

# Gesundheit

kostenlos

erlangen

## Diabetes

Wie Ernährung,  
Bewegung und neue  
Therapien das Leben  
leichter machen



### Wie kostbar eine Niere ist

Über die Rundumversorgung von Nierentransplantationspatienten

### Lust auf Gesundheit

Messe „Franken aktiv & vital“ lädt nach Bamberg ein

### Thermalwasser

Wie es hilft, wo es sprudelt



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

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

Alle Informationen erhalten Sie bei unseren Beratern oder unter Telefon 09131 824-0 (Mo. – Fr. jeweils von 8:00 bis 20:00 Uhr).

- <sup>1</sup> Gemäß Zahlungskontengesetz sind alle Banken verpflichtet, Ihren Kontowechsel innerhalb von 10 bis 12 Tagen ab Beauftragung für Sie abzuwickeln.
- <sup>2</sup> chipTAN-Generator einmalig 17,09 € inkl. Versand; Für die pushTAN Benachrichtigung 0,04 €. Wird nur erhoben, wenn die TAN vom Kunden angefordert, der Zahlungsauftrag vom Kunden mit der bereitgestellten TAN erteilt worden und dieser der Sparkasse zugegangen ist.  
Stand: 09/2018



Jetzt auch mit  
**paydirekt**

Wenn's um Geld geht



**Stadt- und Kreissparkasse  
Erlangen Höchststadt Herzogenaurach**

Liebe Leserinnen  
und Leser,



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

Weiterhin in unserer Winter-Ausgabe: Rat bei Potenzstörungen (S. 22), ein Treffen mit der Teamsprecherin der Erlanger Rheuma-Liga (S. 24) und ein Interview mit dem neuen Direktor der Medizinischen Klinik 4 – Nephrologie und Hypertensiologie des

Uni-Klinikums Erlangen über die Versorgung von Patienten nach einer Nierentransplantation (S. 34).

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

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

Ihre

Franziska Männel

3 Editorial

### Panorama

6 Adipositaszentrum | Inklusion

7 Hochschulmedizin für  
Höchststadt | Denken und sporteln

### Titel

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

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

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

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

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

### Gut beraten

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

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

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

### Gesundheitskalender

29 Tipps für den Winter 2018/2019

### Interview

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

# 8-19

### Titel

Ein aktives  
Leben kann  
schlechte Blut-  
zuckerwerte  
wieder norma-  
lisieren.



# 34



### Interview

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



## Medizin-Report

- 38** **Während du schließt:**  
Tagebuch für Intensivpatienten
- 42** **Weich und rund:**  
Operationen am kindlichen Kopf
- 48** **ESC-Kongress 2018:**  
Neues aus der Herzmedizin
- 50** **Lust auf Gesundheit:** Messe  
„Franken aktiv & vital“ in Bamberg

## Erforscht und entdeckt

- 21** **Augenfarbe:** Blau statt Braun
- 26** **Diagnostik:** Radar statt Stethoskop? |  
**Alter:** Ehe schützt vor Mangelernährung
- 27** **Antioxidantien:** Schokolade mit Zink |  
**Lebergesundheit:** heilsamer Hopfen
- 28** **Demenz:** Klinikaufenthalte vermeiden |  
**Depression:** Lichttherapie zu Hause
- 33** **Migration:** psychisch belastete Flüchtlinge
- 41** **Juckreiz:** kaum beachtetes Kratzen
- 44** **Apps und Trends:** kleine Sp(r)itze |  
digitale Helfer
- 45** **Trend:** Moon Milk
- 46** **ASMR:** für Entspannung hier klicken
- 56** **Kognition:** Denken im Winter

## Aktiv leben

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

## Gesund genießen

- 54** **Wir haben es bitter nötig!**  
Warum Bitterstoffe (meist) gesund sind
- 57** Rätsel
- 58** Impressum | Vorschau



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

# Therapie im Adipositaszentrum

Am Uni-Klinikum Erlangen gibt es nun ein zertifiziertes Adipositaszentrum (s. auch S. 17). In der interdisziplinären Einrichtung arbeiten u. a. Ernährungswissenschaftler, Allgemein- und Plastische Chirurgen, Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Dermatologen daran, dass stark adipöse Patienten Gewicht verlieren und wieder an Lebensqualität gewinnen. Für alle Betroffenen bietet die Chirurgische Klinik des Uni-Klinikums Erlangen regelmäßig Infoabende an.

**Info: [www.chirurgie.uk-erlangen.de/aktuelles/veranstaltungen](http://www.chirurgie.uk-erlangen.de/aktuelles/veranstaltungen)**



## Inklusion: Bis 31.12. abstimmen.



Wie wird Inklusion vor Ort erlebt? Welche Wünsche, Erfahrungen und Verbesserungsvorschläge gibt es? Um diese Fragen zu beantworten, führt die Aktion Mensch derzeit gemeinsam mit der Goethe-Universität Frankfurt eine Umfrage in den fünf deutschen Modellkommunen von „Kommune Inklusiv“ durch – eine davon ist Erlangen. Die gewonnenen Erkenntnisse sollen weiterverbreitet werden, um die Inklusionsarbeit in der Kommune und im ganzen Land zu verbessern. Die Umfrage dauert etwa zehn Minuten, ist anonym und bis zum 31.12.2018 möglich. **Online mitmachen: [www.aktion-mensch.de/sozialraum-befragung](http://www.aktion-mensch.de/sozialraum-befragung)**

# Hochschulmedizin für Höchststadt

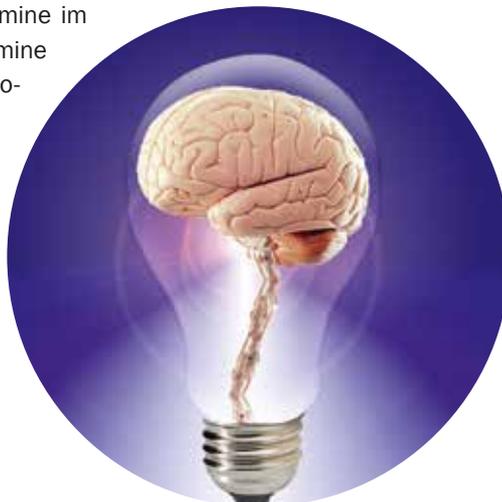
Das Team des Kreiskrankenhauses St. Anna in Höchststadt a. d. A. arbeitet bereits seit 2017 mit der Unfallchirurgischen Abteilung des Uni-Klinikums Erlangen zusammen. Jetzt wurde die Kooperation der beiden Krankenhäuser auf die Allgemein- und Viszeralchirurgie ausgeweitet, die zuständig ist für große Operationen des Bauchraums, der Bauchwand und der Schilddrüse. Neuer Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie in Höchststadt ist Prof. Dr. Robert Grützmann (r.), Direktor der Chirurgischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen. Sein Vertreter ist Oberarzt PD Dr. Matthias Maak. Die Zusammenarbeit mit dem Uni-Klinikum Erlangen soll eine hohe Qualität der medizinischen Versorgung in Höchststadt sicherstellen.



## Denken und sporteln

Ob der Einkaufszettel, der Titel des abendlichen Spielfilms oder die Telefonnummer des Zahnarztes: Dank Denksport lässt sich Alltägliches wieder besser behalten. Beim neuen „Gehirnjogging mit Bewegung“ im Generationen.Zentrum in der Erlanger Straße 16 in Herzogenaurach werden graue Zellen und Körper gleichermaßen bewegt. Der Kurs für Senioren findet jeweils um 10.00 Uhr statt, ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Termine im Dezember 2018: 10.12. und 17.12., Folgetermine auf Nachfrage. Auch das Seniorenbüro Herzogenaurach organisiert kostenlose Gedächtnistrainings in lockerer Runde, ebenfalls ohne Anmeldung: jeden ersten und dritten Dienstag im Monat, von 15.00 bis 16.30 Uhr, im Seniorenbüro in der Hinteren Gasse 32.

**Info:** Generationen.Zentrum, Tel.: 09132 734170, E-Mail: generationen.zentrum@herzogenaurach.de; Seniorenbüro, Tel.: 09132 737169, E-Mail: seniorenbuero@herzovision.de



# Zu viel Zucker



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

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

Neben einer erblichen Veranlagung ist starkes Übergewicht einer der Hauptrisikofaktoren für einen Typ-2-Diabetes. Ab einem

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

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

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

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

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

## Welcher Typ sind Sie?

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

## Diabetes: Typ 1, 2 oder 3?

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

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



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



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

**Fortsetzung von Seite 9**

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

**Diabetes und mehr**

Am Uni-Klinikum Erlangen finden vor allem Diabetiker Hilfe, die zusätzlich an anderen, mitunter schweren Krankheiten leiden, und deren Blutzucker oft schlecht einstellbar ist. So behandelt das Erlanger Diabetes-

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



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

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

### Der geschulte Patient

Den Diabetikern, die am Uni-Klinikum Erlangen auch anderweitig in Behandlung sind, bietet Prof. Pavels Team Schulungen an. Durchgeführt werden sie von den Diabetesberaterinnen Ursula Eckert und Annette Kucher. „Patienten sind heute viel stärker als früher gefordert, selbst etwas für ihre Ge-

sundheit zu tun und sich Wissen anzueignen. Wir bestärken sie in ihrer Eigeninitiative“, sagt Annette Kucher. Sie rechnet vor: „Diabetiker machen ca. zehn Prozent der Bevölkerung aus. Am Uni-Klinikum sind das bei mehr als 1.300 Betten 130 Patienten täglich, die potenziell unsere Beratung brauchen könnten.“ Die Diabetesexpertinnen erläutern den Betroffenen die Hintergründe der Erkrankung, sprechen über Ernährung und Bewegung, üben mit den Patienten das Blutzuckermessen und stellen neue Geräte vor. „Manchmal reicht es nicht, alles nur einmal zu zeigen. Wir besuchen den Patienten deshalb hin und wieder auch auf Station und messen noch mal mit ihm zusammen“, sagt Ursula Eckert. *fm*

### INFO

#### **Diabetes- und Stoffwechselfachambulanz des Uni-Klinikums Erlangen**

Nur mit Überweisung vom Internisten/  
Facharzt oder Diabetologen

Terminvergabe: 09131 85-35270  
(8.00–14.30 Uhr)



# La dolce vita

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

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

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

## Fruktose war einmal

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

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



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



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

## Mediterran ist gesund

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

Die mediterrane Kost enthält viele komplexe (langkettige) Kohlenhydrate, die den Blutzucker langsam steigen lassen. Je allmählicher die Kurve nach oben geht, desto gesünder. Komplexe Kohlenhydrate machen länger satt. Sie sorgen dafür, dass der Blutzucker nach der Verdauung nicht steil wieder abfällt und verhindern so Heiß-

hungerattacken. Nicht empfehlenswert sind hingegen die Einfachzucker in Fertiggerichten und -soßen, in Toast, Trockenfrüchten und Softdrinks.

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

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

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

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

# Zweimal weniger, einmal mehr

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

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

## Gefährliches Bauchfett

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

Besonders gesundheitsschädlich und für Diabetes relevant ist Übergewicht am Bauch – das viszerale Fett. Im Gegensatz zum Unterhautfettgewebe ist das Bauchfett hormonell aktiv. „Neuesten Erkenntnissen zufolge geben die Zellen des Bauchfetts einen Botenstoff ab, der dazu führt, dass Leber- und Muskelzellen resistent gegenüber Insulin werden. So kann das Hormon nicht mehr richtig wirken. Außerdem

fördert viszerales Fett chronische Entzündungen“, erläutert Dr. Riel. Der Rat der Weltgesundheitsorganisation gilt deshalb auch und gerade für Diabetiker: 2,5 Stunden Sport pro Woche, bei denen man mindestens leicht ins Schwitzen kommt, verteilt auf drei, besser noch fünf Tage. Bewegung kurbelt die Fettverbrennung in den Zellen an und macht sie empfindlicher gegenüber Insulin. Dazu kommt, dass Bewegung ein gutes Mittel gegen Stress ist: „Die Stresshormone Adrenalin und Cortisol können den Blutzucker steigen lassen“, sagt Dr. Riel. „Und ich sehe öfter, dass sich die Werte wieder bessern, wenn jemand stressfreier lebt.“ Wer sich ein extremes Sportpensum vornimmt, klärt das aber besser mit seinem Arzt ab. Denn Diabetes schädigt die Gefäße und erhöht das Herzinfarkttrisiko. Ein Grund, sich aus Angst gar nicht zu bewegen, ist das allerdings nicht! *fm*

**Viszerales Fett** ist besonders gesundheitsschädlich.



# Geschluckt, gespritzt, geholfen

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

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

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

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



## Hilfe bei Unterzuckerung



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

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

## Weitere Wirkstoffe

### GLP-1-Analoga

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

### DPP-4-Hemmer

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

### SGLT-2-Hemmer

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

### Fortsetzung von Seite 15

### Insulin: schnell oder langsam

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

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

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





### Analog oder human?

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

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

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

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

## Wenn nichts mehr hilft

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

## INFO

### Diabetes- und Stoffwechselsprechstunde des Uni-Klinikums Erlangen

Nur mit Überweisung vom Internisten/  
Facharzt oder Diabetologen

Terminvergabe: 09131 85-35270  
(8.00–14.30 Uhr)

# Diagnose mit Folgen

**Begleiterkrankungen.** Diabetes kommt selten allein.

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



## Auge: Retinopathie

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

- ☑ jährliche Augenspiegelung



## Füße: diabetischer Fuß

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

- ☑ medizinische Fußpflege
- ☑ regelmäßige Selbstkontrolle
- ☑ jährliche Fußuntersuchung



## Nieren: Nephropathie

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

- ☑ jährliche Urinuntersuchung



## Nerven: Neuropathie

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

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



## Zähne: Parodontitis

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

- ☑ gute Mundhygiene
- ☑ jährliche Kontrolle beim Zahnarzt

# Blaue Flecken: ein Anlass zur Sorge?

Wer sollte damit zum Arzt – und wann?

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

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

## Warum verfärben sich blaue Flecken, bevor sie verschwinden ?

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

## Muss jemand beim Auftreten blauer Flecken zum Arzt gehen ?

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

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



# Blau statt Braun, bitte!

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

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



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

Anzeige



**Bitte  
stillhalten ...**

## ... heißt es bei einer Röntgenaufnahme.

Med  
Museum

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

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

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

**SIEMENS**  
Healthineers



# Mein Weg zurück zum Glück

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

„Meine Frau und mich hat es gleich doppelt erwischt“, beginnt Heribert Neuhaus über sein Schicksal zu sprechen. „Als bei mir ein Prostatakarzinom festgestellt wurde, drehte sich alles um die Erkrankung. Den Krebs konnte ich besiegen – zurück blieben aber Potenzstörungen.“ Damit ist der 66-Jährige nicht allein. Etwa die Hälfte der 60- bis 70-jährigen Männer in Deutschland leidet

an einer erektilen Dysfunktion – einer sexuellen Funktionsstörung, bei der sich trotz sexueller Erregung keine oder nur eine für den Geschlechtsverkehr unzureichende Erektion einstellt. Hält diese Störung länger als sechs Monate an, ist eine Behandlung ratsam. Dr. Mario Richterstetter, Oberarzt der Urologischen und Kinderurologischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen, erklärt:

Anzeige



ofa bamberg

push<sup>®</sup>  
Die innovative orthopädische Versorgung

### Alles im Griff – trotz Rhizarthrose: Push ortho Daumenorthese CMC

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

„Oft sind Erektionsstörungen organisch bedingt, etwa bei Arteriosklerose oder Diabetes mellitus. Entweder sind die Arterien verengt und behindern die für eine Erektion nötige Blutzufuhr, oder die Venen sind zu schwach, um die Steifigkeit des Schwellkörpers aufrechtzuerhalten.“ In ca. zehn Prozent der Fälle liegen dem Problem neurogene Beschwerden zugrunde. Auch Hormonschwankungen können eine Rolle spielen, bei jungen Männern ist es oft die Psyche.

## Breite Diagnostik

Im Fall von Heribert Neuhaus war die Ursache schnell klar: Da sich der Krebs auf ein Nervenbündel in unmittelbarer Nähe zur Prostata ausgebreitet hatte, musste dieses bei der radikalen Prostatektomie mitentfernt werden. Weitere Nerven blieben jedoch erhalten. „So einfach ist es nicht immer, weshalb wir uns im Anamnesegespräch sehr viel Zeit nehmen“, erklärt Mario Richterstetter. „Bei uns in der Urologie können wir das gesamte Spektrum der Diagnostik anbieten.“

Dazu gehört neben Ultraschall und Blutuntersuchungen beispielsweise auch eine Schwellkörperinjektionstestung. „Zudem arbeiten wir eng mit Dermatologen, Psycholo-

gen, Endokrinologen und Gynäkologen zusammen. Im zertifizierten Erlanger Trainingszentrum für Sexualmedizin bilden sich Ärzte verschiedener Disziplinen weiter. Künftig wird es außerdem ein interdisziplinäres Experten-Board zur Fallbesprechung geben.“

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



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

## INFO

### Spezialsprechstunde Sexualmedizin des Uni-Klinikums Erlangen

Dienstags, 14.00–16.00 Uhr  
Urologische Hochschulambulanz,  
Krankenhausstr. 12, Erlangen  
Terminvergabe: 09131 85-33683

Anzeige

## Bodelschwingh-Haus Erlangen

Leben in ruhiger Lage – naturnah und verkehrsgünstig

Wir  
bilden  
aus!



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

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



Leben gestalten  
christlich.offen.modern.



## „Rheuma-Patienten müssen informiert sein.“

**Selbsthilfe bei Rheuma.** Laut Anette Bäurle sollten sich Rheumatiker Wissen aneignen – damit sie Ärzten die richtigen Fragen stellen können.

„Selbst Ältere informieren sich heute im Internet. Dadurch hat sich die Selbsthilfe verändert“, sagt Anette Bäurle. „Trotzdem ist der persönliche Austausch wichtig, gerade für Neuerkrankte. Die Leute rufen mich trotzdem noch an – obwohl sie sich online informiert haben.“ Anette Bäurle ist Teamsprecherin der Erlanger Rheuma-Liga – einer Arbeitsgemeinschaft unter dem Dach des gleichnamigen deutschen Bundesverbandes. Viele Mitglieder haben Rheumatoide Arthritis, aber auch Arthrose, Osteoporose, Fibromyalgie, Morbus Bechterew oder andere Rheuma-Leiden.

Die Anrufer, die bei Anette Bäurle landen, haben Fragen zum Krankheitsbild, zu Rente und Arbeitsrecht oder bitten darum, dass sie ihnen einen Arzt empfiehlt. „Ich sage immer: Wer für mich gut ist, muss nicht automatisch auch für Sie passen. Für eine um-

fassende und schnelle Diagnostik schicke ich Betroffene aber gerne in die Medizinische Klinik 3 des Uni-Klinikums. Niedergelassene Rheumatologen gibt es leider viel zu wenige.“

### Die Kraft der drei Bs

Wer Mitglied der Rheuma-Liga wird, bekommt die drei großen „Bs“: Beratung, Bewegung, Begegnung. Es gibt Vorträge und Patientenseminare, Sportkurse mit Rheumatherapeuten, Gesprächskreise, Ausflüge und Kreativgruppen. Alle zwei Monate erhalten alle Mitglieder die Zeitschrift „mobil“ nach Hause – mit Informationen zu Forschung, einzelnen Krankheitsbildern, neuen Medikamenten und Therapien, Veranstaltungen und mehr. „Das Magazin ist eine wichtige Wissensquelle und anders als manche Internetseiten absolut verlässlich und immer aktuell“, erklärt Anette Bäurle.



Außer Frage steht für die 62-Jährige, die seit ihrem 48. Lebensjahr unter Rheumatoider Arthritis leidet, auch der Nutzen von Bewegung. Während Mediziner früher bei Rheuma zu Ruhe rieten, verschreiben sie heute Aktivität – egal, ob die Gelenke entzündet (Arthritis) oder abgenutzt (Arthrose) sind. „Von ihrem Hausarzt, Orthopäden oder Rheumatologen bekommen Patienten eine Verordnung, mit der sie an Trocken- und Wassergymnastik teilnehmen können“, sagt Anette Bäurle. Die Aqua-Kurse finden im Schwimmbad der Kopfkliniken des

Uni-Klinikums Erlangen, im Klinikum am Europakanal und im Königsbad Forchheim statt – überall dort, wo das Wasser zwischen 30 und 33 Grad warm ist. Gymnastik „an Land“ gibt es unter anderem bei meditrain in der Erlanger Karl-Zucker-Straße.

Anette Bäurle besucht auch zwei Kurse. „Bewegung lindert. Und es macht Mut, zu sehen, dass andere auch so ihre Probleme bei manchen Übungen haben. Also: Zähne zusammenbeißen und los!“

**Aqua-Gymnastik:**  
Die Arme unter Wasser kreisen, vor- und rückwärts laufen, auf der Poolnoodle balancieren: Bewegungen im warmen Wasser tun Rheumatikern gut.

## Expertenrat mal drei

- Kommen Sie in die **Selbsthilfegruppe**, als Mitglied oder Ehrenamtlicher!
- **Informieren** Sie sich über Ihre Krankheit, damit Sie **mitreden** und gezielt nachfragen können!
- Bleiben Sie in **Bewegung!** Das heißt: Knochen und Muskeln nicht nur locker bewegen, sondern bewusst belasten.

## Wer will sich engagieren?

Neben sportlichen Mitstreitern wünscht sich Anette Bäurle ehrenamtliche Unterstützer. „Unser Team besteht aus fünf Personen, drei davon hören aus gesundheitlichen oder aus Altersgründen demnächst auf“, sagt sie. „Wir brauchen einen Schriftführer, einen Kassierer und jemanden, der die ärztlichen Verordnungen der Mitglieder bearbeitet. Ob man selbst Rheumatiker ist oder nicht, ist dabei egal, ich freue mich über jeden Anruf!“ *fm*

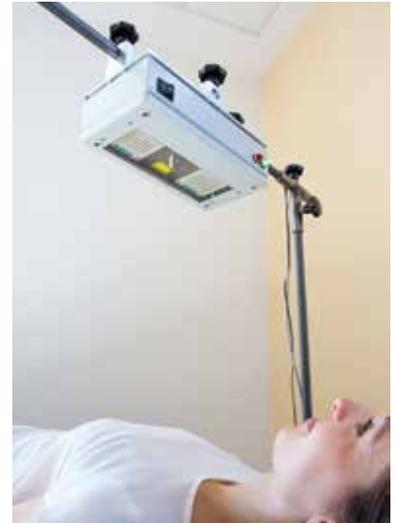
## INFO

**Rheuma-Liga Erlangen**  
Telefon: 09131 6879951  
info@rheuma-liga-erlangen.de  
www.rheuma-liga-erlangen.de

# Radar statt Stethoskop?

**Diagnostik.** Herztöne berührungslos messen.

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



# Ehe schützt vor Mangelernährung

**Ernährung.** Wer verheiratet ist, sorgt besser für sich.

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



# Schokolade mit Zink

**Antioxidantien.** Forscher belegen die günstige Wirkung von Zink.

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



# Heilsamer Hopfen

**Lebergesundheit.** Alkoholfreies Bier beugt Schäden vor.

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



# Dement ins Krankenhaus?

**Weniger Klinikaufenthalte.** Ein neues Forschungsprojekt mit Erlanger Beteiligung will die Lebensqualität von Demenzpatienten steigern.

Demenzbetroffene haben ein erhöhtes Risiko für stationäre Krankenhausaufenthalte. Doch die ungewohnte Umgebung ist für die Patienten belastend und kann ihren mentalen und physischen Zustand weiter verschlechtern. Ab März 2019 untersucht ein Forschungsprojekt aus Erlangen und Bremen, ob eine gesteigerte Lebensqualität bei dementen Menschen das Risiko senkt, stationär behandelt werden zu müssen. Erlanger Projektleiter ist Prof. Dr. Elmar Gräßel, Leiter des Zentrums für Medizini-

sche Versorgungsforschung der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen. Im Mittelpunkt stehen Demenzpatienten, die in ambulant betreuten Wohngemeinschaften leben. Verschiedene Ansätze sollen ihre Lebensqualität verbessern. Dazu gehören: Schulungen für das Pflegepersonal, eine engere Anbindung an Haus- und Fachärzte und spezielle Therapien zur Förderung motorischer und kognitiver Fähigkeiten, um zum Beispiel Stürze zu vermeiden.

## Es werde Licht!

**Winterdepression.** Tageslichtlampen helfen auch zu Hause.

Wenn die Tage kurz und dunkel sind, schlägt das vielen auf die Stimmung. Manche Menschen entwickeln sogar eine Winterdepression. Bei einer leichten bis mittelschweren saisonalen Depression kann eine Lichttherapie helfen, das heißt: spezielles UV-freies Kunstlicht mit einer hohen Beleuchtungsstärke. Betroffene können solche „Tageslichtlampen“ auch zu Hause nutzen. „Die Lichttherapie sollte morgens angewendet werden, zum Beispiel in Kombination mit einem Lichtwecker, der den Sonnenaufgang simuliert“, sagt Dr. Timo Oberstein, Oberarzt der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen. Er empfiehlt 30 Minuten bei 10.000 Lux. „Wichtig ist, dass das Licht die Netzhaut erreicht. Die Augen sollten also offen sein“, erklärt Dr. Oberstein. Wer sich für eine Tageslichtlampe interessiert, sollte darauf achten, dass sie als Medizinprodukt zugelassen ist, und sich außerdem über den Abstand informieren, in dem die maximale Beleuchtungsstärke des Geräts gemessen wurde. „Je größer der Abstand zur Lampe, desto schwächer ihre Wirkung.“



# Gesundheitstipps | Winter 2018/2019

## DEZEMBER

**MO | 3. Dez.**  
18.15

### Mythos Herztransplantation

Vorlesung im Rahmen der Bürgervortragsreihe der Forschungsstiftung Medizin am Universitätsklinikum Erlangen  
**WO:** Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11  
**INFO:** www.forschungsstiftung.uk-erlangen.de

**MI | 5. Dez.**  
18.15–19.15

### Palliativmedizin 4.0 – Medizin am Lebensende zwischen Fürsorge und Digitalisierung

Vorlesung im Rahmen der palliativmedizinischen Ringvorlesung „Sterben, Tod und Trauer in unserer Gesellschaft“  
**WO:** Kleiner Hörsaal der Frauenklinik, Krankenhausstr. 12  
**INFO:** 09131.85-34064

### Jetzt anmelden und ab Februar 2019 zahlen!

Vom 1.12.2018 bis zum 31.12.2018 bietet das Fitnessstudio Lady's first in Erlangen diese Aktion an.  
**WO:** Dreikönigstr. 6–8  
**INFO:** 09131.205542

**DO | 6. Dez.**  
17.00–18.00

### Chor: „Singen tut gut!“

Für Menschen mit

Demenz, Depression und alle, die schon immer mal singen wollten und sich nie trauten. Es werden bekannte und neue Lieder gesungen, die auch mehrstimmig leicht erlernbar sind. Ein Einstieg ist jederzeit möglich (Anmeldung einen Tag zuvor).  
**WO:** Verein Dreycedern e. V., Altstädter Kirchenplatz 6  
**INFO:** 09131.9076800

**SA | 8. Dez.**

### 9.15–10.00 Bewegung im Wald

im Rahmen des Programms „1.000 Punkte für deine Gesundheit“  
**WO:** Treffpunkt an der Brucker Lache, Roncallistift, Hammerbacherstr. 11  
**INFO:** 09131.86-2850, E-Mail: sportamt@stadt.erlangen.de

**SO | 9. Dez.**  
14.00

### Stadtführung: geheimnisvolle Altstadt

Regelmäßig bietet der Verein Geschichte für alle e. V. des Instituts für Regionalgeschichte Führungen in Erlangen, Fürth, Nürnberg und Bamberg an. Bei diesem Termin geht es um vergessene Orte in Erlangens Stadtkern.  
**WO:** Treffpunkt Martin-Luther-Platz vor der Altstädter Kirche  
**INFO:** www.geschichte-fuer-alle.de und 09131.89510

**MO | 10. Dez.**  
18.15

### Dr. House in Erlangen – seltene und spannende Fälle aus der Immunologie

Vorlesung im Rahmen der Bürgervortragsreihe der Forschungsstiftung Medizin am Universitätsklinikum Erlangen  
**WO:** Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11  
**INFO:** www.forschungsstiftung.uk-erlangen.de

**DO | 13. Dez.**  
16.00–18.00

### Trauercafé von BildungEvangelisch

Das ehrenamtlich geleitete offene Trauercafé lädt Menschen in Trauer ein, sich mitzuteilen, zuzuhören, miteinander zu weinen, aber auch zu lachen. Es bietet Raum für gegenseitiges Verständnis, Unterstützung und Aufgefangen-Sein. Bei den Nachmittagscafés gibt es Kaffee und Kuchen. Die Teilnahme ist ohne Anmeldung kostenfrei möglich.  
**WO:** BildungEvangelisch, Villa an der Schwabach, Hindenburgstr. 46 a  
**INFO:** 09131.20013 (Mo.–Fr. 9.00–12.00 und Mi. 15.00–18.00), E-Mail: bildung.evangelisch-er@elkb.de

**SA | 15. Dez.**  
Treff 9.20

### Wanderung zum Weihnachtsmarkt nach Forchheim

Die Gehzeit für diese Wanderung des Fränkische-Schweiz-Vereins beträgt ca. 2,5 Stunden. Am Nachmittag sind ein kleiner Stadtrundgang und der Besuch des Weihnachtsmarktes geplant.  
**WO:** Treffpunkt: Bahnhofshalle Erlangen  
**INFO:** 09131.685026 oder 0163.9274483

**SO | 16. Dez.**  
11.00

### Führung durch die Ausstellung „Die Ess-Kastanie“

„Die Ess-Kastanie – heiße Frucht im kalten Winter“ lautet der Titel einer Ausstellung im Botanischen Garten Erlangen. Noch bis zum 27.01.2019 kann diese täglich besucht werden.  
**WO:** Treffpunkt: Gewächshauseingang  
**INFO:** www.botanischer-garten.fau.de

**MO | 17. Dez.**  
14.30–16.00

### Tanz im Sitzen

Auch, wer nicht mehr gut laufen oder stehen kann, ist noch zum Tanzen fähig. Vorkenntnisse oder ein Partner sind nicht erforderlich.  
**WO:** Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12  
**INFO:** 09131.34546

**18.15**

### Durch dick und dünn mit der Plastischen Chirurgie

Vorlesung im Rahmen der Bürgervortragsreihe der Forschungsstif-



fung Medizin am Universitätsklinikum Erlangen  
**WO:** Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11  
**INFO:** www.forschungsstiftung.uk-erlangen.de

**MI | 19. Dez.**  
9.15–11.15

### Frühstückstreff für Menschen ab 60

Eingeladen sind alle Senioren, die sich gern mit anderen austauschen möchten. Nach dem Frühstück gibt es leichte Übungen für die körperliche und geistige Fitness.  
**WO:** Roncallistift, Hammerbacherstr. 11  
**INFO:** 09131.885662

**10.00–11.00  
(immer mittwochs)**

### Gymnastikkurs für Ältere und Senioren

Angeleitete Übungen, um die Muskeln zu bewegen und zu strecken. Ein Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich.  
**WO:** Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12  
**INFO:** 09131.34546

**DO | 20. Dez.**  
16.00–18.00

### Trauercafé von BildungEvangelisch

# Gesundheitstipps | Winter 2018/2019

Das Trauercafé lädt Menschen in Trauer ein, sich mitzuteilen, zuzuhören, miteinander zu weinen, aber auch zu lachen. Kostenfrei und ohne Anmeldung.  
**WO:** BildungEvangelisch, Villa an der Schwabach, Hindenburgstr. 46 a  
**INFO:** 0913120013 (Mo.-Fr. 9.00-12.00 und Mi. 15.00-18.00), E-Mail: bildung.evangelisch-er@elkb.de

**DO | 20. Dez.**  
17.00-18.00

## **Chor: „Singen tut gut!“**

Für Menschen mit Demenz, Depression und alle, die schon immer mal singen wollten und sich nie trauten. Es werden bekannte und neue Lieder gesungen, die auch mehrstimmig leicht erlernbar sind. Ein Einstieg ist jederzeit möglich (Anmeldung einen Tag zuvor).  
**WO:** Verein Dreycedern e. V., Altstädter Kirchenplatz 6  
**INFO:** 09131 9076800

**SA | 22. Dez.**  
14.00

## **Führung durch das MedMuseum**

Das Siemens Healthineers MedMuseum bietet jeden zweiten und vierten Samstag im Monat kostenlose öffentliche Führungen in deutscher Sprache an. Dauer: ca. 60 Min.  
**WO:** Gebberstr. 1  
**INFO:** 09131 736000

**FR | 28. Dez.**  
16.00

## **Gymnastik im Schlossgarten**

Im Rahmen des Programms „1.000 Punkte für deine Gesundheit“, anschließend Spaziergang zum 6. Dämmerstapfen in Erinnerung an den Gründer Egon von Stephani  
**WO:** Schlossgarten, am Brunnen  
**INFO:** 09131 86-2850, E-Mail: sportamt@stadt.erlangen.de

**MO | 31. Dez.**  
14.00

## **Adam-Riese-Silvesterlauf in Bad Staffelstein**

Bevor das neue Jahr begrüßt wird, können Hobbysportler 2018 noch ein letztes Mal die Laufschuhe schnüren. Möglich ist die Teilnahme am Hauptlauf (10 km) und am Hobbylauf (5,5 km). Zusätzlich gibt es Bambini- und Schülerläufe. Meldeschluss ist Sonntag, 30.12.2018. Nachmeldungen sind vor Ort möglich.  
**WO:** Peter-J.-Moll-Halle, Georg-Herpich-Platz, Bad Staffelstein  
**INFO:** www.obermainmarathon.de

## **JANUAR**

**DO | 3. Jan.**  
19.00

## **Adipositas-Treffen „Gemeinsam statt einsam“**

Die Selbsthilfegruppe Adipositas trifft sich jeden ersten Donners-

tag im Monat.  
**WO:** Odenwaldallee 4, Jugendlernhaus hinter der Scheune, Eingang: blaue Tür, 1. OG  
**INFO:** 0177 4763935 oder 0176 24869790

**SA | 5. Jan.**  
Treff 9.00

## **Wanderung über den Hetzleser Berg**

Die Gehzeit für diese Wanderung des Fränkische-Schweiz-Vereins beträgt ca. 4 Stunden.  
**WO:** Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str.  
**INFO:** 09131 47161 oder 0152 29869678

**MO | 7. Jan.**  
18.15

## **Behandlung von Tumoren der Leber**

Vorlesung im Rahmen der Bürgervortragsreihe der Forschungsstiftung Medizin am Universitätsklinikum Erlangen  
**WO:** Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11  
**INFO:** www.forschungsstiftung.uk-erlangen.de

**DI | 8. Jan.**  
14.00-16.00 (immer dienstags)

## **Erlanger Singlioren**

Beliebter Singkreis mit alten und neuen Liedern, Stimmtraining, Atemschule und nettem Beisammensein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
**WO:** Bürgertreff

Scheune, Odenwaldallee 2  
**INFO:** 09131 992923

**FR | 11. Jan.**  
18.00

## **Kulturtreff: der besondere Vortrag**

In diesem Videofilm-Vortrag des Fränkische-Schweiz-Vereins werden die Naturschutzgebiete im Landkreis Erlangen-Höchstadt thematisiert.  
**WO:** Stadtteilhaus, Schenkstr. 111, Zi. 017  
**INFO:** 09131 685026 oder 0163 9274483

**SA | 12. Jan.**  
Treff 9.00

## **Wanderung: Bizarre Felsen zwischen Stadelhofen und Kleingese**

Die Gehzeit für diese Wanderung des Fränkische-Schweiz-Vereins beträgt ca. 3,5 Stunden.  
**WO:** Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str.  
**INFO:** 09131 9086103 oder 0173 5853574

**SO | 13. Jan.**  
11.00-17.00

## **Tag des gesunden Rückens**

Es werden kostenlose Kraftmessungen und Körperanalysen sowie umfangreiche Informationen zum gesundheitsorientierten Krafttraining angeboten.  
**WO:** Kieser Training, Carl-Thiersch-Str. 2  
**INFO:** 09131 6101840

**MO | 14. Jan.**  
18.15

## **Krebs durch Viren: Was bringt die Impfung von Mädchen und Jungen?**

Vorlesung im Rahmen der Bürgervortragsreihe der Forschungsstiftung Medizin am Universitätsklinikum Erlangen  
**WO:** Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11  
**INFO:** www.forschungsstiftung.uk-erlangen.de

**DI | 15. Jan.**  
19.00

## **Einen AUGENblick für Ihren Nacken – Augenentlastung am PC**

**WO:** Äußere Brucker Str. 51  
**INFO:** 09131 28530, E-Mail: info@dorsas.de, Anmeldung unter: www.dorsas.de

**MI | 16. Jan.**  
18.15-19.15

## **Viel mehr Patient als Sahnetorte – eine sprachwissenschaftliche Perspektive auf die Entwicklung der Fachkultur in Hospiz- und Palliativversorgung**

Vorlesung im Rahmen der palliativmedizinischen Ringvorlesung „Sterben, Tod und Trauer in unserer Gesellschaft“  
**WO:** Kleiner Hörsaal der Frauenklinik, Krankenhausstr. 12  
**INFO:** 09131 85-34064

# Gesundheitstipps | Winter 2018/2019

**DO | 17. Jan.**  
19.00

## **Brainfood – mehr Konzentration durch das richtige Essen**

**WO:** Äußere Brucker Str. 51  
**INFO:** 09131 28530,  
E-Mail: info@dorsas.de,  
Anmeldung unter:  
www.dorsas.de

**FR | 18. Jan.**

9.00–10.00  
(immer freitags)

## **Gymnastikkurs für Ältere und Senioren**

Angeleitete Übungen, um die Muskeln zu bewegen und zu strecken. Ein Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich.

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

**SA | 19. Jan.**  
Treff 9.15

## **Rundwanderung Buchenbühl**

Die Gehzeit für diese Wanderung des Fränkische-Schweiz-Vereins beträgt ca. 3 Stunden.

**WO:** Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str.  
**INFO:** 09131 87090  
oder 0157 58967620

## **Power-Frühstück 9.30–13.00**

Frühstücksverweigerer nehmen oft zu. Erst durch ein gesundes Frühstück kommt der Körper auf Touren und kann Kalorien verbrennen. Im Kurs gibt es u. a. Rezepte für Smoothies, Overnight-Oats, Müsli-Variationen und herzhafte Muffins.

**WO:** VHS Erlangen, Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche im EG  
**INFO:** www.vhs-erlangen.de

gen.de, 09131 8626 68

**SO | 20. Jan.**  
11.00

## **Führung: Winter im Regenwald? Eine Welt ohne Jahreszeiten**

Ist es in Europa im Winter vor allem kalt, bleibt es im Regenwald das ganze Jahr über heiß und nass. In einer Führung durch die Gewächshäuser des Botanischen Gartens Erlangen können die Besucher etwas über diese besondere Klimazone lernen.

**WO:** Treffpunkt: Gewächshauseingang  
**INFO:** www.botanischer-garten.fau.de

## **Faszien-Qigong 10.00–13.00**

Faszien durchziehen den Körper wie ein Netz. In diesem Kurs werden sie durch gelenkschonende

Bewegungen und Dehnübungen vitalisiert. Sehnen, Muskeln und Bänder werden gestärkt und der Energiefluss im Körper wird wieder in Schwung gebracht.  
**WO:** VHS Erlangen, Wilhelmstr. 2 f, Raum 2  
**INFO:** www.vhs-erlangen.de, 09131 8626 68

**MO | 21. Jan.**  
18.15

## **Vitamin D: Mode oder Mangel? Über die Gleichzeitigkeit von Über- und Unterversorgung in der Medizin**

Vorlesung im Rahmen der Bürgervortragsreihe der Forschungsstiftung Medizin am Uniklinikum Erlangen  
**WO:** Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11  
**INFO:** www.forschungsstiftung.uk-erlangen.de

**MI | 23. Jan.**  
18.15–19.15

## **Liebe geht durch den Magen – Umgang mit Flüssigkeit und Ernährung am Lebensende**

Vorlesung im Rahmen der palliativmedizinischen Ringvorlesung „Sterben, Tod und Trauer in unserer Gesellschaft“

**WO:** Kleiner Hörsaal der Frauenklinik, Krankenhausstr. 12  
**INFO:** 09131 85-34064

**SA | 26. Jan.**  
Treff 10.00

## **Wanderung durch das Naturschutzgebiet Mohrhofweiher zu den Karpfen in Poppenwind**

Die Gehzeit für diese Wanderung des Fränkische-Schweiz-Vereins beträgt ca. 3 Stunden.

**WO:** Parkplatz Ecke

Anzeige

FÜR SIE IN DEN BESTEN LAGEN

**VP** VON POLL  
IMMOBILIEN®



Geschäftstelleninhaber  
Matthias Gebhardt

## IHRE IMMOBILIENSPEZIALISTEN IN ERLANGEN

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

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

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

*Leading* REAL ESTATE COMPANIES  
IN THE WORLD®

www.von-poll.com/erlangen

# Gesundheitstipps | Winter 2018/2019

Zeppelin-/Komotauer Str.  
**INFO:** 09131 685026 oder 0163 9274483

**SA | 26. Jan.**  
**14.00**

**Führung durch das MedMuseum**  
Das Siemens Healthineers MedMuseum bietet jeden zweiten und vierten Samstag im Monat kostenlose öffentliche Führungen in deutscher Sprache an. Dauer: ca. 60 Min.  
**WO:** Gebberstr. 1  
**INFO:** 09131 736000

**MO | 28. Jan.**  
**18.15**

**Chronischer Juckreiz – was tun, wenn's juckt?**

Vorlesung im Rahmen der Bürgervortragsreihe der Forschungsstiftung Medizin am Universitätsklinikum Erlangen  
**WO:** Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11  
**INFO:** www.forschungsstiftung.uk-erlangen.de

**DO | 31. Jan.**  
**16.00–18.00**

**Trauercafé von BildungEvangelisch**

Das Trauercafé lädt Menschen in Trauer ein, sich mitzuteilen, zuzuhören, miteinander zu weinen, aber auch zu lachen. Kostenfrei und ohne Anmeldung.  
**WO:** BildungEvange-

lisch, Villa an der Schwabach, Hindenburgstr. 46 a  
**INFO:** 0913120013 (Mo.–Fr. 9.00–12.00 und Mi. 15.00–18.00), E-Mail: bildung.evangelisch-er@elkb.de

**19.00**

**Aus Ergonomie wird Neuro-Ergonomie – Biomechanik trifft Neurophysiologie**

**WO:** Äußere Brucker Str. 51  
**INFO:** 09131 28530, E-Mail: info@dorsas.de, Anmeldung unter: www.dorsas.de

## FEBRUAR

**SA | 2. Febr.**  
**Treff 9.00**

**Wanderung über die Wöhrder Wiesen und am Wöhrder See**

Die Gehzeit für diese Wanderung des Fränkische-Schweiz-Vereins beträgt ca. 4 Stunden.

**WO:** Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str.  
**INFO:** 09131 47161 oder 0152 29869678

**MO | 4 Febr.**  
**18.15**

**Lymphdrüsenkrebs: von der unspezifischen Chemotherapie zur zielgerichteten Behandlung**

Vorlesung im Rahmen der Bürgervortragsreihe der Forschungsstif-

tung Medizin am Universitätsklinikum Erlangen  
**WO:** Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11  
**INFO:** www.forschungsstiftung.uk-erlangen.de

**DI | 5. Febr.**  
**17.30–20.00**

**Foodsharing-Dinner**

Gemeinsamer nachhaltiger Kochabend von Foodsharing Erlangen und von der VHS mit Lebensmitteln, die sonst unnötigerweise im Müll landen würden. Pflanzliche Lebensmittel, die zu Hause übrig sind, können mitgebracht werden. Außerdem werden ein Schneidbrett, ein Messer und Vorratsbehälter benötigt.

**WO:** Lesecafé der VHS Erlangen, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)  
**INFO:** www.vhs-erlangen.de

**MI | 6. Febr.**  
**18.15–19.15**

**Demenz in Bayern – Aktuelles vom Demenz-Register**

Vorlesung im Rahmen der palliativmedizinischen Ringvorlesung „Sterben, Tod und Trauer in unserer Gesellschaft“  
**WO:** Kleiner Hörsaal der Frauenklinik, Krankenhausstr. 12  
**INFO:** 09131 85-34064

**DO | 7. Febr.**  
**19.00**

**Adipositas-Treffen „Gemeinsam statt einsam“**

Die Selbsthilfegruppe Adipositas trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat.

**WO:** Odenwaldallee 4, Jugendlernhaus hinter der Scheune, Eingang: blaue Tür, 1. OG  
**INFO:** 0177 4763935 oder 0176 24869790

**SA | 9. Febr.**  
**Treff 9.00**

**Gemütliche Höhenwanderung um Buckenreuth**

Die Gehzeit für diese Wanderung des Fränkische-Schweiz-Vereins beträgt ca. 3 Stunden.

**WO:** Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str.  
**INFO:** 09194 4870 oder 0152 08634820

**SA | 16. Febr.**  
**Treff 9.00**

**Ins Museum zum „Wandern“**

Eine Reise mit dem Fränkische-Schweiz-Verein durch die Geschichte des Wanderns mit Besuch der Ausstellung „Wanderland“ im Germanischen Nationalmuseum in Nürnberg, Mittagessen und anschließender Wanderung entlang der Pegnitz um den neu gestalteten Teil des Wöhrder Sees. Die Gehzeit beträgt ca. 2 Stunden.

**WO:** ab Erlangen Bahnhof bzw. 10.00 Uhr am Germanischen Nationalmuseum  
**INFO:** 0151 20614942

**FR | 22. Febr.**  
**17.30–21.30**

**Kurs: Vegetarisches Sushi**

Sushi ist fettarm, lecker und liegt im Trend – auch ohne Fisch. Die Kursteilnehmer lernen, wie man die köstlichen Häppchen in der vegetarischen Variante zubereitet.

**WO:** VHS Erlangen, Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche im EG  
**INFO:** www.vhs-erlangen.de, 09131 8626 68

**SA | 23. Febr.**  
**Treff 9.30**

**Wanderung: Adelsdorf/Lauf bei Aisch**

Die Gehzeit für diese Wanderung des Fränkische-Schweiz-Vereins beträgt ca. 3 Stunden.

**WO:** Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str.  
**INFO:** 09131 87090 oder 0157 58967620

**Schicken Sie uns Ihre Termine!**

**E-Mail: gesund-heit-erlangen@uk-erlangen.de**

Für die Richtigkeit der Termine kann bei Redaktionsschluss keine Gewähr übernommen werden.

# Mehr als nur Integration

**Migration.** Neue Studie untersucht psychische Gesundheit von Flüchtlingen.

Flüchtlinge haben oft psychische Probleme. „Unklar war aber bisher, inwiefern bestimmte Faktoren die mentale Gesundheit beeinflussen – etwa die Länge des Aufenthalts und der Aufenthaltsstatus in Deutschland, die Lebensbedingungen oder die Dauer und Umstände der Flucht“, sagt Prof. Dr. (TR) Yesim Erim, Leiterin der Psychosomatischen und Psychotherapeutischen Abteilung des Uni-Klinikums Erlangen. Antworten gibt jetzt eine Studie mit 200 erwachsenen syrischen Flüchtlingen in Erlangen.



Die Mehrzahl der Teilnehmer (75,3 Prozent) hat Traumatisches erlebt oder mit angesehen. Bei über 30 Prozent findet sich eine psychische Erkrankung, genauer: eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Depression oder generalisierte Angststörung. Schwere PTBS treten eher bei älteren Flüchtlingen auf, deren Aufenthaltserlaubnis nicht mehr lange gültig ist. Depressionen bekommen eher Jüngere, nach einer verhältnismäßig kurzen Flucht. PTBS und Depressionen sind umso wahrscheinlicher, je mehr Traumatisches jemand erlebt hat und je mehr generalisierte Angstsymptome er zeigt. Bei einer generalisierten Angststörung, die Frauen öfter betrifft als Männer, ist die Wahr-

scheinlichkeit erhöht, dass auch eine PTBS oder eine Depression vorhanden ist. „Syrische Flüchtlinge sind eine sehr verwundbare Bevölkerungsgruppe“, sagt Prof. Erim. „Trotzdem zeigen unsere Studienteilnehmer weniger psychische Beschwerden als ähnliche Gruppen von Geflüchteten. Das hängt sicher mit der Willkommenskultur in Erlangen und mit den vielen Unterstützungsangeboten zusammen.“ Yesim Erim hat in Erlangen eine Spezialambulanz für Flüchtlinge aufgebaut. Dort erhalten Betroffene Kriseninterventionen und ambulante Gruppentherapien in deutscher und arabischer Sprache. *fm*

Anzeige

## Ihr Leben als Hörbuch

Für Erinnerungen, die ewig bleiben

Cottage Village Studio)))

Hüttendorfer Straße 37  
91056 Erlangen

[www.cottage-village-studio.de](http://www.cottage-village-studio.de)

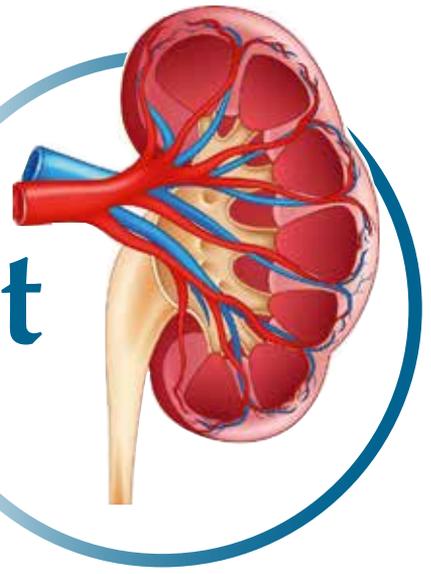
Tel: 0911/761357

Mobil: 0151/52516208

[info@cottage-village-studio.de](mailto:info@cottage-village-studio.de)



# Wie kostbar eine Niere ist



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

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

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

## **Wie lange warten Patienten denn auf eine Niere?**

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

## **Was verstehen Sie unter „Nachsorge“?**

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

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

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

### Wie soll diese Unterstützung aussehen?

In Hannover habe ich mit Kollegen ein Innovationsfondsprojekt entwickelt: NTX 360°. Es soll den Patienten ganzheitlich, also in 360 Grad, betrachten und ihm ein Nachsor-

geprogramm bieten, das an seine Bedürfnisse und Möglichkeiten angepasst ist. Es gibt drei Hauptakteure: den Patienten, die Transplantationszentren und die niedergelassenen Ärzte. Sie alle sollen enger zusammenschließen, um die Nachsorge und damit die Organgesundheit zu optimieren.

### Wie sieht das im Detail aus?

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



### NTX 360°

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

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

### Fortsetzung von S. 35

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

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

Ich beschäftige mich mit der Entstehung der Proteinurie, also dem übermäßigen Proteinverlust über den Urin. Gegen die Proteinurie gibt es noch keine Medikamente. Dies ist eine Aufgabe, die ich in Zukunft angehen möchte. Wir haben dazu viele Modellsysteme etabliert und untersuchen auch Zellen aus dem Urin der Patienten. Weiterhin sind seltene Nierenerkrankungen in unserem Fokus. Darüber hinaus ist schon seit vielen Jahren die Hypertonie-Forschung, also zum Bluthochdruck, ein wichtiges Forschungsgebiet der Erlanger Medizin 4 – national und international sind wir hier



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

mit führend. Es gibt aber noch einen Bereich, der bisher wenig Beachtung gefunden hat: Bluthochdruck bei nierentransplantierten Patienten. Es gibt zu der Thematik weder eine Leitlinie noch valide Daten – diese Lücken möchte ich mit meiner Forschungsgruppe schließen. *ms*

**Vielen Dank für das Gespräch!**

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

## EIN STARKER RÜCKEN IST DIE BESTE MEDIZIN.

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

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

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

## UNSER HERZSTÜCK: DIE RÜCKENMASCHINEN LE UND CE.

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

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

## BRINGEN SIE IHREN RÜCKEN EINFACH BEI UNS VORBEI.

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

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

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

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

**KIESER  
TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

# WIR HABEN ETWAS GEGEN RÜCKEN- SCHMERZEN.



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

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



# Während du schliefst

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

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



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

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

## Erinnerungen einordnen

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

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

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



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

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

### Fortsetzung von S. 39

## Das Leben geht weiter

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

## Wenn er sich bereit fühlt

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

# Kaum beachtetes Kratzen

**Juckreiz.** Erste Forschergruppe Deutschlands zum chronischen Juckreiz gegründet.

Im Lauf eines Lebens leidet jeder Vierte irgendwann einmal unter Juckreiz, der chronisch wird, also sechs Wochen oder länger anhält. Juckreiz kommt nicht nur bei Hautkrankheiten, sondern auch bei Leber- und Gallenstörungen, Niereninsuffizienz, Diabetes und Krebs sowie bei psychiatrischen und neurologischen Störungen vor. Forscher der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, des Uni-Klinikums Erlangen und der FAU Erlangen-Nürnberg widmen sich dem eher vernachlässigten Symptom nun im Projekt PRUSEARCH. Um herauszufinden, wie Juckreiz entsteht, was ihn aufrechterhält und reguliert, testen die Wissenschaftler u. a. die Eigenschaften bestimmter Nervenfasern und untersuchen, wie sie auf Druck, Hitze, Kälte oder Histamin reagieren.



Anzeige

## Rückenschmerzen?!



bezirkskliniken  
mittelfranken



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

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

Anmeldung bitte über Ihren Haus- oder Facharzt.

lebensmutig. selbstbestimmt. stark.

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

# Weich und rund soll er sein

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

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

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

der erste Wachstumsschub vorüber, verknöchern die Nähte zwischen den Schädelplatten – auch Suturen genannt – und verschließen den Schädel sicher.

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

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

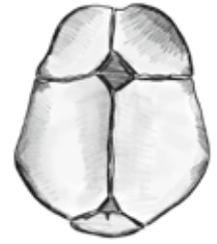




## Liegt mein Baby richtig?

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

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



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

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

## INFO

**Kraniofaziale Sprechstunde der MKG-Chirurgie des Uni-Klinikums Erlangen**

Terminvergabe: 09131 85-33136

Anzeige

## 24 Stunden-Betreuung

### Pflege · Betreuung · Haushaltshilfe

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

**Wir beraten Sie kompetent, kostenlos und unverbindlich.**

[www.betreuungswelt-maiwald.de](http://www.betreuungswelt-maiwald.de)

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

Liebevollere Betreuung und Pflege daheim



**Betreuungswelt**

Häusliche 24-Stunden-Betreuung mit Herz



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

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

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

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

# Digitale Helfer

## M-sense



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

## Tinnitus Calmer



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

## mySugr



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

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

## Ein Becher Buntes

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

### Milch in Pastellfarben

Das traditionelle Hausmittel erfährt derzeit mediale Aufmerksamkeit, denn es kommt im neuen Gewand daher und soll so noch effektiver sein. Eine Prise Zimt, Muskatnuss oder Kardamom etwa sorgen für ein ungewöhnliches Geschmackserlebnis und beruhigen. Ausgleich bringen Tulsi-Pulver, das auch als indisches Basilikum bekannt ist, oder der Vitalpilz Reishi. Die Heilpflanze Ashwagandha, die in Indien bei vielen gesundheitlichen Beschwerden eingesetzt und im Volksmund Schlafbeere genannt wird, senkt den Cortisolspiegel. Die pflanzlichen Stoffe wirken auf den Körper harmonisierend, regulieren den Hormonhaushalt und be-

einflussen das Stresslevel positiv. Für einen gelben, rosafarbenen oder blauen Tupfer in der Moon Milk sorgen Kurkuma, frisch pürierte Beeren und das als Superfood gepriesene Blue Majik, ein Extrakt der Spirulina-Alge.

### Aminosäure macht schläfrig

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

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

# Für Entspannung hier klicken

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

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

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

## Wohliges Kopfkribbeln

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

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



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



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

## Weniger Stress

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

Die britischen Forscher verbinden ASMR mit dem Konzept des Flow – jenem Zustand, den jemand erreicht, wenn er men-



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

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

Anzeige



**WIR SCHAFFEN WOHNRAUM  
FÜR ENTDECKER**

**GEWOBAU**  
Wohnungsgesellschaft der Stadt Erlangen mbH

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

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

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

Damit Sie sich bei uns zu Hause fühlen.

GEWOBAU Erlangen T 09131 124-0 [www.GEWOBAU-Erlangen.de](http://www.GEWOBAU-Erlangen.de)

# Neues aus der Herzmedizin

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

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



## Aspirin

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

## Herz-CT

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

## Bluthochdruck

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

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

## Ernährung

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

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

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

## Dies und das

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

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

# Messe macht Lust auf Gesundheit

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

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

Diesem Bedürfnis trägt die Messe Rechnung und liefert eine große Fülle an Informationen für ein gesundes Leben. Die Bandbreite der Aussteller reicht von Ernährungsberatung und gesunden (Natur-)Lebensmitteln über Freizeit und Tourismus, Sport, Wellness und Kosmetik bis hin zum Wohnen im Alter. Auch das Thema Gesundheitsvorsorge findet einen Platz. Außer-

dem bieten die Mitglieder der Gesundheitsregion Bamberg verständliche medizinische Vorträge an. Messestart ist am Freitagnachmittag, 15. März 2019. Im Anschluss wird der „Barrierefrei-Preis“ der Stadt Bamberg verliehen.

## Vorträge von Experten

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

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



**Eindrücke von der Gesundheitsmesse 2018:**  
Rund 8.000 Besucher informierten sich in der Brose-Arena. Auch Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml besuchte die Aussteller (1).

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

## Praktische Hinweise

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

### INFO

**Gesundheitsmesse**  
 „Franken aktiv & vital“  
[www.franken-aktiv-vital.de](http://www.franken-aktiv-vital.de)  
 Telefon: 0951 18070500

## Partner aus Erlangen

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

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

Weitere Infos in Kürze unter:

[www.franken-aktiv-vital.de](http://www.franken-aktiv-vital.de)  
[www.uk-erlangen.de](http://www.uk-erlangen.de)

Anzeige

präsentiert von

Universitätsklinikum  
Erlangen



# 15. Gesundheitsmesse franken aktiv & vital

## Begleitende Fachvorträge

Mit der Sonderausstellung

Via Futura:  
Fachforum für  
Barrierefreiheit



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

Im Fokus:  
Lust auf  
Gesundheit

In Kooperation mit Mitgliedern der  
Gesundheitsregion  
Bamberg  
[www.gesund-in-bamberg.de](http://www.gesund-in-bamberg.de)

**15.-17.3.2019**

**brose ARENA Bamberg**

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

**Bewerbung für interessierte Aussteller unter 0951/180 70 500**

Ein Projekt der MTB Messteam Bamberg GmbH

[www.franken-aktiv-vital.de](http://www.franken-aktiv-vital.de)

# Aus den Tiefen der Erde

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

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

## Heiße Sache

Doch was ist Thermalwasser überhaupt? Vom herkömmlichen Quellwasser unterscheidet es sich vor allem durch seine Temperatur und seine Inhaltsstoffe. Während Quellwasser beim Entspringen meist so kalt ist wie die örtliche Jahresdurchschnittstemperatur – in Deutschland also rund 10 Grad Celsius –, hat Thermalwasser wesentlich mehr zu bieten: Mindestens 20 Grad muss es aufweisen, um laut dem Deutschen Heilbäderverband e. V. als Thermalwasser zu gelten. Das Besondere: Thermalwasser entspringt aus so großen Tiefen, dass es vom Erdinneren selbst erwärmt wird. Auf seinem Weg an die Oberfläche nimmt es so viele gelö-

te Mineralstoffe auf, dass jeder Tropfen ein Fingerabdruck der örtlichen Geologie ist. Je nach Ursprungsort beinhaltet Thermalwasser zum Beispiel Magnesium, Kalzium, Schwefel, Zink, Kieselsäure, Jod, Radon und Kohlenwasserstoff – in immer unterschiedlicher Zusammensetzung und Konzentration. Ist besonders viel Salz enthalten, spricht man von Sole.

## Kuren sind der Schlüssel

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

## Thermalbaden – aber richtig

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

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

## Thermen in der Region

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

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

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



# Wir haben es **bitter** nötig!

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

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

Schon Hildegard von Bingen, Benediktinerin und Universalgelehrte, setzte in ihren Heilkräutertinkturen auf Bitterstoffe, um Krankheiten zu behandeln. Liebstöckel, Löwenzahn, Wermut, Enzian und auch Hopfen können bei beginnenden Infektionskrankheiten helfen, da ihre Bitterstoffe antibakteriell wirken. Daneben arbeiten die leicht bitter schmeckenden Senfölglykoside, die in Kreuzblütlern wie Brokkoli und anderen Kohlsorten vorkommen, im menschlichen Körper als indirekte Antioxidantien und neutralisieren freie Radikale. Wissenschaftler untersuchen auch, ob bestimmte



Senfölglykoside, vorwiegend Sulforaphan, Tumorerkrankungen vorbeugen können. In ersten Studien zeigten sie eine hemmende Wirkung auf Krebszellen. Über diese Grundlagenforschung und einige Pilotstudien hinaus gibt es allerdings keine Studien mit Menschen, weshalb auf diesem Gebiet erst weiter geforscht werden muss, bevor allgemeingültige Empfehlungen gegeben werden können.

## Gift und Galle

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



2

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

## Bittere Pille

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



3

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

## Bitter hoch drei

### 1 Grapefruit

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

### 2 Rosenkohl

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

### 3 Chicorée

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

# Wenn das Gehirn „einfriert“



**Kognition.** Im Winter fällt das Denken schwerer.

Im Sommer und im Herbst denkt es sich besser als im Winter und im Frühling – das zeigten kürzlich Forscher der University of Toronto. Sie analysierten drei Kohortenstudien mit mehr als 3.000 Teilnehmern über 70 Jahren. Dabei stellten die Wissenschaftler einen deutlichen Einfluss der Jahreszeiten auf die Denkleistung fest: So entsprachen die kognitiven Leistungsunterschiede zwischen Sommer/Herbst und Winter/Frühjahr einer Altersdifferenz von fünf Jahren. Den Forschern zufolge steigt im Winter und im Frühling die Wahrchein-

lichkeit dafür, dass die Kriterien einer leichten kognitiven Beeinträchtigung oder einer Demenz erfüllt werden, um ca. 30 Prozent. Das bestätigte sich auch neurobiologisch: So fanden sich bei den Probanden im Sommer Spitzenwerte des Beta-Amyloids 42 im Nervenwasser, das mit einer besseren kognitiven Leistung in Verbindung steht. Die Wissenschaftler regen nun unter anderem an, sich bei der Diagnostik und Versorgung von Demenz auf die Winter- und Frühlingsmonate zu fokussieren – also auf den Zeitpunkt, an dem das Denken am Tiefpunkt angelangt ist.

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](http://WWW.IHR-FRISEUR-WEISS.DE)



KOMPETENT • PERFEKT

IHR FRISEUR  
**WEISS**

KOLPINGSPLATZ 3  
91301 FORCHHEIM

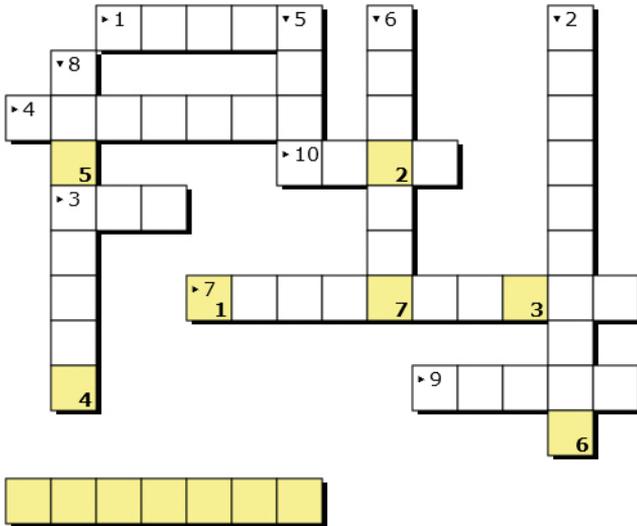
# Wörter über Kreuz

Lesen Sie diese Ausgabe sorgfältig, und das Rätsel wird Ihnen leichterfallen! Schicken Sie die Lösung bis zum 15. Februar 2019 per E-Mail an gesundheit-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.



## LACHEN IST GESUND

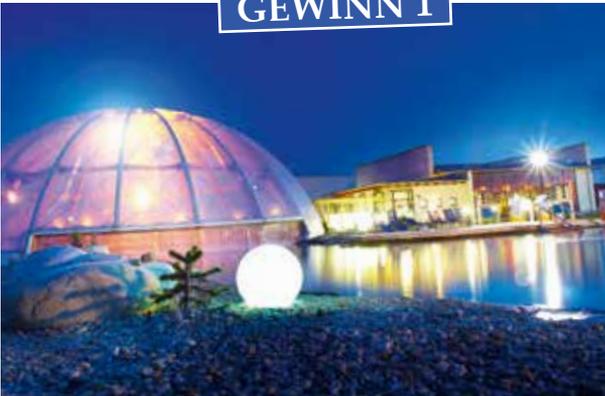
Kommt eine schwangere Frau zum Bäcker: „Ich krieg’ ein Brot.“  
Darauf der Bäcker: „Sachen gibt’s!“



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

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

### GEWINN 1



### Kleine Auszeit in der Francken-Therme 3 x 2 Tageskarten inkl. Salzsee und Sauna-Landschaft für die Francken-Therme Bad Windsheim

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

### GEWINN 2



### Abokiste mit Gemüse

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

Viel Glück!



# Impressum

## Herausgeber

Universitätsklinikum Erlangen  
Stabsabteilung Kommunikation  
Johannes Eissing  
Krankenhausstraße 12  
91054 Erlangen

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

## Redaktion

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

## Mitarbeit an dieser Ausgabe

Melanie Schmitz (ms), Luise Laufer (LL)

## Anzeigen

Medienkraft Verstärker GmbH (bis 30.11.2018)

WortWeise Verlag (ab 1.12.2018)

Telefon: 0951 1868768  
anzeigen@wortweise-verlage.de

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

## Druck

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

## Gesundheitskalender

Termine werden nach redaktioneller Prüfung kostenlos veröffentlicht.

## Erscheinungsweise

„Gesundheit 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-Höchststadt 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.

**Wenn Sie diese Publikation zukünftig nicht mehr erhalten wollen, wenden Sie sich per E-Mail an [gesundheits-erlangen@uk-erlangen.de](mailto:gesundheits-erlangen@uk-erlangen.de).**

## Bild- und Fotonachweise

Titel: Halfpoint/fotolia.com; S. 3: Michael Rabenstein/UK Erlangen; S.4: Jozef Polc/123RF; S. 6: Michael Rabenstein/UK Erlangen, Aktion Mensch; S. 7: Glasow Fotografie Erlangen, pixabay.com; S. 8: dolgachov/123RF; S. 9: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 10: Michael Rabenstein/UK Erlangen; S. 11: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 12: pixabay.com; S. 13: Franziska Männel/UK Erlangen, Jacek Chabraszewski/fotolia.com; S. 14: Suzanne Tucker/shutterstock.com; S. 15: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 16-17: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 18: luckybusiness/123RF, Franziska Männel/UK Erlangen; S. 19: Ben Schonewille/123RF, Sebastian Kaulitzki/123RF, Christoph Hähnle/123RF; S. 20: INFINITY/fotolia.com, UK Erlangen; S. 21: Taiga/123RF; S. 22-23: Luise Laufer/UK Erlangen; S. 24-25: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 26: Kilin Shi/FAU, Jozef Polc/123RF; S. 27: concept w/shutterstock.com, indigolotos/123RF, Jacek Nowak/123RF; S. 28: pixabay.com; S. 33: Radek Procyk/123RF; S. 34: tigatelu/fotolia.com; S. 35-36: Michael Rabenstein/UK Erlangen; S. 38: Michael Rabenstein/UK Erlangen; S. 39: Melanie Schmitz/UK Erlangen; S. 40: Michael Rabenstein/UK Erlangen; S. 41: Kaspars Grinvalds/123RF; S. 42: Melanie Schmitz/UK Erlangen; S. 43: dinaphoto/fotolia.com, Melanie Schmitz/UK Erlangen; S. 44: play.google.com/store/apps; S. 45: Luise Laufer/UK Erlangen; S. 46: 5second/123RF, Martina Thanner/fotolia.com, Parilov/fotolia.com, Andrey Cherkasov/123RF; S. 47: Agata Gładkowska/123RF; S. 48: European Society of Cardiology; S. 50: Arno Schimmelpfennig; S. 52/53: C. Strom/fotolia.com; S. 54: Bohdan Hetman/123RF; S. 55: Birgit Reitz-Hofmann/123RF, Caito/fotolia.com; S. 57: Studio Waldeck Scheinfeld; S. 58: pixabay.com

## Vorschau: Frühling 2019

### Zurück zum Wohlfühlgewicht!

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

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



# City-Gutschein Erlangen



**Das Geschenk für jeden Anlass!**  
Geburtstag, Hochzeit, Jubiläum, Weihnachten...

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

Informationen unter [www.erlangen.info/city-gutschein\\_erlangen](http://www.erlangen.info/city-gutschein_erlangen)

Exklusivpartner



Partner



Herausgeber



# Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen

## Vortragsreihe für alle interessierten Bürgerinnen & Bürger

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

**03.12.2018 Mythos Herztransplantation**

PD Dr. med. C. Heim,  
Oberarzt der Herzchirurgischen Klinik

**10.12.2018 Dr. House in Erlangen – seltene und spannende Fälle aus der Immunologie**

Prof. Dr. med. B. Manger,  
Oberarzt der Medizinischen Klinik 3 – Immunologie und Rheumatologie

**17.12.2018 Durch dick und dünn mit der Plastischen Chirurgie**

Prof. Dr. med. Dr. h. c. R. Horch,  
Direktor der Plastisch- und Handchirurgischen Klinik

**07.01.2019 Behandlung von Tumoren der Leber**

Prof. Dr. med. R. Grützmann, Direktor der Chirurgischen Klinik

**14.01.2019 Krebs durch Viren: Was bringt die Impfung von Mädchen und Jungen?**

Prof. Dr. med. K. Überla,  
Direktor des Virologischen Instituts – Klinische und Molekulare Virologie

**21.01.2019 Vitamin D: Mode oder Mangel? Über die Gleichzeitigkeit von Über- und Unterversorgung in der Medizin**

Prof. Dr. med. T. Kühlein,  
Direktor des Allgemeinmedizinischen Instituts

**28.01.2019 Chronischer Juckreiz – was tun, wenn's juckt?**

Prof. Dr. med. M. Sticherling, stellv. Direktor der Hautklinik  
Dr. Dr. med. A. Kremer,  
Medizinische Klinik 1 – Gastroenterologie, Pneumologie und Endokrinologie

**04.02.2019 Lymphdrüsenkrebs: von der unspezifischen Chemotherapie zur zielgerichteten Behandlung**

Prof. Dr. med. A. Mackensen,  
Direktor der Medizinischen Klinik 5 – Hämatologie und Internistische Onkologie

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