

Gesundheit

erlangen

Demenz

**Wenn die Erinnerung
verblasst: Hilfe für
Betroffene und Angehörige**

Die Stimme der Patienten

Die Patientenfürsprecherinnen des
Uni-Klinikums Erlangen im Gespräch

mit
Gesundheitskalender
Sept. | Okt. | Nov.

Drück mich!

Weniger Schmerzen dank
Triggerpunktbehandlung

Let's (Square)dance!

Traditionstanz im Quadrat



Bankwechsel¹ ist einfach.
Kommen Sie jetzt zu uns!

**direkt GIRO – das kostenlose² 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 824-0 (Mo. – Fr. jeweils von 8:00 bis 20:00 Uhr).

- ¹ Gemäß Zahlungskontengesetz sind alle Banken verpflichtet, Ihren Kontowechsel innerhalb von 10 bis 12 Tagen ab Beauftragung für Sie abzuwickeln.
- ² 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 Höchststadt Herzogenaurach**

Liebe Leserinnen
und Leser,



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

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

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

Weiterhin im Heft: warum Sport unmittelbar nach einem Infekt gefährlich werden kann (S. 24), warum Patientenfürsprecher so wichtig für ein Krankenhaus sind (S. 32), worum es beim Ölziehen geht (S. 36), wie Sie mit einer Triggerpunktmassage Schmerzen selbst behandeln können (S. 40) und warum es vielleicht irgendwann keine Kurzsichtigkeit mehr gibt (S. 42).

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

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

Ihre

Franziska Männel

3 Editorial

Panorama

6 DZI: neues Zentrum | Herzwochen 2018

7 Jede Minute zählt | „Kommune Inklusiv“

Titel

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

11 **Frühdiagnose:**
Warnzeichen und Diagnostik

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

16 **„Sie müssen das nicht allein schaffen!“**
Hilfe und Entlastung für Angehörige

18 **Kommunikation an Grenzen:**
nonverbale Signale richtig deuten

Gut beraten

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

23 **Ingwer:** Powerwurzel im Herbst

24 **Herzmuskelentzündung:**
frühe Belastung ist gefährlich

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

40 **Drück mich!** – Triggerpunktbehandlung

Gesundheitskalender

27 Tipps für den Herbst 2018

Interview

32 **Die Stimme der Patienten:**
zwei vertrauenswürdige Ansprech-
partnerinnen am Uni-Klinikum Erlangen

8–20



32



Interview

Die Patientenförsprecherinnen des
Uni-Klinikums Erlangen berichten.

Titel

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



Medizin-Report

- 38 **Erst dick, dann dünn – und dann?**
Hautstraffung nach Gewichtsabnahme
- 44 **Trauerarbeit:** Tod als Teil des Lebens

Erforscht und entdeckt

- 31 **Gesundheitsamt:** neue Adresse
- 35 **Ängste:** Ist die Schilddrüse schuld?
- 36 **Apps und Trends:** Kleine Sp(r)itze | Digitale Helfer
- 37 **Trend:** Bulletproof-Diät
- 42 **Kurzsichtigkeit:** weiß auf schwarz
- 43 **Medizin aus der Ferne:**
Telemedizin bei Epilepsie
- 46 **Pflegefamilien:** Eltern auf Zeit
- 47 **Alkohol:** Wadenkrampf durch Wein
- 52 **Bürgerbeteiligung:** Forschung mitgestalten

40



Gut beraten

Auf den Punkt: Triggerpunktbehandlungen können Schmerzen lindern.

Aktiv leben

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

Gesund genießen

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

DZI: neues Zentrum

Das Uni-Klinikum Erlangen ist von nun an die Heimat des Deutschen Zentrums Immuntherapie (DZI). Eröffnet wurde die neue Einrichtung im Juli 2018 von Nobelpreisträger Prof. Dr. Dr. h. c. mult. Harald zur Hausen. Das deutschlandweit einzigartige Zentrum bündelt die Kompetenzen etablierter Forschungsinstitute. Mit modernen wissenschaftlichen Methoden und digitaler Gesundheitstechnologie werden im DZI Immuntherapien für Krebspatienten und Patienten mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen angeboten und weiterentwickelt. **Info: www.dzi.live**



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



Herzwochen 2018

Die Herzwochen der Deutschen Herzstiftung stehen 2018 unter dem Motto „Herz außer Takt. Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung“. Auch die Herzmediziner des Uni-Klinikums Erlangen beteiligen sich wieder an der Aktion. Am Dienstag, 13. November 2018, gibt es eine Telefonaktion mit den Erlanger Nachrichten, bei der Patienten ihre Fragen stellen und Antworten von Experten bekommen. Für Donnerstag, 15. November 2018, ist am Uni-Klinikum Erlangen ein Vortrag zum Thema geplant. **Info: www.medizin2.uk-erlangen.de**

Jede Minute zählt

Die Situation auf den Erlanger Innenstadtstraßen ist angespannt. Das hohe Verkehrsaufkommen rund um das Uni-Klinikum Erlangen sorgt dafür, dass auch Rettungswagen immer öfter im Verkehr „steckenbleiben“. Bestrebungen der Stadt Erlangen, die Neue Straße (teilweise) in eine Einbahnstraße umzuwandeln, könnten das Problem noch verschärfen. Vor allem bei Schlaganfall- und Herzinfarktpatienten muss es schnell gehen – da zählt jede Minute. Das verdeutlicht, wie wichtig eine gute Erreichbarkeit des Uni-Klinikums Erlangen ist und bleibt.



Erlangen: „Kommune Inklusiv“



Die Stadt Erlangen hat den Zuschlag für das Projekt „Kommune Inklusiv“ bekommen – als eine von nur fünf Kommunen in Deutschland. Ziel ist es, den Zusammenhalt in unterschiedlichen Sozialräumen zu stärken – unabhängig von körperlichen, geistigen oder seelischen Einschränkungen sowie von Alter, Geschlecht, Religion oder Kultur. Der Fokus liegt auf Menschen mit Hörbehinderungen und auf Senioren, die vereinsamt sind. Beide Gruppen haben größere Hemmschwellen, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. „Kommune Inklusiv“ stärkt deshalb nicht nur das Selbstvertrauen dieser Menschen und bietet ihnen Zugang zu verschiedenen Angeboten, sondern schlägt auch eine Brücke zu den Mitmenschen in der direkten Umgebung. „Kommune Inklusiv“ wird über einen Zeitraum von fünf Jahren gefördert – mit jährlich 110.000 Euro durch die Aktion Mensch und 30.000 Euro durch die Stadt Erlangen. Lokaler Projektträger ist das Zentrum für selbstbestimmtes Leben Behinderter e. V. **Info:** www.aktion-mensch.de/kommune-inklusiv und www.zsl-erlangen.de



Verlorene Erinnerung

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

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

Alzheimer am häufigsten

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

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

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

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

Typische Symptome

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

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

Eingreifen, wo es geht

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

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

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

65

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

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

Was schützt vor Demenz?



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



Was schadet?



Risikofaktoren für Demenz

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

Fortsetzung von S. 9

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

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

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

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

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

Frühdiagnose: Klarheit schaffen

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

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

5 Argumente für eine frühe Diagnose

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

Frühwarnzeichen für Demenz

Die Person ...

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

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

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



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



Fortsetzung von S. 11

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

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

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

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

INFO

Gedächtnissprechstunde des Uni-Klinikums Erlangen

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

Nicht heilen, aber bremsen

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

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

Zu oft Antipsychotika

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

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

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

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



Fortsetzung von S. 13

Die Umgebung verändern

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

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

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

MAKS: 4-fache Aktivierung

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

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



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

Ohne Nebenwirkungen

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

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

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

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

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

MAKS-Programm

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



„Sie müssen das nicht allein schaffen!“

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

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

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

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

Hilfe in Erlangen

- **Verein Dreycedern**
Altstädter Kirchenplatz 6
Telefon: 09131 9076800
Sprechzeiten: Mo., Di., Do.: 9.30–11.30 Uhr, Mi.: 14.00–16.00 Uhr
- **Pflegeberatung der Stadt Erlangen**
Rathausplatz 1
Telefon (Lisa Neubert und Jessica Schönstein): 09131 86-2329
- **Selbsttest für pflegende Angehörige**
www.psychiatrie.uk-erlangen.de → Med. Psychologie und Soziologie → Psychometrische Versorgungsforschung → Burden Scale for Family Caregivers BSFC → German version
Schulungen für Angehörige: s. S. 20

Belastungen erkennen

Elmar Gräbel hat einen Test entwickelt, der die Belastung pflegender Angehöriger misst (s. Infokasten). Denn genauso, wie es Risikopatienten gibt, so gibt es Risikoangehörige, deren Gesundheit durch die häusliche Pflege leidet. Diese Angehörigen gilt es früh „herauszufischen“ und ihnen individuelle Hilfen anzubieten.

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

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

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

Den Beruf nicht aufgeben

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



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

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



Kommunikation an Grenzen

Mit Demenzkranken kommunizieren. Menschen mit Demenz haben Wünsche und Bedürfnisse – auch wenn sie sie nicht mehr ausdrücken können. Angehörige und Mediziner müssen lernen, das zu erkennen.

„Jeder, der mit Demenzkranken zu tun hat, braucht Wissen über die Erkrankung“, sagt Friederike Legal. Die Mitarbeiterin des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin der FAU Erlangen-Nürnberg bringt Medizinstudenten bei, richtig mit demenzkranken Menschen umzugehen.

Überforderung vermeiden

In den Studentenseminaren mimen Laienschauspieler Demenzpatienten: Sie wissen nicht, wo sie sind, können die Fragen der Ärzte nicht beantworten, sind unruhig, weinerlich oder aggressiv. „Wir müssen uns auf den demenzkranken Menschen einstellen – umgekehrt geht das nicht mehr“, sagt Friederike Legal. Sie empfiehlt, von Demenzkranken nichts zu verlangen, was sie nicht leisten können. „Wenn der Betroffene merkt, dass er in bestimmten Situationen nicht mehr adäquat re-

agieren kann, fühlt er sich schnell überfordert.“ Das Denken ist bei Demenzkranken stark verlangsamt. Ärzte, Pflegekräfte und Angehörige sollten deshalb langsam, in einfachen, kurzen Sätzen sprechen und diese am besten mit Gesten unterstützen. Also fragen: „Möchtest du ein Wasser?“ – und dabei auf das Wasserglas zeigen. Außerdem ist es wichtig, Blickkontakt mit dem Demenzkranken herzustellen, denn neben dem Gedächtnis lässt vor allem auch seine Aufmerksamkeit nach.

Vorhandenes stärken

Die Demenzdiagnose wird für alle erträglicher, wenn sich Angehörige und Fachleute nicht nur auf das konzentrieren, was nicht mehr möglich ist, sondern das stärken, was der Erkrankte noch kann. Oft entstehen Konflikte, wenn der demenzkranke Mensch nur mit seinen Defiziten konfrontiert wird. Weil er keine Krankheits-

Handeln statt reden:

Wenn Angehörige nicht mehr wissen, wie sie mit dem Demenzkranken sprechen sollen, können sie stattdessen etwas **tun**, z. B.: gemeinsam Kaffee trinken, spazieren gehen, alte Fotos anschauen oder körperliche Berührungen schenken.



einsicht hat, neigt er dann dazu, sein Unvermögen zu leugnen. Friederike Legal gibt ein Beispiel: „Es kann sein, dass ich eine demenzkranke Frau frage: ‚Wer macht denn bei Ihnen daheim den Haushalt?‘ Und sie sagt: ‚Ich mache alles selbst.‘ Wenn ich aber ihren Ehemann frage, erzählt er mir, dass eigentlich er sich um alles kümmert.“

Weil Demenzkranke die Fähigkeit verlieren, sprachlich auszudrücken, was sie möchten und was eben nicht, hilft es, sich ihre Biografie anzusehen. „Lässt sich eine Frau zum Beispiel nicht von einem Pfleger waschen, hat das womöglich mit traumatischen Erfahrungen während des Krieges zu tun und mit einer weiblichen Pflegekraft klappt es besser“, berichtet Friederike Legal. Die Lebensgeschichte liefert auch →

Kommunikationstipps

- Akzeptieren Sie die **Realität** des Erkrankten und **korrigieren** Sie ihn nicht.
- Vermeiden Sie **Konfrontationen** und **Stress**. Achten Sie auf Ihre **Körpersprache**, Gestik, Mimik und Stimmlage.
- Bleiben Sie **einfühlsam** und geduldig. Nehmen Sie negative Gefühlsäußerungen **nicht persönlich**.
- Lenken Sie das Gespräch oder die Aufmerksamkeit auf etwas **Positives**, wenn die Stimmung zu kippen droht. Auch **Singen** kann heilsam sein.

Anzeige



Wir übernehmen Verantwortung!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Das Leistungsnetzwerk der Caritas.

www.caritas-bamberg.de
www.caritas-erlangen.de



Schulungen für Angehörige

- **Verein Dreycedern**

Telefon: 09131 9076800

Paarseminare: für Menschen mit Demenz im Frühstadium und ihre Partner

Angehörigenschulungen:

„EduKation“ – Entlastung durch Förderung der Kommunikation

- **ASB RV Erlangen-Höchstädt e. V.**

Telefon: 09193 5033191

„EduKation“ – Entlastung durch Förderung der Kommunikation

- **AWO KV Erlangen-Höchstädt e. V.**

Telefon: 09131 715385

Informationen und Schulungen

Erklärungen für das häufig befremdliche Verhalten von Demenzkranken. So hört man von einer 80-jährigen Frau, dass sie ihre Kinder ins Bett bringen müsse, oder von einem alten Mann, dass die Schürfwunde am Bein vom gestrigen Wanderausflug stamme. „Es bringt nichts, zu sagen, dass das alles nicht stimmt. Es würde den Demenzkranken nur beschämen und wütend machen“, weiß Friederike Legal. Die Erinnerung schwindet rückwärts: Zuerst gehen die neuesten Erlebnisse verloren, zuletzt die Inhalte des Langzeitgedächtnisses. Wer das weiß, hat die Chance, einen besseren Zugang zu Demenzkranken zu finden.

Nonverbale Signale, Emotionen und Verhalten richtig zu deuten, bleibt die große Herausforderung im Umgang mit Demenz. „Ich rate deshalb allen Angehörigen und professionellen Helfern, an einer Schulung zum Krankheitsbild Demenz, zum Umgang und zur Kommunikation teilzunehmen“, sagt Friederike Legal. *fm*

Anzeige

Die Alternative zum Pflegeheim

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



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

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

Info und Vermittlung

Telefon +49 9132 61100

Mobil +49 163 9164316

E-Mail: office@finanz-immobilien.eu

Bluthochdruck

– die stumme Krankheit

Anfangs verursacht er keine spezifischen Symptome und wird deshalb oft erst spät erkannt. Doch unbehandelt kann Bluthochdruck die Blutgefäße und Organe massiv schädigen und zu Demenz führen.



Etwa 30 Millionen Menschen hierzulande haben Bluthochdruck. Dabei wissen viele gar nicht, dass sie betroffen sind. Wichtig ist deshalb, den Blutdruck regelmäßig vom Hausarzt überprüfen zu lassen. „Werden Werte über 140/90 mmHg gemessen, liegt eine Hypertonie vor, die behandelt werden sollte. Andernfalls sind Schäden an Nieren, Herz und Gehirn unausweichlich“, sagt Prof. Dr. Roland Schmieder, Leiter der Klinischen Forschungsstation (CRC) für Hypertonie und Gefäßmedizin der Medizinischen Klinik 4 – Nephrologie und Hypertensiologie am Universitätsklinikum Erlangen.

Vielfältige Ursachen

Ursachen für Bluthochdruck sind etwa genetische Anlagen, das Lebensalter und auch Umwelteinflüsse. Diese primäre Hypertonie betrifft etwa 95 Prozent der Patienten. Daneben gibt es die sekundäre Form, bei der andere Erkrankungen Bluthochdruck hervorrufen. „Besonders oft ist hier die Niere der ‚Täter‘, etwa wenn das Gewebe oder die Gefäße des Organs krankhaft verändert sind“, so Roland Schmieder. „Die Niere ist zugleich aber auch ‚Op-

fer‘ eines zu hohen Blutdrucks und wird oft zusätzlich durch Diabetes und hohe Fettstoffwechselwerte geschädigt.“

Gebündelte Kompetenzen

Behandlungsziel ist es, das Risiko für kardiovaskulär bedingte Erkrankungen und für Demenz zu minimieren. Auch wenn es gute Wege gibt, Bluthochdruck in den Griff zu bekommen, erreicht von den behandelten Hypertonikern nur knapp die Hälfte die Zielblutdruckwerte von weniger als 140/90 mmHg. Einige Betroffene sind sogar resistent gegen gängige Methoden.

„Im Uni-Klinikum Erlangen finden gerade diese Patienten Hilfe“, erklärt Prof. Schmieder. „Denn der in der Nephrologie angesiedelte Schwerpunkt Hypertonie ist interdisziplinär ausgerichtet. Die gesamte Therapie erfolgt durch ein Ärzteteam aus Nephrologen, Kardiologen, Neurologen und Radiologen. Wir klären nicht nur die Ursachen ab, sondern betrachten und behandeln auch die Konsequenzen für die Gefäße.“ Die Zusammenarbeit verschiedener Disziplinen ist wichtig, weil Bluthochdruck zu Herzerkrankungen führen kann, aber auch Wegbereiter von

Schlaganfall und Demenz ist. Studien zeigen, dass bereits ein grenzwertig hoher Blutdruck das Gehirn schädigt und es zu deutlich messbaren kognitiven Funktionsstörungen kommt.

Studienteilnehmer gesucht

Neben der medikamentösen Therapie etabliert sich seit etwa 2008 die Renale Denervation als erfolgversprechende Behandlung: Dabei werden überaktive Nierennervenfasern („Stressnerven“) durch hochfrequente Radiowellen oder Ultraschall deaktiviert. Interessierte Patienten können sich im Rahmen von Studien im CRC behandeln lassen.

Drei Fragen an Prof. Dr. Roland Schmieder:

Welche Symptome weisen auf Bluthochdruck hin?

Zu hoher Druck in Venen und Arterien äußert sich oft nicht eindeutig. Da er bei vielen Patienten ab der zweiten Lebenshälfte auftritt, verbinden sie Kopfschmerzen, Schwindel, nachlassende Leistungsfähigkeit oder Schlafstörungen eher mit dem Alter oder mit anderen Erkrankungen. Frauen etwa denken häufig zunächst an Wechseljahresbe-

schwerden. Auch Nervosität und Leistungseinbußen bei den kognitiven Fähigkeiten stehen in Verbindung mit Bluthochdruck.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Bewährt hat sich die medikamentöse Therapie mit Diuretika, ACE-Hemmern, Sartanen oder Kalziumantagonisten. In Verbindung mit einer gesunden Lebensweise lassen sich primäre Hypertonien damit sehr gut behandeln. Bei der sekundären Form muss die auslösende Grunderkrankung therapiert werden. Noch junge Methoden wie die Renale Denervation senken ebenfalls den Blutdruck.

Für wen kommt die Renale Denervation infrage?

Früher waren es Menschen mit therapierefraktärer arterieller Hypertonie, also solche Patienten, deren Blutdruck sich auch durch eine Mehrfachmedikation nicht senken lässt. Der Schwerpunkt hat sich aber verschoben. Patienten mit milder bis mäßiger Hypertonie, die weniger Tabletten einnehmen wollen, stehen im Fokus und können sich im Rahmen von Studien an die Klinische Forschungsstation der Medizin 4 wenden.

Klinische Forschungsstation (CRC) der Medizin 4 des Uni-Klinikums Erlangen

Telefon: 09131 85-42951 ■ E-Mail: roland.schmieder@uk-erlangen.de ■ www.medin4.uk-erlangen.de



Gibt es wirklich eine Schwangerschaftsdemenz?

Macht Schwangersein vergesslich? Und wenn ja: Was hilft?

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

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

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

Hormone unter Verdacht

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

Ein gesunder Lebensstil hilft

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



Powerwurzel im Herbst

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

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



Anzeige

Diagnose Demenz – und plötzlich ist alles anders

Mehr als 1,6 Millionen Menschen leiden in Deutschland an Demenz. Und jedes Jahr steigt die Zahl der Betroffenen weiter an. Die Auswirkungen der Krankheit sind oft sehr vielseitig und können mehrere Bereiche betreffen.

Eines der signifikantesten Merkmale ist der Abbau bzw. die Verschlechterung der kognitiven Fähigkeiten wie zum Beispiel Gedächtnis und Sprache. Um den Alltag zu meistern, brauchen Demenzkranke nach und nach mehr Unterstützung. Das ist für die Pflegenden oft sehr anstrengend. Daher ist es wichtig, dass sich Pflegepersonen Auszeiten gönnen und sich helfen lassen. Welche Unterstützungsangebote es gibt, erfahren pflegebedürftige Versicherte und ihre Angehörigen unter anderem im Gespräch mit einer Pflegeberaterin oder einem Pflegeberater der AOK. „Wir informieren über Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung sowie Angebote vor Ort. Auf Wunsch kommen wir auch zu Versicherten nach Hause“, Daniela Weichelt und Sabine Ripper, AOK-Pflegeberaterinnen für Erlangen-Höchststadt und Nürnberger Land. Sie beraten gerne auch telefonisch und sind zu erreichen unter den **Rufnummern 09123 944-58 und 09123 944-51.**





Eine unterschätzte Gefahr

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

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

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

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

Akut oder chronisch?

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

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

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

Strikte Sportpause

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



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

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

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

INFO

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

Telefon: 09131 85-35355

www.medizin2.uk-erlangen.de

Anzeige

Apotheker Stefan Thomas

Unser Team
für Ihre
Gesundheit!

In Alterlangen
und Büchenbach



Lerchen Apotheke

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



föhrenapotheke

Filiale der Lerchen Apotheke

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

Soll ich an einer klinischen Studie teilnehmen?

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

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

Therapien von morgen

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



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

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

INFO

ÄZQ

www.patienten-information.de/kurzinformationen/gesundheits-allgemein/klinische-studien

CCC ER-EMN

Telefon: 0800 85 100 85

Gesundheitstipps | Herbst 2018

SEPTEMBER

MI | 5. Sept. Überraschungsfahrt

Tagesausflug für alle, die sich auf ein unbekanntes Ziel einlassen (nicht für gehbehinderte Senioren geeignet)
WANN: 7.00–18.00
WO: ab Busbahnhof Erlangen, Bussteig 6
INFO: www.erlangen.de/senioren, 09131 86-2906, 35 €

DO | 6. Sept. Wanderung zum Lieblingswirt von Norbert

WANN: 8.45
WO: ab Erlangen, Bahnhofshalle
INFO: 0911 546455, Gehzeit ca. 4 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, www.fraenkischer-albverein.de

Yoga

WANN: 16.00–17.30
WO: Caritas Erlangen, Mozartstr. 29, 2. OG
INFO: Vorkenntnisse nicht erforderlich; Übungsabfolge, die auch zu Hause geübt werden kann; kostenfrei, Anmeldung: 09131 885662

SA | 8. Sept. Wanderung: Karpfen und mehr

WANN: 8.15
WO: ab Erlangen, Bahnhofshalle
INFO: 0911 721692, Gehzeit ca. 4 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, www.fraenkischer-

albverein.de

Wanderung: Löffeld Vierzehn-heiligen

WANN: 9.00
WO: Treffpunkt am Parkplatz Ecke Zeppe-
lin-/Komotauer Str., Ausgangspunkt: Wanderparkplatz an der A73, Ausfahrt 15
INFO: Gehzeit ca. 4,5 Std., Fränkische-Schweiz-Verein, 09131 9086103, 0173 5853574

SO | 9. Sept. Radtour: Drei Wehrkirchen und eine Flurkapelle

Den Erlangen-Pegnitz-Radweg entlang nach Neunkirchen, 40 km, leicht
WANN: 10.00
WO: ab OBI-Kreisell, Kurt-Schumacher-Str.
INFO: ADFC Erlangen, 09131 42742

DI | 11. Sept. Wirbelsäulengymnastik

WANN: immer dienstags, 9.35–10.20 und 10.25–11.10
WO: Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6
INFO: www.dreycedern.de, 09131 907 6800, 64 € für 12 Einheiten

Rheumatische Gelenkerkrankungen – wenn jede Bewegung zur Qual wird

kostenlose Vortragsreihe des Malteser Waldkrankenhauses St. Marien

WANN: 18.00–19.30
WO: Cafeteria, Malteser Waldkrankenhau St. Marien, Rathsb-
ger Str. 57
INFO: www.waldkran-
kenhaus.de, 09131 8220

Gruppe für Partner seelisch Kranker

Kostenloser, vertrau-
licher Gesprächsabend
der Caritas Erlangen
WANN: 19.00–20.30
WO: Mozartstr. 29, 2. OG
INFO: Anmeldung unter 09131 885663, E-Mail: marx@caritas-erlangen.de

DO | 13. Sept. Wanderung zum Druidenhain

WANN: 8.15
WO: ab Erlangen, Bahnhofshalle
INFO: 09131 41709, Gehzeit ca. 4 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, www.fraenkischer-albverein.de

Singen tut gut!

Chor für Menschen mit Demenz, Depression u. a.
WANN: 17.00–18.00
WO: Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6
INFO: Anmeldung einen Tag vorher, www.dreycedern.de, 09131 9076800, 3 €

SA | 15. Sept. Wanderung zur Schwarzen Laaber

WANN: 8.45
WO: ab Erlangen, Bahnhofshalle
INFO: 0911 343315, Gehzeit ca. 4,5 Std.,

Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, www.fraenkischer-albverein.de

Wanderung über den Naturlehrpfad zu den Wasserrädern bei Möhrendorf

WANN: 9.15
WO: Treffpunkt am Parkplatz Ecke Zeppe-
lin-/Komotauer Str.
INFO: Gehzeit ca. 3 Std., Fränkische-Schweiz-Verein, 09131 47161 oder 0152 29869678

Die „Indianerapotheke“: Heilpflanzen in der Kultur und Natur Nord-Amerikas

Führung durch den Botanischen Garten in Erlangen
WANN: 14.30
WO: Loschgestr. 1–3, Gewächshauseingang
INFO: 09131 85-22452, ca. 1 Std., für Einzelpersonen kostenfrei

SO | 16. Sept. Radtour nach Pommersfelden

Richtung Pommersfelden zum Schloss Weißenstein, 65 km, mittel
WANN: 9.45
WO: ab Rathausplatz Erlangen
INFO: ADFC Erlangen, 0176 24678959

Radtour zum Krenfest nach Baiersdorf

25 km, leicht
WANN: 10.30
WO: ab Westbad, Damaschkestr. 129

Heraustrennen und aufhängen!

INFO: ADFC Erlangen, 09131 42742

MO | 17. Sept. GESTALT-Projekt

Bewegungsprogramm zur Prävention von Demenz
WANN: immer montags, 10.15–11.45
WO: Stadtteiltreff Röthelheimpark, Schenkstr. 111
INFO: 09131 862083, E-Mail: uta.barusel@stadt.erlangen.de; weitere Termine in Bruck, Büchenbach, Am Anger, Zentrum und Alterlangen; 45 € für 12 Einheiten

Malkreis – die Leichtigkeit des Aquarells

WANN: i. d. R. montags, 15.15–17.15
WO: Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6
INFO: www.dreycedern.de, Anmeldung: 0911 374127, 11 €

DI | 18. Sept. Jakobswege-Wanderung

INFO: Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12, 09131 34546

MI | 19. Sept. Frühstückstreff für Menschen ab 60

WANN: 9.00–11.00
WO: Roncallistift, Hammerbacherstr. 11
INFO: Anmeldung

Gesundheitstipps | Herbst 2018

unter 09131 885662,
E-Mail: link@caritas-erlangen.de, 3 €

MI | 19. Sept. GESTALT-Projekt

Bewegungsprogramm zur Prävention von Demenz
WANN: immer mittwochs, 10.00–11.30
WO: Bodelschwingh-Haus, großer Festsaal, Habichtstr. 14
INFO: 09131 862083, E-Mail: uta.barusel@stadt.erlangen.de; weitere Termine in Bruck, Büchenbach, Am Anger, Erlangen Ost und im Zentrum; 40 € für 12 Einheiten

Tinnitus-Selbsthilfe für Erlangen Stadt und Land

WANN: 18.00–19.30
WO: Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6
INFO: jeden 3. Mittwoch im Monat, außer in den Ferienzeiten von Dreycedern, www.dreycedern.de, 09131 41243, 1,50 €

Fit & Fun für Frauen

WANN: 19.00–20.00 und 20.15–21.15
WO: Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12
INFO: Start am 19.9., Einstieg auch später möglich, 09131 34546; 40 € für 10 Einheiten

DO | 20. Sept. Wanderung zur Rotmainquelle

WANN: 8.45
WO: ab Erlangen, Bahnhofshalle
INFO: 0911 3000381, Gehzeit ca. 4,5 Std.,

Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, www.fraenkischer-albverein.de

Bewegungstraining für Männer

WANN: immer donnerstags, 11.45–12.30
WO: Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6
INFO: www.dreycedern.de, 09131 9076800, 64 € für 12 Einheiten

GESTALT-Projekt

Bewegungsprogramm zur Prävention von Demenz
WANN: immer donnerstags, 14.30–16.00
WO: VHS-Gymnastikraum, Friedrichstr. 17
INFO: 09131 862083, E-Mail: uta.barusel@stadt.erlangen.de; weitere Termine in Bruck, Büchenbach, Am Anger, Erlangen Ost und Alterlangen; 40 € für 12 Einheiten

FR | 21. Sept. Yoga am Morgen

Übungen für mehr Stärke, Beweglichkeit und eine bessere Konzentration
WANN: 8.30–10.00
WO: Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12
INFO: Start am 21.9., Einstieg nach Absprache möglich, 09131 34546, 60 € für 10 Einheiten

Wirbelsäulengymnastik

WANN: immer freitags, 9.00–9.45
WO: Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6
INFO: www.dreycedern.de, 09131

9076800, 64 € für 12 Einheiten

Folklore, Paar- und Kreistänze

WANN: 14.30–16.30
WO: Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12
INFO: 09131 34546, Vorkenntnisse und Partner nicht erforderlich, 4 €

SA | 22. Sept. Traumpfade am Fränkischen Dünenweg

WANN: 8.05
WO: ab Erlangen, Bahnhofshalle
INFO: 09131 58025, Gehzeit ca. 4,5 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, www.fraenkischer-albverein.de

Wanderung über die östliche Frankenalb

WANN: 8.30
WO: Treffpunkt am Parkplatz Ecke Zepelin-/Komotauer Str.
INFO: Gehzeit ca. 4 Std., Fränkische-Schweiz-Verein, 09131 685026 oder 0163 9274483

Deine Stadt und Du: Erlanger Nachhaltigkeits-tage

Mit vielen Vereinen, Initiativen und Einrichtungen aus den Bereichen Umwelt, Energie, Gesundheit, Sport und Soziokultur
WANN: 10.00–17.00
WO: Schlossplatz Erlangen

Mountainbiketour zum Kreuzberg

55 km, mittel
WANN: 14.00
WO: ab Hugenottenplatz (an der Uhr)
INFO: ADFC Erlangen, 0179 6634775

Vorsorgevortrag

Themen u. a.:
Vorsorgevollmacht, Testament und Patientenverfügung
WANN: 15.30
WO: BRK, Henri-Dunant-Str. 4
INFO: 09131 1200300

DI | 25. Sept. Selbsthilfegruppe Angst und Depression

WANN: jeden 2. und 4. Dienstag, 18.00–19.30
WO: Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12
INFO: 09131 34546

MI | 26. Sept. Gymnastikkurs für Ältere und Senioren

WANN: immer mittwochs, 10.00–11.00
WO: Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12
INFO: Einstieg nach Absprache möglich, 09131 34546

DO | 27. Sept. Wanderung auf dem 1000-Höhenmeter-Weg

WANN: 8.30
WO: ab Erlangen, Bahnhofshalle
INFO: 0911 546455, Gehzeit ca. 5 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, www.fraenkischer-albverein.de

Bein – Hüfte – Knie

Gymnastik für Menschen mit Knie- und Hüftproblemen, bei Arthrose und zur Nachsorge
WANN: 10.40–11.25
WO: Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6
INFO: www.dreycedern.de, 09131 9076800, 64 € für 12 Einheiten

Singen tut gut!

Chor für Menschen mit Demenz, Depression u. a.
WANN: 17.00–18.00
WO: Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6
INFO: Anmeldung einen Tag vorher, www.dreycedern.de, 09131 9076800, 3 €

FR | 28. Sept. Gymnastikkurs für Ältere und Senioren

WANN: immer freitags, 9.00–10.00
WO: Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12
INFO: Einstieg nach Absprache möglich, 09131 34546

SA | 29. Sept. Wanderung ins Schottental

WANN: 8.30
WO: ab Erlangen, Bahnhofshalle
INFO: 0911 546455, Gehzeit ca. 5 Std., Fränkischer Albverein, Ortsgruppe Erlangen, www.fraenkischer-albverein.de

Gesundheitstipps | Herbst 2018

Wanderung durchs Großen- her Tal nach Hohenschwärz

WANN: 9.00
WO: Treffpunkt am
Parkplatz Ecke Zeppe-
lin-/Komotauer Str.
INFO: Gehzeit ca. 3,5
Std., Fränkische-
Schweiz-Verein, 09131
47997 oder 0151
26077665

Chronisch-ent- zündliche Darm- erkrankungen

Arzt-Patienten-Semi-
nar für Betroffene,
Angehörige und Ärzte
WANN: 9.15–13.00
WO: Meistersinger-
halle, Kleiner Saal,
Münchener Str. 21,
Nürnberg
INFO: 09131 85-36375

SO | 30. Sept. Tag der Ausbil- dung am Uni-Klini- kum Erlangen

Berufe des Uni-
Klinikums Erlangen
stellen sich vor
WANN: 10.00–14.00
WO: Palmeria,
Ulmenweg 18
INFO: www.uk-erlan-
gen.de

OKTOBER

DI | 2. Okt. Erlanger „Singioren“

Singkreis für Senioren
mit Gesang, Stimmtrai-
ning, Atemschule und
Bewegungseinheiten
WANN: immer diens-
tags, 14.00–16.00
WO: Bürgertreff
Scheune, Oden-
waldallee 2
INFO: www.erlangen.

de/senioren, 2 € (ohne
Anmeldung)

Trauercafé von BildungEvange- lisch

WANN: 18.30–20.30
WO: Villa an der
Schwabach, Hinden-
burgstr. 46 a
INFO: 09131 20013
oder -20012

DO | 4. Okt. Yoga

WANN: 16.00–17.30
WO: Caritas Erlangen,
Mozartstr. 29, 2. OG
INFO: Vorkenntnisse
nicht erforderlich;
Übungsabfolge, die
auch zu Hause geübt
werden kann; kosten-
frei, Anmeldung:
09131 885662

Selbsthilfegruppe Adipositas Erlangen

WANN: 18.00
WO: Jugendlernhaus
neben dem Bürgertreff
Scheune, Odenwald-
allee 4
INFO: roland.denner@
gmx.de, 0177 4763935

FR | 5. Okt. Treffen von Men- schen mit selte- nen Geschlech- tern

Erfahrungsaustausch,
aktuelle und qualifi-
zierte Informationen zu
allen Fragen rund um
Transsexualität und
Intersexualität
WANN: 19.00–21.00
WO: Bürgertreff Die
Villa, Äußere Brucker
Str. 49
INFO: 09131 21522,
www.villa-angertreff.de

MO | 8. Okt. Malkreis – die Leichtigkeit des Aquarells

WANN: i. d. R. mon-
tags, 15.15–17.15
WO: Verein Dreycedern,
Altstädter Kirchenplatz 6
INFO: www.dreyce-
dern.de, Anmeldung:
0911 374127, 11 €

SO | 14. Okt Lauf gegen Krebs

Fünfte Auflage des
Benefizlaufs zugunsten
Krebskranker
WANN: ab 11.00
WO: Schlossgarten
Erlangen
INFO: www.laufge-
genkrebs.de

MO | 15. Okt. Neues zum Blutdruck

Bürgervorlesung des
Uni-Klinikums Erlangen
WANN: 18.15
WO: Rudolf-Wöhr-
Hörsaal, Östliche
Stadtmauerstr. 11
INFO: www.uk-erlan-
gen.de

DI | 16. Okt. Mobilität im Alter

Vortragsreihe des
Malteser Waldkranken-
hauses St. Marien
WANN: 18.00–19.30
WO: Cafeteria, Mal-
teser Waldkranken-
haus St. Marien,
Rathsberger Str. 57
INFO: www.waldkran-
kenhaus.de, 09131
8220

MI | 17. Okt. Tag der pflegen- den Angehörigen

WANN: 11.30–14.00

WO: Heinrich-Lades-
Halle, Kleiner Saal
INFO: www.erlangen.
de/senioren (Senioren-
beirat)

DO | 18. Okt. Bewegungstrai- ning für Männer

WANN: immer donners-
tags, 11.45–12.30
WO: Verein Dreyce-
dern, Altstädter
Kirchenplatz 6
INFO: www.dreyce-
dern.de, 09131
9076800, 64 € für
12 Einheiten

FR | 19. Okt. Gymnastikkurs für Ältere und Senioren

WANN: immer freitags,
9.00–10.00
WO: Bürgertreff Isar
12, Isarstr. 12
INFO: Einstieg nach
Absprache möglich,
09131 34546

MO | 22. Okt. Die Medikamen- ten-assoziierte Klefernekrose – ist das der Preis für starke Kno- chen?

Bürgervorlesung des
Uni-Klinikums Erlangen
WANN: 18.15
WO: Rudolf-Wöhr-
Hörsaal, Östliche
Stadtmauerstr. 11
INFO: www.uk-erlan-
gen.de

DI | 23. Okt. Selbsthilfegruppe Angst und Depres- sion

WANN: jeden 2. und 4.
Dienstag, 18.00–19.30
WO: Bürgertreff Isar

12, Isarstr. 12
INFO: 09131 34546

MO | 29. Okt. Strahlentherapeu- tische Option in der Behandlung des Prostatakarzi- noms

Bürgervorlesung des
Uni-Klinikums Erlangen
WANN: 18.15
WO: Rudolf-Wöhr-
Hörsaal, Östliche
Stadtmauerstr. 11
INFO: www.uk-erlan-
gen.de

NOVEMBER

DO | 1. Nov. – SO | 4. Nov. Aktivtage zur Sturzprävention

u. a. mit Aquafitness,
Walking, Gymnastik,
Aerobic, Wandern,
Spannungsübun-
gen, Musik und Tanz;
vier Tage Vollpension,
sportliche Betreuung
und Sportstätten-
benutzung
WO: Evang. Bildungs-
zentrum Hesselberg
INFO: Anmeldung bis
spätestens drei Wo-
chen vor der Veran-
staltung unter 09131
86-2906 oder -2260

FR | 2. Nov. Treffen von Men- schen mit selte- nen Geschlech- tern

Erfahrungsaustausch,
aktuelle und qualifi-
zierte Informationen zu
allen Fragen rund um
Transsexualität und
Intersexualität
WANN: 19.00–21.00
WO: Bürgertreff Die
Villa, Äußere Brucker

Gesundheitstipps | Herbst 2018

Str. 49
INFO: 09131 21522,
www.villa-angertreff.de

MO | 5. Nov. Feinstaub – Fakten und Mythen

Bürgervorlesung des Uni-Klinikums Erlangen
WANN: 18.15
WO: Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11
INFO: www.uk-erlangen.de

DI | 6. Nov. Trauercafé

WANN: 18.30–20.30
WO: Villa an der Schwabach, Hindenburgstr. 46 a
INFO: 09131 20013 oder -20012

MI | 7. Nov. Gedächtnis-training

WANN: 15.30–17.00
WO: BRK, Henri-Dunant-Str. 4
INFO: Anmeldung unter 09131 1200 300, 4 €

MO | 12. Nov. Malkreis – die Leichtigkeit des Aquarells

WANN: i. d. R. montags, 15.15–17.15
WO: Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6
INFO: www.dreycedern.de, Anmeldung: 0911 374127, 11 €

Das Immunsystem entfesseln – Chancen und Risiken der Immuntherapie

Bürgervorlesung des Uni-Klinikums Erlangen
WANN: 18.15
WO: Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11
INFO: www.uk-erlangen.de

DI | 13. Nov. Herzwochen 2018: Herz außer Takt

Telefonaktion mit den Erlanger Nachrichten: Patienten fragen – Experten antworten
INFO: www.medin2.uk-erlangen.de

DO | 15. Nov. Herzwochen 2018: Herz außer Takt

Vortrag: Herz außer Takt – Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung
WO: wird noch bekanntgegeben
INFO: www.medin2.uk-erlangen.de

FR | 16. Nov. Seniorentag in Erlangen

WO: Heinrich-Lades-Halle, Rathausplatz 1
INFO: Das Programm ist im Rathaus (Infotresen im Eingangsbereich) und beim Seniorenamt im 4. OG sowie im Stadtgebiet und bei den Seniorenanlaufstellen erhältlich.

MO | 19. Nov. Mir wird schwarz vor Augen – verschiedene Ursachen des plötzlichen Bewusstseinsverlusts

Bürgervorlesung des Uni-Klinikums Erlangen

WANN: 18.15
WO: Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11
INFO: www.uk-erlangen.de

DI | 20. Nov. Herzstolpern – eine Gefahr?

Kostenlose Vortragsreihe des Malteser Waldkrankenhauses St. Marien
WANN: 18.00–19.30
WO: Cafeteria, Malteser Waldkrankenhaus St. Marien, Rathausberger Str. 57
INFO: www.waldkrankenhaus.de, 09131 8220

DO | 22. Nov. Senioren-Kegeln

WANN: 14.00–16.00
WO: Sportheim FSV Erlangen-Bruck
INFO: 09131 86-2906, 2 €

MO | 26. Nov. Thrombose – Ursachen und neue Behand-

lungsmöglichkeiten

Bürgervorlesung des Uni-Klinikums Erlangen
WANN: 18.15
WO: Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11
INFO: www.uk-erlangen.de

DO | 29. Nov. Nordic Walking

WANN: 15.00–16.00
WO: Treffpunkt Parkplatz, Grundschule, An der Brucker Lache, Zeißstr. 51
INFO: Seniorenamt, 09131 86-2906 oder -2260

Trauercafé von BildungEvangelisch

WANN: 16.00–18.00
WO: Villa an der Schwabach, Hindenburgstr. 46 a
INFO: 09131 20013 oder -20012

Senden Sie uns Ihre Termine per E-Mail an gesundheits-erlangen@uk-erlangen.de!

Für die Richtigkeit der Termine kann bei Redaktionsschluss keine Gewähr übernommen werden. Falls nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen in Erlangen statt.

Anzeige



WIR SCHAFFEN WOHNRAUM FÜR ENTDECKER



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.

GEWOBAU Erlangen T 09131 124-0 www.GEWOBAU-Erlangen.de

Gesundheitsamt umgezogen

Neue Adresse. Das Staatliche Gesundheitsamt Erlangen ist nun in der Nägelsbachstraße 1 zu finden.

Das Staatliche Gesundheitsamt, zuständig für die Bürger der Stadt Erlangen und des Landkreises Erlangen-Höchstädt, ist jetzt im zweiten Stock des neuen Landratsamtes in der Nägelsbachstraße 1 zu finden, das im Sommer dieses Jahres eingeweiht wurde. Damit rückt das Gesundheitsamt näher an das Stadtzentrum und an andere kommunale und staatliche Behörden heran. Dadurch hat sich auch die Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr verbessert. Ab 1962 war das Gesundheitsamt in der Schubertstraße 14 untergebracht. Nun befindet es sich wieder ganz in der Nähe seines Ursprungsortes, des Loewenich'schen Palais.



Anzeige

WIE ECHT:

PERÜCKEN UND HAARTEILE

VIELE FARBEN UND MODELLE

PREISWERTE KRANKENKASSENMODELLE

ABRECHNUNG DIREKT MIT IHRER KRANKENKASSE

TYPGERECHTE BERATUNG

UMFANGREICHES PFLEGE- UND ZUBEHÖRPROGRAMM

SEPARATE RÄUMLICHKEITEN

TERMINE NACH TELEFONISCHER ABSPRACHE 09191 / 24 64

IHR ZWEITHAARSPEZIALIST WWW.IHR-FRISEUR-WEISS.DE



KOMPETENT • PERFEKT

IHR FRISEUR
WEISS

KOLPINGSPLATZ 3
91301 FORCHHEIM

Die Stimme der Patienten

Patientenfürsprecherinnen am Uni-Klinikum Erlangen. Prof. Dr. Margareta Klinger und Claudia Gall-Kayser wollen die Kommunikation zwischen Patienten und Klinik verbessern. Ein Gespräch über ihre Arbeit, Patientengeschichten und Zukunftswünsche.

Warum sind Sie Patientenfürsprecherinnen geworden?

Margareta Klinger: Mich hat 2011 der Ärztliche Direktor des Uni-Klinikums Erlangen gebeten – und ich habe gleich zugesagt. Ich hatte schon als Oberärztin in der Erlanger Neurochirurgie und als Leiterin der dortigen Hochschulambulanz einen guten Draht zu Patienten. Ich mag es, zu helfen und Menschen mit Empathie zu begegnen.

Claudia Gall-Kayser: Ich bin Diplompsychologin und habe nach der Familienpause eine ehrenamtliche Aufgabe gesucht. Zuerst war ich die Mitarbeiterin von Margareta Klinger, seit 2017 bin auch ich Patienten-

fürsprecherin. Wir ergänzen und vertreten uns und besprechen jeden Fall zusammen. Unsere Arbeit ist wichtig, weil wir zur Patientenzufriedenheit beitragen.

Wer kontaktiert Sie?

Margareta Klinger: An uns wenden sich Patienten, aber auch Angehörige. Sie haben alle etwas gemeinsam: Sie möchten gehört werden. Sie stellen Fragen, äußern Befürchtungen oder drücken ihre Unzufriedenheit mit irgendetwas oder irgendjemandem aus. Die Betroffenen können während unserer Sprechzeit persönlich oder telefonisch mit uns sprechen oder sich per E-Mail an uns wenden. Wir arbeiten ehrenamtlich, sind also unabhängig und nicht weisungsgebunden.

Wie helfen Sie konkret weiter?

Claudia Gall-Kayser: Manchmal geht es nur darum, eine einfache Frage zu beantworten – etwa die nach einer Übernachtungsmöglichkeit für Angehörige. Da können wir unkompliziert helfen. Die meisten Fälle sind komplexer und erfordern Zeit. Ein Beispiel: Eine Patientin berichtet, dass ein Mitarbeiter des Uni-Klinikums unhöflich und schroff mit ihr gesprochen habe. Das

„Dass die OP meines Mannes um zwei Tage verschoben wurde, stresst mich. Ihm muss doch schnell geholfen werden!“

habe sie sehr eingeschüchtert. Durch Rücksprache mit der Vorgesetzten konnten wir erreichen, dass die betreffende Person an einem Kommunikationstraining teilnahm. Sehr oft wünscht der Patient eine schriftliche Stellungnahme oder ein persönliches Gespräch, um Konflikte zu besprechen, sei es mit einem Arzt oder mit einer Pflegekraft. Hier vermitteln wir und bitten im Auftrag des Patienten um Klärung.

Welche Probleme treten besonders häufig auf?

Margareta Klinger: Es sind oft die unbeantworteten Fragen von Patienten an Ärzte, die Anlass zu einer Beschwerde geben, al-

so eine Störung der Kommunikation. Wenn wir uns Zeit nehmen, zuhören und nach Rücksprache mit den betreffenden Ärzten oder Pflegenden die Hintergründe für bestimmte Handlungen vermitteln, hilft das sehr. Ich kenne die Krankenhausabläufe und kann Probleme der Patienten in diesem Umfeld gut nachvollziehen.

Claudia Gall-Kayser: Oft geht es auch um organisatorische Dinge, zum Beispiel um die Erreichbarkeit des Uni-Klinikums – sei es auf dem Verkehrsweg oder per Telefon. Patienten beziehungsweise ihre Familienangehörigen wünschen einen Parkplatz in unmittelbarer Nähe zum Uni-Klinikum und wollen nicht gezwungenermaßen ordnungswidrig parken. Genauso möchten sie unter der Telefonnummer, die sie gewählt haben, um einen Termin oder eine Auskunft zu erhalten, zuverlässig einen Gesprächspartner erreichen. Oder sie →

„Ich habe das richtige Gebäude nicht gefunden und deshalb meinen Termin verpasst. Ich leide an Panikattacken. Jetzt soll ich sechs Wochen auf einen neuen Termin warten.“



Prof. Dr. Margareta Klinger (r.) und Claudia Gall-Kayser sind auch Mitglieder im Klinischen Ethikkomitee des Uni-Klinikums Erlangen, halten Vorträge und bieten Kollegen die Möglichkeit, ihnen bei ihrer Arbeit über die Schulter zu schauen. In sieben Jahren haben sie über 500 Patientenfälle bearbeitet.

bitten uns um Hilfe, wenn sie auf Arztbriefe lange warten müssen.

Können Sie denn auf solche Dinge Einfluss nehmen?

Margareta Klinger: Parkplatzprobleme, Wartezeiten, Erreichbarkeit – das ist natürlich nicht mit einem Hinweis erledigt. Aber wir als Patientenfürsprecherinnen tragen zur Problemlösung bei. Nach innen, indem wir den Mitarbeitern klarmachen: Diese Beschwerde tritt häufiger auf. Und nach außen, indem wir zeigen: Wir sind uns dieser Probleme bewusst und haben Verständnis für den Unmut von Patienten.

Claudia Gall-Kayser: Wenn wir Hinweise weitergeben, reagieren die internen Stellen kooperativ. Sie wissen, wie wichtig Patientenrechte und -zufriedenheit sind. Die Beschwerden tragen dazu bei, die ärztliche und pflegerische Qualität zu verbessern.

Finden Sie, es ist ausreichend bekannt, dass es Patientenfürsprecher gibt?

Margareta Klinger: Sicher ist das nicht allen Patienten bekannt, obwohl wir durch unseren Flyer und durch unseren Internet-auftritt darauf hinweisen. In manchen Bundesländern ist es für Krankenhäuser Pflicht,

„Die Pflegekraft war auf Station so stark eingespannt, dass sie sich nicht genügend Zeit für meinen dementen Vater nehmen konnte.“

einen ehrenamtlichen Patientenfürsprecher zu haben – in Bayern ist er eine freiwillige Institution. Mittlerweile gibt es in einem Drittel aller bayerischen Krankenhäuser ehrenamtliche Patientenfürsprecher. Dem Uni-Klinikum Erlangen kam eine Vorreiterrolle zu: Seit 25 Jahren schon steht hier der Patientenfürsprecher Patienten und Angehörigen als Ansprechpartner zur Verfügung. *fm*

Vielen Dank für das Gespräch!

INFO

Patientenfürsprecherinnen des Uni-Klinikums Erlangen

Telefon: 09131 85-36789

margareta.klinger@uk-erlangen.de

patientenfuersprecher@uk-erlangen.de

Anzeige

Bodelschwingh-Haus Erlangen

Leben in ruhiger Lage – naturnah und verkehrsgünstig

Wir
bilden
aus!



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



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

Leben gestalten
christlich.offen.modern.

Ist die Schilddrüse schuld?

Zusammenhang. Eine neue Studie zeigt, dass viele Depressions- und Angstpatienten an einer Autoimmunerkrankung der Schilddrüse leiden.

PD Dr. Teja Grömer, Arzt in Bamberg und Privatdozent am Lehrstuhl für Psychiatrie und Psychotherapie der FAU Erlangen-Nürnberg, wies nach, dass viele Patienten mit Depressionen und Angsterkrankungen auch an einer Autoimmunthyreoiditis (AIT, auch: Hashimoto-Thyreoiditis) leiden. Bei der AIT kommt es zu einer chronischen Schilddrüsenentzündung, in deren Folge die Psyche der Patienten hormonell stark beeinflusst wird. PD Grömer zeigte, dass mehr als 40 Prozent der Depressionen und 30 Prozent der Angsterkrankungen bei Patienten vorkommen, die gleichzeitig – oft unbemerkt – auch an einer AIT leiden. Diese Erkenntnis bringt Betroffenen neue Hoffnung, denn die AIT und ihre Symptome sind therapierbar. *ms*



Anzeige

Rückenschmerzen?!



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

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

Anmeldung bitte über Ihren Haus- oder Facharzt.

lebensmutig. selbstbestimmt. stark.

www.bezirkskliniken-mfr.de



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

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

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

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

Digitale Helfer

Moodpath



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

Medisafe



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

Atmosphere



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

Mit Butterkaffee zur Traumfigur?

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

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

Superheld durch Biohacking

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

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

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



Erst dick, dann dünn – und dann?

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

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

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

Gewicht weg, Haut bleibt

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

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

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





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

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

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

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

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

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

INFO

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

Telefon: 09131 85-36330

E-Mail: irma.goldberg@uk-erlangen.de

Drück mich!

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

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

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

Bis der Schmerz schmilzt

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

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

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

Keine Angst vor Fehlern

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

Richtig vorbeugen

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



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



Triggerpunkte in der Wade können bis in die Kniekehle ausstrahlen.



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

Weiß auf schwarz schützt die Augen

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



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

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

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

Anzeige



24 Stunden-Betreuung

Pflege · Betreuung · Haushaltshilfe

Liebevolle Betreuungskräfte aus Osteuropa unterstützen hilfe- und pflegebedürftige Senioren, den Alltag in den eigenen vier Wänden sicher zu meistern – rund um die Uhr.

Wir beraten Sie kompetent, kostenlos und unverbindlich.

www.betreuungswelt-maiwald.de

Tel. 0911 - 216 556 39 / 01512 - 69 65 81 5

Liebevolle Betreuung und Pflege daheim



Betreuungswelt
Häusliche 24-Stunden-Betreuung mit Herz

Medizin aus der Ferne

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

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

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

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

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

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



Ein Teil des Lebens

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

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

Darüber reden ist Gold

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

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



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

Auch Indianer weinen

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

Angebote für Trauernde

- **Gesprächskreis für Hinterbliebene**
jeden 4. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr, Hospizverein Erlangen, Rathenaustraße 17, Erlangen; auch spezielle Termine für Männer, Kinder und Jugendliche
Info: 09131 940560
- **Trauercafé von BildungEvangelisch**
donnerstags, 16.00–18.00 Uhr, und dienstags, 18.30–20.30 Uhr, Hindenburgstraße 46 a, Erlangen
Info: 09131 20013 oder -20012
- **Trauercafé Höchststadt**
jeden 4. Montag im Monat, 18.00–20.00 Uhr, Haus der Caritas, Steinwegstraße 2
Info: 09131 88560
- **Trauercafé Herzogenaurach**
letzter Freitag im Monat, 16.00–18.00 Uhr, Erlanger Straße 14
Info: 0179 9292888 oder 09132 735878

Anzeige

 **WIR SUCHEN DICH!**
www.dorfner-gruppe.de/karriere


QUALITÄT FÜR MENSCH & GEBÄUDE

QUALITÄT FÜR MENSCH UND GEBÄUDE

GANZHEITLICHES FACILITY MANAGEMENT

Erfolgreich - wertebewusst - professionell - verantwortungsvoll
 Sie erreichen uns unter 0911 / 6802 0 oder Info@dorfner-gruppe.de
www.dorfner-gruppe.de | Dorfner Gruppe


Gebäudemanagement


Gebäudereinigung


Catering


Servicemanagement

Eltern auf Zeit

Neues Zuhause. Landkreis sucht Pflegefamilien.

Manche Kinder und Jugendliche können aus verschiedenen Gründen nicht mehr in ihren eigenen Familien leben. Eine Alternative sind Pflegefamilien. Solche sucht derzeit der Pflegekinderfachdienst des Landratsamtes Erlangen-Höchststadt für kürzere oder längere Zeit. Als Pflegeeltern kommen Familien, Paare, Lebensgemeinschaften und Einzelpersonen infrage, die im Landkreis Erlangen-Höchststadt leben. Sie werden vom Amt für Kinder, Jugend und Familie unterstützt. Dessen Mitarbeiter versorgen die Pflegeeltern mit allen wichtigen Informationen, beraten und begleiten sie. Zudem unterstützt das Amt die Familien finanziell, bietet Seminare und Fortbildungen an und fördert den Austausch mit anderen Pflegeeltern. Weitere Informationen: www.erlangen-hoechststadt.de/aktuelles/meldungen/pflegefamilien-gesucht_fm



Pflegekinder haben zwei Familien. Pflegeeltern übernehmen die elterliche Sorge vertretungsweise für die leiblichen Eltern.

Anzeige



**HABE ICH EINEN STICH,
WENN ICH ANGST VOR
MÜCKEN HABE?**

**Gar nicht! Darum geben wir was
für die Reiseschutzimpfung dazu.**

Erfahren Sie mehr über unsere PLUS-Leistungen:

DAK-Gesundheit Erlangen
Bauhofstr. 5
91052 Erlangen

Tel.: 09131 971 050
Fax: 09131 971 05-71 90
E-Mail: service734100@dak.de
www.dak-vorteile.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

Wadenkrampf durch Wein

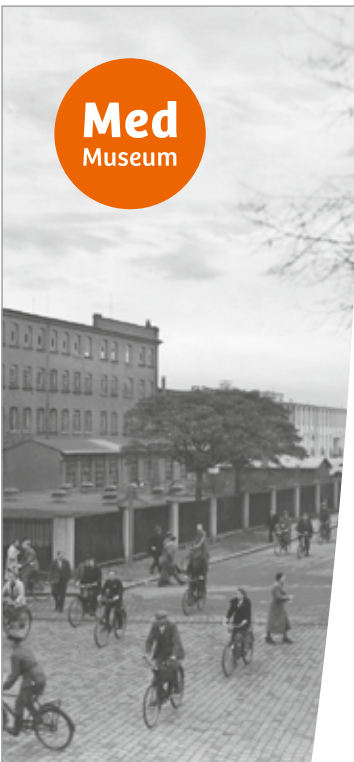
Alkoholkonsum. Trinken fördert Wadenkrämpfe.

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



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

Anzeige



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

Aktionen im Siemens Healthineers MedMuseum

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

Entdecken Sie, was uns verbindet!

Historische Stadtspaziergänge zwischen Stadtmuseum und Siemens Healthineers MedMuseum

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

Erleben Sie die Geschichte von Siemens Healthineers im MedMuseum

Gebbertstraße 1, 91052 Erlangen

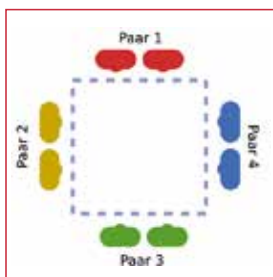
Der Eintritt ins Museum ist kostenfrei

siemens.de/medmuseum

SIEMENS
Healthineers

Let's Square dance!

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



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



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

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

Einmal um die Welt

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

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

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

Körperlich und geistig aktiv

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

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



Tanzen in Erlangen

Shillelaghs SDC Erlangen e. V.
Kulturpunkt Bruck, Fröbelstraße 6

„Open House“ am Sonntag,
23. September, und am Sonntag,
30. September, jeweils 18.30 Uhr.
Schnuppern und Mitmachen
erwünscht!

www.shillelaghs.de

Ab in die Pfiffer!

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

Kenne deinen Feind genau

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

Pilze richtig (ver-)putzen

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

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

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

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

Vorsicht, giftig!

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

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



Den Falschen erwischt?

Was bei Pilzvergiftungen zu tun ist

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

Pilzberatungsstelle

Öffentliche Pilzberatung im Pilzturm beim Naturhistorischen Museum, Marientorgraben 8 in Nürnberg. Jeweils Dienstag, 19.00–20.30 Uhr, kostenlose Beratung und Erklärung zu vorgelegten Pilzen

Forschung mitgestalten

Bürgerbeteiligung. Die Erlanger Palliativmedizin möchte Patienten und Öffentlichkeit zukünftig in Forschungsaktivitäten einbeziehen.

Palliativmedizinische Forschung wird zu großen Teilen mithilfe öffentlicher Mittel gefördert, zum Beispiel durch Ministerien oder Stiftungen. Ziel dieser wissenschaftlichen Arbeit ist es, die Bevölkerung besser zu versorgen.

Deshalb sollen sich Bürger nun auch selbst an der Forschung „beteiligen“ können. „Die Einbeziehung der Öffentlichkeit ist zumindest in Deutschland noch nicht systematisch umgesetzt“, erklärt Prof. Dr. Christoph Ostgathe, Leiter der Palliativmedizinischen Abteilung des Uni-Klinikums Erlangen. „In unserem Bereich wollen wir das im Zuge des Patient and Public Involvement (PPI) nun ändern.“ Aktuell wird unter anderem die Etablierung eines Forschungsbeirats diskutiert. Mitglieder dieses Beirats können

interessierte Bürger, Patienten und Angehörige sein. Der Beirat soll zukünftig bei Forschungstätigkeiten beraten. *fm*



In einem Forschungsbeirat sollen sich engagierte Bürger in die palliativmedizinische Forschung einbringen.

Anzeige

FÜR SIE IN DEN BESTEN LAGEN



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



www.von-poll.com/erlangen

Zoom: Was sehen Sie?



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

Schicken Sie **die Lösung** bis zum **16. November 2018** per E-Mail an gesundheits-erlangen@uk-erlangen.de oder per Post an Uni-Klinikum Erlangen, Redaktion „Gesundheit erlangen“, Krankenhausstraße 12, 91054 Erlangen. Unter allen richtigen Einsendungen werden die Gewinner per Los ermittelt.

Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Daten allein zum Zweck der Verlosung genutzt werden. Ihre Daten werden vertraulich behandelt, nicht an Dritte weitergegeben und nach der Verlosung gelöscht. Ihre Einwilligung zur Teilnahme können Sie jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen.

LACHEN IST GESUND

Gehen zwei Eskimos nach Hause.

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

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

1



2



3



GEWINN 1



MassageFee®

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

GEWINN 2



Kieser Training

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

KIESER TRAINING

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Studio Bamberg

Endres Krafttraining GmbH
Fortenbachweg 9
Telefon: 0951 30 28 200

Studio Erlangen

Jens Möller GmbH
Carl-Thiersch-Straße 2
Telefon: 09131 610 18 40

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie Ihren Starttermin.

Viel Glück!



Impressum

Herausgeber

Universitätsklinikum Erlangen
Stabsabteilung Kommunikation
Johannes Eissing
Krankenhausstraße 12
91054 Erlangen

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

Redaktion

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

Anzeigen

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

Mitarbeit an dieser Ausgabe

Luise Laufer (LL), Melanie Schmitz (ms)

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-Höchstädt und Forchheim sowie in der Stadt und im Landkreis Bamberg aus, z. B. in Kliniken, in vielen Apotheken, Arztpraxen, Fitnessstudios, Volkshochschulen und Bürgerbüros.

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

Bild- und Fotonachweise

Titel: Ruslan Huzau/123RF; S. 3: Michael Rabenstein/UK Erlangen; S. 4/5: www.pixabay.com; 6: Michael Rabenstein/UK Erlangen, Franziska Männel/UK Erlangen; S. 7: Franziska Männel/UK Erlangen, Stadt Erlangen; S. 8: lightwise/123RF; S. 10: pololia/fotolia.com; S. 12: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 13: dolgachov/123RF; S. 14: Bela Hoche/123RF; S. 15: www.pixabay.com; S. 17: Franziska Männel/UK Erlangen, Katarzyna Bialasiewicz/fotolia.com; S. 18: Dusanka Visnjican/fotolia.com; S. 21: Luise Laufer/UK Erlangen; S. 22: INFINITY/fotolia.com, Tomas Anderson/123RF; S. 23: Mady Morrison; S. 24: Leonhard Billeke; S. 25: Jozef Polc/123RF; S. 26: Alexander Rath/123RF; S. 31: Nürnberg Luftbild, Hajo Dietz; S. 33: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 35: sakramir/123RF; S. 36: play.google.com/store/apps; S. 37: TATIANA BRALNINA/123RF; S. 38/39: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 40/41: Melanie Schmitz/UK Erlangen; S. 42: Viacheslav Iakobchuk/123RF; S. 43: Michael Rabenstein/UK Erlangen; S. 44: www.pixabay.com; S. 46: www.pixabay.com; S. 47: britta60/fotolia.com; S. 48: www.squaredance.net, banglds/fotolia.com; S. 49: banglds/fotolia.com; S. 50/51: Ivan/fotolia.com; S. 52: Ingrid Gheith/UK Erlangen; S. 53: MassageFee® GmbH & Co. KG, Kieser Training; S. 54: dolgachov/123RF

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

Vorschau: Winter 2018

Diabetes: Volkskrankheit mit Folgen

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

Weitere Infos: www.gesundheit-franken.de





RENAULT
Passion for life

Die Renault Z.E. Modelle

100 % elektrisch. 100% alltagstauglich



z.B. der 100% elektrische
Renault ZOE

ab **17.400,- €¹** | zzgl. ab 59,- € mtl. Batteriemiete²

Z.E.

AUTOKRAUS
ERLANGEN

Auto-Kraus GmbH & Co. KG
St. Johann 5 • 91056 Erlangen
Telefon 09131/7543-0

¹Angebotspreis für einen Renault ZOE Life inklusive 5.000,- € Elektrobonus, ohne Antriebsbatterie. Der Elektrobonus enthält 2.000,- € staatlichen Umweltbonus sowie 3.000,- € Renault Elektrobonus gemäß den Förderrichtlinien des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie zum Absatz von elektrisch betriebenen Fahrzeugen. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionsangeboten von Renault. Angebot gilt nur bei gleichzeitigem Abschluss eines Mietvertrags für die Antriebsbatterie mit der Renault Bank, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss.² Zzgl. eines monatlichen Mietzins von 59,- € bei einer Jahresfahrleistung von 7.500 km und 36 Monaten Laufzeit. Der monatliche Mietzins deckt die Bereitstellungskosten für die Batterie sowie die Renault Z.E. Assistance ab. Bis zu 400 km ermittelte Reichweite nach NEFZ mit der Z.E. 40 Batterie (41kWh). Faktoren wie Fahrweise, Geschwindigkeit, Topografie, Zuladung, Außentemperatur und Nutzungsgrad elektrischer Verbraucher haben Einfluss auf die tatsächliche Reichweite. Die meisten Faktoren können vom Fahrer beeinflusst werden und sollten zugunsten maximaler Reichweite stets berücksichtigt werden. Abbildungen zeigen Renault Twizy, Renault Kangoo Z.E. und Renault Zoe jeweils mit Sonderausstattungen.

Ausbildung mit sicherer Zukunft

Ab Herbst 2019 bilden wir aus:

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

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

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

**Wir stellen unsere
Ausbildungsberufe vor!**

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

Anschauen | Ausprobieren | Anhören
Eintritt frei!

