und Schmerzen führen. Neueste Studien belegen zudem, dass Schwerhörigkeit eine Altersdemenz begünstigen kann. Und sie macht es schwer bis unmöglich, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Hans W. aus Gräfenberg hat deshalb bereits den Weg ins Hörzentrum Nordbayern gefunden. Seit er wieder besser hört, fühlt er sich auch wieder sicher auf seinen Radtouren quer durch die Fränkische Schweiz. *mk*

### INFO

#### Hörzentrum Nordbayern

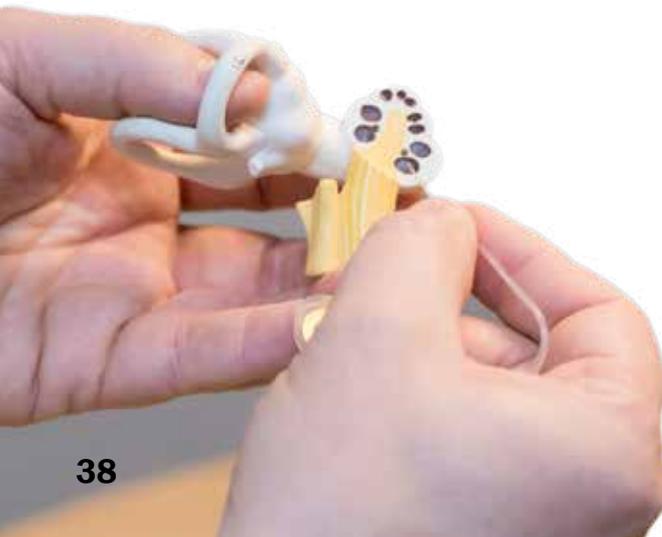
Telefon: 09131 85-40434

E-Mail: [info@hoerzentrum-nordbayern.de](mailto:info@hoerzentrum-nordbayern.de)

[www.hoerzentrum-nordbayern.de](http://www.hoerzentrum-nordbayern.de)



**Implantate:** Bei stark eingeschränktem Hörvermögen oder völliger Gehörlosigkeit können Menschen durch Cochlea-Implantate wieder aktiver am Leben teilnehmen (Bild rechts). Die feine Elektrode, die den Hörnerv stimuliert, wird in der Hörschnecke im Innenohr platziert (Bild links).



# Mehr FSME-Erkrankungen

**Zecken.** Impfung schützt vor Hirnhautentzündung – 2017 mehr Fälle denn je.

Die Zahl der an Frühsommer-Meningo-enzephalitis (FSME) Erkrankten hat 2017 in Bayern drastisch zugenommen: Das Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) in Erlangen zählte für das vergangene Jahr 229 FSME-Fälle, 2016 waren es nur 158. Anders als bei der durch Zecken übertragenen Borreliose gibt es gegen FSME einen Impfstoff. Gesundheitsexperten empfehlen diesen Schutz jedem, der sich in Bayern oft in der Natur aufhält. FSME kann Entzündungen der Hirnhaut, des Gehirns und des Rückenmarks hervorrufen und vor allem bei Älteren schwer verlaufen. Für den Impfschutz sind drei Impfungen innerhalb eines Jahres nötig. Zwei Wochen nach der zweiten Impfung ist der Impfschutz für 90 Prozent der Geimpften bereits gegeben. *fm*



FSME wird sofort nach dem Stich übertragen. Bei Borrelien wird vermutet, dass sie erst nach 12 bis 24 Stunden auf den Menschen übergehen.

# Müsli für starke Knochen

**Gesunde Ernährung.** Ballaststoffe schützen die Gelenke vor Entzündungen.

Zum Frühstück lieber Müsli statt Toastbrot: So lässt sich auf den Punkt bringen, was Wissenschaftler der Medizinischen Klinik 3 – Rheumatologie und Immunologie des Uni-Klinikums Erlangen jetzt herausfanden. Demnach beeinflusst eine ballaststoffreiche Ernährung chronisch-entzündliche Gelenkerkrankungen wie Arthritis positiv. Grund: Darmbakterien zerlegen die Ballaststoffe, die zum Beispiel in Müsli und Vollkornbrot zu finden sind, in einzelne Bestandteile. Die dabei entstehenden Stoffwechselprodukte wirken entzündungshemmend und stärken die Knochen. Diese vielversprechende Entdeckung könnte unter anderem Patienten mit Osteoporose oder entzündlichen Gelenkerkrankungen in Zukunft nützen. *fm*



# Gemeinsam durch dick und dünn

**Übergewicht.** Die Selbsthilfegruppe Adipositas Erlangen ist die neue Anlaufstelle für schwer Übergewichtige im Raum Erlangen.

Roland Denner – 1,80 Meter, 86 Kilo, sportlich. Das war nicht immer so. Der heute 51-Jährige war als Kind zu dick und litt auch als Jugendlicher und Erwachsener noch unter Übergewicht. In seiner Jugend hungerte sich Roland Denner einmal an die Grenze des Untergewichts herunter – den anschließenden Jo-Jo-Effekt bekam er umso stärker zu spüren. Von da an lag sein Körpergewicht immer deutlich über 100 Kilo – obwohl er Diäten machte und Sport trieb. Private Sorgen, Probleme in der Ausbildung, viele Jobwechsel – mit dem Stresslevel stieg immer auch Roland Denners Gewicht.

Im Jahr 2007 dann, als er 127 Kilo auf die Waage brachte, entschied er sich dafür, ärztliche Hilfe anzunehmen und sich operieren zu lassen. Dank eines Magenbands und eines späteren Magenbypasses, den ihm die Chirurgen des Uni-Klinikums Erlangen anlegten, reduzierte Roland Denner sein Gewicht letztlich dauerhaft um über 40 Kilo. Seine Erfahrungen will der 51-Jährige jetzt gemeinsam mit seiner Frau Silvia Denner an andere Betroffene weitergeben. Dazu gründete Roland Denner die Selbsthilfegruppe Adipositas Erlangen. Deren Teilnehmer treffen sich jeden Monat in Erlangen-Büchenbach.

## Erste Selbsthilfegruppe

„Unsere Selbsthilfegruppe für Adipöse ist die erste und einzige ihrer Art in Erlangen und Umgebung. Die Idee dafür hatte ich schon lange – jetzt ist sie endlich Realität geworden“, berichtet Roland Denner. Die neue Gruppe steht all denjenigen offen, die mit starkem Übergewicht zu kämpfen haben, sich über OP-Methoden und etwa die Kostenübernahme durch die Krankenkassen informieren wollen oder schon einen Eingriff hinter sich haben.

**Vorher – nachher:**  
Zwischen Roland Denner heute und Roland Denner früher (kleines Foto) liegen über 40 Kilo. Heute lebt der 51-Jährige gesünder und sportlicher denn je.





### Bitte einsteigen!

Mit der Erlanger Fahrradrikscha kutschiert Roland Denner auch viele Patienten des Uni-Klinikums Erlangen kostenfrei in die Altstadt oder vom Bahnhof zu den Kliniken.

„Wir haben Roland und Silvia Denner unterstützt und darin bekräftigt, eine Selbsthilfegruppe für den Raum Erlangen zu gründen, in der sie ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen teilen und gute Vorbilder sein können“, sagt Moustafa Elshafei, Adipositasexperte der Chirurgischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen.

### „Ich fühle mich gesund und 20 Jahre jünger, als ich bin.“

Mit dieser fachlichen Unterstützung im Rücken will Roland Denner ein Motivator für andere sein. Seit seiner Magenbypass-Operation in der Chirurgie des Uni-Klinikums Erlangen im März 2016 hat er sein Gewicht unter 90 Kilo gehalten. Er ernährt sich gut, verzichtet auf zu viel Fett, Zucker und Alkohol, joggt regelmäßig, macht beim „Lauf gegen Krebs“ des Uni-Klinikums Erlangen mit und kutschiert Besucher mit der Fahrradrikscha durch die Erlanger Altstadt. „Mit weniger Gewicht fällt mir vor allem das

Joggen viel leichter und ich starte erst jetzt so richtig durch. Ich fühle mich gesund und 20 Jahre jünger, als ich bin“, freut sich Roland Denner. Wer es aus eigener Kraft nicht schafft, auch für den gibt es noch Hoffnung – diese Botschaft wollen Roland und Silvia Denner in ihrer Selbsthilfegruppe allen Interessierten vermitteln. Die Selbsthilfegruppe Adipositas Erlangen trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr im Jugendlernhaus der Scheune Erlangen, Odenwaldallee 4, in Erlangen-Büchenbach. Die Teilnahme ist kostenlos. Um eine Anmeldung wird gebeten. *fm*

## INFO

### SHG Adipositas Erlangen

Telefon: 09131 450700/0177 4763935

E-Mail: roland.denner@gmx.de

# Hoch hinaus!

**Bouldern.** Kletterbegeisterte kennen es schon lange. Nun ist Bouldern bei der breiten Masse angelangt. Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen und suchen Erklärungen für den Hype.

Die Bezeichnung Bouldern hat ihren Ursprung im englischen Begriff für Felsblock: Der „Boulder“ ist Mittelpunkt der Sportart und Namensgeber. Kletterer, die sich dem Bouldern verschrieben haben, bezwingen Felsen und Indoor-Routen, die die Absprunghöhe nicht übersteigen. Die niedrige Höhe bis knapp fünf Meter erlaubt es den Sportlern, ohne Seil und Partner zu klettern.

In Kletterhallen wird ein Absprung durch dicke Matten abgefedert, in der Natur sollte man sich Abrolltechniken aneignen und nicht ohne „Crashpad“ – eine gut gepolsterte, faltbare Matte – unterwegs sein, um einen Sturz verletzungsfrei zu überstehen.

## Sofort loslegen

Bouldern erfordert keine kostenintensive Ausrüstung. Wer den Sport ausprobieren möchte, der kann mit bequemer Funktionskleidung direkt loslegen. Sportschuhe mit

dünnere Sohle können für den Anfang ausreichen. Guten „Grip“ bieten aber nur Kletterschuhe, die in jeder Halle ausgeliehen werden können. Profis verwenden zudem Magnesium, das die Hände trocken hält.

## Herausforderung Bouldern

Boulderfelsen sind nicht sehr hoch, dafür umso herausfordernder. Gerade beim Bouldern in der Natur wird es anspruchsvoll: kaum sichtbare Tritte, Griffe, die nur an den Magnesiumspuren des Vorgängers erkennbar sind, Überhänge und große glatte Stellen. Anfängern ist der Einstieg in der Boulderhalle zu empfehlen. Hier gibt es einfache Routen, die neue Boulderer nicht überfordern. Das Schöne am Indoor-Bouldern: Es gibt Routen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden.



**Indoor-Bouldern.** Bouldern bei jedem Wetter geht zum Beispiel bei den BLOCKHELDEN (Erlangen/Bamberg), in der Boulderia in Neunkirchen am Brand oder bei Magnesia in Forchheim.

In den meisten Städten gibt es mittlerweile Boulderhallen, in Erlangen und Bamberg etwa die BLOCKHELDEN. Vor allem für Familien mit Kindern ist das ein großer Pluspunkt. Bouldern macht so viel Freude, dass der Sport sich meist erst im Nachhinein mit Muskelkater bemerkbar macht.

## Für den ganzen Körper

Im Gegensatz zu anderen Sportarten trainiert Bouldern nicht nur einzelne Muskelgruppen, sondern den ganzen Körper. Arme und Beine arbeiten in perfekter Harmonie zusammen, und neben dem Gleichgewichtssinn sind auch Körperspannung und Konzentration gefragt. Die Bewegungen sorgen sowohl für einen ganzheitlich muskulösen Körper als auch für gute Kondition. Das Zauberwort ist Maximalkraft: Diese kann beim Bouldern in unvergleichbarem Ausmaß trainiert werden.

Um Verletzungen und gereizte Sehnen zu vermeiden, ist es ratsam, sich zu Beginn einer Sportgruppe anzuschließen, eventuell sogar mit Trainer. Für den Einstieg muss man jedoch nicht trainiert sein, die nötigen Muskeln kommen mit zunehmender Erfahrung und Professionalität von

selbst. Und auch die Flexibilität spricht fürs Bouldern: Bei schönem Wetter kann draußen geklettert werden, und die Halle lockt, wenn kalter Wind, hartnäckiger Regen oder Schnee den Sport an der frischen Luft zum Überlebenskampf machen. Wenn Bewegung so viel Freude macht, ist auch der Muskelkater am nächsten Tag mit einem Lächeln zu ertragen. *mgo*



### **Bouldern am Felsen.**

In der Natur ist der Sport deutlich schwieriger – auch, weil die bunten Griffe fehlen und man sich passende Stellen selbst suchen muss.

# Voll fett!

**Gesunde Öle.** Wer noch glaubt, Fett sei per se ungesund, der irrt. Verbraucher lernen allmählich: In Olive, Raps und Kokosnuss liegt ein Schlüssel zur Gesundheit.

Lange galt Fett als der Übeltäter schlechthin, verantwortlich für überschüssige Pfunde und einen hohen Cholesterinspiegel. Erst mit neuen Untersuchungen und dem wachsenden Gesundheitsinteresse der Verbraucher konnte sich der Geschmacksträger in den 2000er-Jahren rehabilitieren. Viele wissen heute: Der Körper braucht gesunde Öle, um sich mit Vitaminen zu versorgen und wichtige Stoffwechselprozesse auszuführen. Zusätzlich wirken bestimmte Fette gegen Entzündungen und stärken das Herz-Kreislauf-System.

Fett macht nicht unbedingt fett. Kritisch auf der Waage wird es erst, wenn der Mensch viel Zucker zu sich nimmt. Diesem schnellen Energielieferanten gewährt der Körper nämlich den Vorzug, obwohl er im Gegensatz zum Fett keine Nährstoffe, sondern nur Kalorien liefert. Ist keine Energie mehr vonnöten, lagert der Organismus die ungenutzten Fettsäuren ein – sozusagen für schwere Zeiten. Ernährungswissenschaftler raten daher, vor allem auf den meist hohen Zuckerkonsum ein kritisches Auge zu haben. Beim Fett gilt: Der Körper braucht nur eine kleine Menge – diese sollte aber aus gesunden und ausgewogenen Quellen kommen.

## Gesättigte Fettsäuren

... sind vor allem in tierischen Lebensmitteln, z. B. in Butter, Sahne, Fleisch, aber auch in Kokosöl enthalten. Lange galten gesättigte Fettsäuren als „schlechte“ Fette. Heute widerlegen immer mehr Studien diese pauschale Annahme. Fakt ist: Gesättigte Fettsäuren haben eine direkte Wirkung auf den Cholesterinspiegel und sollten daher sparsam konsumiert werden.

**Gesättigte Fettsäuren haben einen Einfluss auf das „schlechte“ LDL-Cholesterin. Erhöhte LDL-Werte sind einer der Risikofaktoren für koronare Herzkrankungen.**



## Ungesättigte Fettsäuren

Unterschieden werden einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie sind vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln wie Nüssen, Oliven, Avocados und Pflanzenölen sowie in fettreichem Fisch wie Lachs, Hering und Makrele zu finden. Mehrfach Ungesättigte gliedern sich zudem in Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Sie sind „essenziell“, das heißt, der Körper kann sie nicht selbst herstellen, benötigt sie aber für lebenswichtige Prozesse. Ungesättigte Fettsäuren stärken die Zellmembranen, senken den Cholesterinspiegel, hemmen das Entzündungsrisiko und haben einen positiven Einfluss auf die Herzgesundheit.



## Transfettsäuren

... entstehen bei der industriellen Verarbeitung von ungesättigten Fetten – vor allem beim Aushärten und Frittieren. Für Transfette sind keine positiven Auswirkungen auf den Organismus bekannt. Im Gegenteil: Sie erhöhen den Cholesterinspiegel und können durch Gefäßablagerungen das Risiko für Herzkrankungen steigern.

Die meisten Transfettsäuren stecken in Fertigprodukten wie Chips, Blätterteig, Keksen und Backmargarine. Mediziner raten dazu, den Konsum einzuschränken.



Anzeige

## Bodelschwingh-Haus Erlangen

Leben in ruhiger Lage – naturnah und verkehrsgünstig



Wir  
bilden  
aus!



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

Bodelschwingh-Haus · Habichtstraße 14 und 14a · 91056 Erlangen  
Telefon: 09131 309 951 · [www.diakonieneuendettelsau.de](http://www.diakonieneuendettelsau.de)

Leben gestalten  
christlich.offen.modern.



### Welches Öl wofür?

Ob sich ein Öl zum Braten eignet, bestimmt sein Rauchpunkt. Ab dieser Temperatur beginnt das Fett, in der Pfanne zu dampfen, und verliert dabei nicht nur an Geschmack, sondern büßt auch seine Nährstoffe ein. Entscheidend ist die Herstellung. Öl, das schonend „kalt gepresst“ oder „nativ“ gewonnen wurde, enthält viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren, denen Hitze nicht guttut. So sind diese Öle gesünder, eignen sich aber eher für die kalte Küche. Beispiele sind: Distel-, Kürbiskern- und Walnussöl.

Wurde das Fett allerdings durch Raffination hergestellt – wie Sonnenblumen-, Raps- oder Erdnussöl –, ist es hitzebeständiger und kann ohne Qualitätseinbußen auch zum Braten verwendet werden. Olivenöl ist ein echter Allrounder, denn das Mittelmeergold gibt es sowohl kalt gepresst als auch raffiniert.

### Die gesündesten Fettquellen

#### Olivenöl

Der Klassiker in jeder Küche. Besonders gut für die Zellbildung, den Cholesterinspiegel und die Herz-Kreislauf-Gesundheit ist kalt gepresstes, also natives Olivenöl. Dafür verantwortlich ist vor allem der hohe Anteil an Ölsäure. Um beste Qualität zu erhalten, lohnt es sich, ein wenig zu investieren.

#### Rapsöl

Unser gesündestes einheimisches Öl. Es ist reich an ungesättigten Fettsäuren und weist ein besonders ausgewogenes Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren auf – vor allem in der nativen Variante.

#### Kokosnussöl

... hat sich in den vergangenen Monaten zum Alleskönner in Küche und Kosmetik entwickelt. Das feste Fett eignet sich zum Braten und Backen und kann sogar als reichhaltige Hautpflege oder Abschminkhilfe genutzt werden. Durch die enthaltene Laurinsäure wirkt Kokosöl antibakteriell und entzündungshemmend.



**Kokosöl ist in immer mehr Badezimmern zu finden, denn es eignet sich besonders gut als reichhaltige Creme für trockene Hautstellen, zum Abschminken oder als Haarkur.**



Die mediterrane Ernährung ist deshalb so gesund, weil regelmäßig Fisch, frisches Obst und Gemüse sowie Nüsse und Kräuter auf den Tisch kommen – dazu Olivenöl als Hauptfettquelle.



### Erdnussöl

... enthält besonders viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie wichtige Vitamine. In der asiatischen Küche beheimatet, eignet es sich zum Braten und gibt Speisen ein nussiges Aroma.

### Fisch

Hier sind speziell die sogenannten Fettfische gemeint, also jene Arten, deren Fettgehalt über zehn Prozent liegt. Makrele, Thunfisch, Lachs oder Aal – sie alle sind reich an Omega-3-Fettsäuren und sollten regelmäßig in den Speiseplan eingebaut werden. Tipp: Pro Woche einen „Fischtag“ einlegen.

### Avocado

Superfood oder Fettfalle? „Gesund!“, plädieren Ernährungsexperten und fügen hinzu: Natürlich nur in Maßen, zum Beispiel als Salatutut oder auf einer Scheibe (Vollkorn-)Brot. Die Frucht liefert große Mengen Ölsäure, Vitamine und ungesättigte Fettsäuren und vereint auf diese Weise all die positiven Effekte, die auch ein gutes Speiseöl hat. *ms*

Anzeige



## WIR SCHAFFEN WOHNRAUM FÜR ENTDECKER

**GEWOBAU**  
Wohnungsbaugesellschaft der Stadt Erlangen mbH

Was gibt es – gerade in unsicheren Zeiten – Schöneres als ein sicheres Zuhause?

Die GEWOBAU Erlangen ist der **starke Partner an Ihrer Seite**. Wir schaffen neuen Wohnraum – und auch ein neues Zuhause für Sie.

Dabei liegt uns die Nähe, der Austausch mit Ihnen besonders am Herzen. Dafür sorgt auch unser neues **Mieterportal**, das unser partnerschaftliches Miteinander noch verstärkt.

Damit Sie sich bei uns zu Hause fühlen.

[www.GEWBAU-Erlangen.de](http://www.GEWBAU-Erlangen.de)

www.hoch5.com

# Fast Food stachelt Immunsystem an

**Fehlernährung.** Der Körper merkt sich Ungesundes und entwickelt Folgeerkrankungen.

Viel Fett und Zucker, wenig Ballaststoffe: Das versetzt den Körper in Aufruhr. Wie Forscher der Universität Bonn gezeigt haben, macht eine ungesunde Ernährung die Körperabwehr aggressiver, was unter anderem Entzündungen begünstigt. Diese führen wiederum zu Erkrankungen wie Diabetes und Arteriosklerose. An Mäusen wiesen die Wissenschaftler nach: Getreidekost, vier Wochen lang konsumiert, drängt die akute

Entzündung zurück. Doch die Körperabwehr bleibt im Alarmzustand. Das liegt daran, dass das Immunsystem über ein „Gedächtnis“ verfügt. In der Folge antwortet es schon auf kleine Reize mit einer Entzündung. Die Fehlernährung in der westlichen Welt hat mittlerweile den Trend der steigenden Lebenserwartung durchbrochen: Wer heute geboren wird, wird im Durchschnitt vermutlich kürzer leben als seine Eltern. *fm*



# Der Patient im Zentrum

**Überversorgung.** Auch in der Medizin ist weniger manchmal mehr.

Weniger ist mehr – das gilt manchmal auch für die medizinische Versorgung in Deutschland. Nichtsdestotrotz ist oft eher eine Überversorgung von Patienten zu beobachten. Wie stark diese ausgeprägt ist, untersuchen derzeit Forscher des Uni-Klinikums Erlangen und der FAU Erlangen-Nürnberg im Rahmen des Netzwerks PRO PRICARE (Preventing Overdiagnosis in Primary Care).

Im Mittelpunkt der Forschungsarbeit steht der Patient. Er soll vor überflüssiger Diagnostik und Therapien, die keinen nachweisbaren oder ausreichenden Nutzen haben oder sogar zum Gesundheitsrisiko werden können, bewahrt werden. Außerdem wollen die Wissenschaftler durch die Analy-

se der Überversorgung Möglichkeiten für Kosteneinsparungen im Gesundheitswesen aufzeigen. PRO PRICARE wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung mit 2,1 Millionen Euro gefördert. *fm*



# Ein Emoji sagt mehr als 1.000 Worte?



Welche sechs fränkischen und bayerischen Städte haben wir hier mithilfe von Emojis dargestellt?

Schicken Sie **die Lösung und Ihren Wunschgewinn** bis zum **15. Mai 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

**Patient:** „Herr Doktor, was fehlt mir denn nun?“ **Arzt:** „Nichts! Sie haben einfach alles!“

**Patient:** „Ich bin in letzter Zeit so vergesslich.“ **Arzt:** „Wie äußert sich das?“ **Patient:** „Was denn?“



**GEWINN 1**

### Hotelgutschein im Wert von 333 Euro

Gutschein für ein besonderes Arrangement in einem traditionsreichen Hotel bei Bamberg

Gasthof Schiller in Wernsdorf  
[www.gasthof-schiller.de](http://www.gasthof-schiller.de)

**GEWINN 2**

### Bouldern und mehr

Gutschein für die Erlanger Boulderhalle **BLOCKHELDEN**

Weißendorfer Straße 18, Erlangen  
[www.blockhelden.de](http://www.blockhelden.de)



**GEWINN 3**

### Kaffee und Altstadtflair

Gutschein für einen Cafébesuch in der Erlanger Altstadt

Kunstcafé Erlangen  
[www.kunstcafe-erlangen.de](http://www.kunstcafe-erlangen.de)



Viel Glück!



# Impressum

## Herausgeber

Universitätsklinikum Erlangen  
Stabsabteilung Kommunikation  
Johannes Eissing  
Krankenhausstraße 12  
91054 Erlangen

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

## Redaktion

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

## Anzeigen

Medienkraft Verstärker GmbH  
Gutenbergstraße 1  
96050 Bamberg  
a.oberst@medienkraft-verstaerker.de  
www.medienkraft-verstaerker.de

## Mitarbeit an dieser Ausgabe

Michael Kniess (mk), Luise Laufer (LL), Mediengruppe Oberfranken  
(mgo), Melanie Schmitz (ms)

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

## Druck

Mediengruppe Oberfranken Druckereien GmbH & Co. KG  
Gutenbergstraße 1  
96050 Bamberg

## Gesundheitskalender

Termine werden nach redaktioneller Prüfung kostenlos veröffentlicht.

## Erscheinungsweise

„Gesundheit erlangen“ und „Gesundheit Bamberg“ erscheinen vierteljährlich, jeweils zum 1. März, 1. Juni, 1. September und 1. Dezember eines Jahres, in einer Auflage von je 12.500 Exemplaren. Die Magazine liegen an gesundheitsbezogenen und städtischen Stellen in Erlangen, Erlangen-Höchstadt und Forchheim sowie in der Stadt und im Landkreis Bamberg aus, z. B. in Kliniken, in vielen Apotheken, Arztpraxen, Fitnessstudios, Volkshochschulen und Bürgerbüros.

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

## Bild- und Fotonachweise

Titel: BillionPhotos.com/fotolia.com; S. 6: UK Erlangen; 7: CarSharing Erlangen e. V./Ewald Plüschke; S. 8: mimagephotos/fotolia.com; S. 9: bilderzweig/fotolia.com; S. 10: UK Erlangen; S. 11: UK Erlangen; S. 12: glisic\_albina/fotolia.com; S. 14: UK Erlangen; S. 15: UK Erlangen; S. 17: Drahtreg01/CC BY-SA 1.0; S. 18: Syda Productions/fotolia.com, INFINITY/fotolia.com; S. 19: UK Erlangen; S. 20: UK Erlangen, Africa Studio/fotolia.com; S. 21: Kurhan/123RF, Knut Wiarda/fotolia.com; S. 22: Michael Rabenstein; S. 23: UK Erlangen; S. 24: Björn Wylezich/fotolia.com; S. 25–28: UK Erlangen; S. 29: Kzenon/fotolia.com, organspende.info; S. 30: Erlanger Tourismus und Marketing e. V.; S. 31: Erlanger Tourismus und Marketing e. V./Thomas Dettweiler, Arne Seebeck; S. 32–38: UK Erlangen; S. 39: pixabay.com; S. 40: UK Erlangen; S. 41: UK Erlangen; S. 42: Enrico Haas, BLOCKHELDEN/urban climbing GmbH; S. 43: zhukovvlad/fotolia.com; S. 44: annguyen/fotolia.com; S. 45: Tim UR/fotolia.com, AlenKadr/fotolia.com; S. 46: mythja/fotolia.com, bigacis/fotolia.com; S. 47: gitusik/fotolia.com, baibaz/fotolia.com; S. 48: LIGHTFIELD STUDIOS/fotolia.com, UK Erlangen; S. 49: emojiopedia.org, BLOCKHELDEN, pixabay.com; S. 50: underdogstudios/fotolia.com

## Vorschau: Sommer 2018

### Rücken: stark, flexibel und gesund

In der Sommerausgabe (**1. Juni 2018**) wenden wir uns dem Rücken zu, denn: Rückenschmerz ist heute eine der großen Volkskrankheiten. Doch wann ist es wirklich ernst? Muss man bei einem Hexenschuss schon Panik bekommen? Wann hilft mehr Bewegung im Alltag, wann braucht es eine Schmerztherapie oder gar eine Operation? Die Experten des Uni-Klinikums Erlangen klären auf.

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





# Ausbildung 2018

## mit sicherer Zukunft

- **Gesundheits- und Kinderkrankenfleger/-in**  
Bewerbungsschluss: 31. Mai 2018; **30 Plätze**
- **Gesundheits- und Krankenfleger/-in (teils mit dualem Studium)**  
Bewerbungsschluss: 31. Mai 2018; **60 Plätze**
- **Informatikkauffmann/-frau**  
Bewerbungsschluss: 31. März 2018; **4 Plätze**
- **Masseur/-in und medizinische/-r Bademeister/-in**  
Bewerbung: ganzjährig; **30 Plätze**
- **Medizinische/-r Fachangestellte/-r**
  - **in der Chirurgie**  
Bewerbung: 9. – 28. April 2018; **1 Platz**
  - **in der Frauenklinik**  
Bewerbung: 1. März – 31. Mai 2018; **1 Platz**
  - **in der Kinderklinik**  
Bewerbungsschluss: 31. März 2018; **2 Plätze**
  - **in der Kinderpsychiatrie**  
Bewerbungsschluss: 31. März 2018; **2 Plätze**
  - **in der Medizin 3**  
Bewerbungsschluss: 31. Mai 2018; **1 Platz**
- **Orthoptist/-in**  
Bewerbung ganzjährig; **5 Plätze**
- **Physiotherapeut/-in**  
Bewerbungsschluss: 31. März 2018; **24 Plätze**
- **Technische/-r Assistent/-in in der Medizin**  
Bewerbungsschluss: 31. März 2018; **55 Plätze**

**Wir freuen uns  
auf Ihre Bewerbung!**

**Weitere Infos:**  
[www.uk-erlangen.de/ausbildung2018](http://www.uk-erlangen.de/ausbildung2018)



# 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**

- 09.04.2018** **Herzmuskelentzündung – Myokarditis**  
Prof. Dr. med. S. Achenbach, Direktor der Medizinischen Klinik 2 – Kardiologie und Angiologie
- 16.04.2018** **Traumatisierung und posttraumatische Belastungsstörung**  
Prof. Dr. med. J. Kornhuber, Direktor der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik
- 23.04.2018** **Vom Starstich zur All-Laser-Kataraktchirurgie – Grauer Star heute**  
Prof. Dr. med. C. Mardin, leitender Oberarzt der Augenklinik
- 30.04.2018** **Aneurysma-Screening – die neue Vorsorgeuntersuchung**  
Prof. Dr. med. W. Lang, Leiter der Gefäßchirurgischen Abteilung
- 07.05.2018** **Immunabwehr und Infektionen im höheren Lebensalter**  
Prof. Dr. med. C. Bogdan, Direktor des Mikrobiologischen Instituts – Klinische Mikrobiologie, Immunologie und Hygiene
- 14.05.2018** **Ernährung und Multiple Sklerose**  
Prof. Dr. med. Dr. h. c. S. Schwab, Direktor der Neurologischen Klinik  
Prof. Dr. med. R. Linker, stellvertretender Direktor der Neurologischen Klinik
- 28.05.2018** **Die Angst vor den anderen: Soziale Phobie**  
Prof. Dr. (TR) Y. Erim, Leiterin der Psychosomatischen und Psychotherapeutischen Abteilung
- 04.06.2018** **Harnwegsinfektionen und Hämorrhoiden**  
Dr. med. S. Burghaus, Oberärztin der Frauenklinik  
Prof. Dr. med. K. Matzel, Oberarzt der Chirurgischen Klinik,  
Sprecher des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums  
Prof. Dr. med. B. Wullich, Direktor der Urologischen und Kinderurologischen Klinik,  
Sprecher des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums
- 11.06.2018** **Neue Hoffnung oder Humbug – Methadon und Cannabis in der Behandlung Schwerkranker**  
Prof. Dr. med. C. Ostgathe, Leiter der Palliativmedizinischen Abteilung
- 18.06.2018** **Mitralklappenerkrankung – Ursachen und Behandlung**  
Prof. Dr. med. M. Weyand, Direktor der Herzchirurgischen Klinik
- 25.06.2018** **Der trockene Mund – wenn die Spucke wegbleibt**  
Prof. Dr. med. Dr. h. c. H. Iro, Direktor der Hals-Nasen-Ohren-Klinik – Kopf- und Halschirurgie
- 02.07.2018** **Reizdarm: Was nun?**  
PD Dr. med. M. Engel, Oberarzt der Medizinischen Klinik 1 – Gastroenterologie, Pneumologie und Endokrinologie
- 09.07.2018** **Über die Lebensdauer von Füllungen und Zahnersatz**  
Dr. med. R. Belli, Zahnklinik 1 – Zahnerhaltung und Parodontologie

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