

Gesundheit

kostenlos

erlangen

Zurück zum Wohlfühlgewicht

Gesunde Ernährung, Sport, starke Psyche, Adipositas-OP: was es fürs Abnehmen braucht

mit
**Veranstaltungs-
kalender**
März | April | Mai

„Ich werde keine Ruhe geben“

Interview mit Paralympics-Siegerin Franziska Liebhardt über Organspenden

Mikro-Helfer in der Prostata

Kleine Kügelchen helfen bei vergrößerter Vorsteherdrüse

TakeTiNa-Therapie

Dem Rhythmus des eigenen Körpers vertrauen

Rebecca Bäßler
Kundenberaterin in der Geschäftsstelle
Herzogenaurach – Haydnstraße

Bestes Mobile Banking ist einfach.

Ihre Sparkasse für zuhause und unterwegs!

direkt GIRO – das kostenlose* 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).

* 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



Die Sparkassen-Apps
sind Testsieger bei
„Finanztest“ von
Stiftung Warentest.



Nutzen auch Sie Deutschlands bestbewertete Banking-App.

Wenn's um Geld geht



Stadt- und Kreissparkasse
Erlangen Höchststadt Herzogenaurach

Liebe Leserinnen
und Leser,



es ist nicht leicht, schwer zu sein. Stark Übergewichtigen wird oft vorgehalten, selbst an allem schuld zu sein und einfach keine Disziplin zu haben. Dass Adipositas eine komplexe Erkrankung ist, zu der unter anderem genetische, biologische, psychische und soziale Faktoren beitragen, ignorieren die, die schnell (ver-)urteilen, häufig.

Wir stellen Ihnen in unserer Titelgeschichte (S. 8–18) zwei Menschen vor, die viel abgesehen haben – einmal fast 20 und einmal 100 Kilogramm. Zuvor hatten beide schwierige Jahre hinter sich. Ihre Beispiele zeigen, was mit einem Minimum an Bewegung, mit der passenden Ernährung, der richtigen Einstellung und mit operativen Maßnahmen möglich ist (S. 12–15). Zusätzlich schauen wir auf einige weitere Aspekte, die ebenfalls helfen können, Gewicht zu verlieren (S. 16).

Fast jeder denkt im Leben mindestens einmal über das Abnehmen nach. So sollte es auch beim Thema Organspende sein – und für eben dieses bewusste Nachdenken und

Entscheiden setzt sich Ex-Spitzensportlerin Franziska Liebhardt ein, die selbst mit zwei Spenderorganen lebt (S. 36).

Wenn sich die Prostata im Alter vergrößert, kamen bisher Medikamente oder eine OP infrage. Am Uni-Klinikum Erlangen wird Männern nun noch eine dritte Möglichkeit angeboten (S. 32).

Dass Radonbäder bei Schmerzen und Gelenkbeschwerden helfen, haben viele schon selbst erfahren. Warum genau das so ist, untersucht eine neue Studie der Strahlenklinik des Uni-Klinikums Erlangen in der Therme Bad Steben (S. 46). Dort können auch Sie Thermalwasser und Saunaaufgüsse genießen, bei einer Aroma-Massage entspannen und sich auf ein italienisches Abendessen freuen – wenn Sie bei unserem Preisrätsel gewinnen (S. 53). Viel Erfolg dabei und viel Freude mit dieser Ausgabe!

Ihre

Franziska Männel

3 Editorial

Panorama

6 Hilfe zur Pflege | Altfett zu Biodiesel

7 Gemeinsam für Palliativpatienten |
Teddy-Auktion für kranke Kinder

Titel

8 Was heißt hier Wohlfühlgewicht?

Warum der BMI nicht alles ist

10 „Ich bin kein Stress-Esser mehr“:
Abnehmen mit Sport und guter Ernährung

12 Opfer bringen, nicht Opfer sein:

Abnehmen dank starker Psyche
und Adipositas-OP

16 Mehr als eine Diät:

worauf es beim Abnehmen ankommt

18 Gefahren der Fett-weg-Pille:

Medikamente für „schwere“ Fälle

Gut beraten

20 **Visite:** Wie gesund ist scharfes Essen?

22 **Makuladegeneration:**
Selbsthilfegruppe in Erlangen

24 **Kein Hexenwerk:**
Warzen richtig behandeln

26 **Barrierefrei leben im Alter:**
induktives Hören und moderne Bäder

32 **Mikro-Helfer in der Prostata:**
kleine Kügelchen mit großer Wirkung

Gesundheitstipps

27 Tipps für den Frühling 2019

Interview

34 **Die Sucht in uns:**
Prof. Dr. Johannes Kornhuber
über den Umgang mit Alkohol-
abhängigkeit

8-18



34



Interview

Prof. Dr. Johannes Kornhuber erklärt, was eine Sucht ausmacht.



Medizin-Report

- 36 „Ich werde keine Ruhe geben“: Ex-Spitzensportlerin Franziska Liebhardt kämpft für mehr Organspenden
- 38 **TaKeTiNa-Therapie:** dem Rhythmus des Körpers vertrauen
- 44 **Die Lebensbegleiter:** das Erlanger Kinderpalliativteam

Erforscht und entdeckt

- 19 **Studie:** Narkosewirkungen bei Kindern
- 21 **Gemeinsames Essen:** gesund für die ganze Familie
- 40 **Apps und Trends:** kleine Sp(r)itze | digitale Helfer
- 41 **Trend:** Souping
- 42 **Tablettenteiler:** geschickt entzweit
- 43 **Toy Run:** Konvoi für kranke Kinder
- 46 **Studie:** warum Radonwasser wirkt
- 52 **Besonderer Fall:** ein Knochen auf Reisen

Aktiv leben

- 48 **Ein Tag mit Oma und Opa:** ein Besuch im Erlanger Figurentheater

Gesund genießen

- 50 **Von Vata bis Kapha:** Speisen à la Ayurveda
- 53 Rätsel
- 54 Impressum | Vorschau

36



Medizin-Report

Paralympics-Siegerin Franziska Liebhardt setzt sich für Organspenden ein.

Neue Beratung: Hilfe zur Pflege

Zum Thema „finanzielle Hilfe zur ambulanten und stationären Pflege“ bietet der Bezirk Mittelfranken immer montags von 13.00 bis 17.00 Uhr eine neue Sprechstunde im Erlanger Rathaus an. Die Beratung richtet sich an Menschen, die Pflegemaßnahmen nicht selbst finanzieren können. Diejenigen haben die Möglichkeit, die sogenannte „Hilfe zur Pflege“ zu beantragen – eine Sozialleistung, mit der der Staat Pflegebedürftige unterstützt. Für alle anderen Fragen zur Pflege ist weiterhin die Pflegeberatung der Stadt Erlangen zuständig.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel.: 09131 86-2329, pflgeberatung@stadt.erlangen.de



Fett sammeln – der Umwelt zuliebe



Seit Ende 2018 wird in Erlangen Altspeisefett gesammelt und recycelt. Unter dem Motto „Jeder Tropfen zählt“ holen Mitarbeiter der Lesch GmbH & Co. KG gebrauchte Speiseöle ab, um sie zu klimafreundlichem Biodiesel zu verarbeiten. Ende Januar 2019 waren schon über 550 Kilogramm Altfett abgegeben worden. Statt altes Speiseöl einfach in den Abfluss zu schütten, sollte es in hitzebeständigen Flaschen aufgefangen und an Sammelautomaten abgegeben werden. Solche gibt es derzeit in den Stadtteilen Röthelheim, Röthelheimpark und in der Sebalduessiedlung. Sammelbehälter sind u. a. beim Amt für Umweltschutz und Energiefragen und im Treffpunkt Röthelheimpark erhältlich. **Weitere Informationen:** www.erlangen.de/umwelt, www.jedertropfenzaehlt.de, Tel.: 09173 874

Gemeinsam für Palliativpatienten

Das Uni-Klinikum Erlangen und der Hospiz Verein Erlangen e. V. haben einen Kooperationsvertrag geschlossen. Sein Ziel ist es, zum Wohl von schwerst- und sterbenskranken Menschen bestmöglich zusammenzuarbeiten. Künftig ergänzen ehrenamtliche Begleiter des Hospizvereins die Arbeit des Palliativmedizinischen Dienstes des Uni-Klinikums Erlangen. Uni-Klinikumsmitarbeiter können den Hospizverein ab sofort aktiv ins Gespräch bringen und eine hospizliche Begleitung im Krankenhaus oder zu Hause empfehlen. „Schwerstkranke sollen ihre letzte Lebensphase fachlich gut betreut und so selbstbestimmt wie möglich verbringen“, sagt Dr. Albrecht Bender, Kaufmännischer Direktor des Uni-Klinikums Erlangen. „Dazu wird unsere Kooperation mit dem Hospizverein beitragen.“ **Kontakt zum Hospiz Verein Erlangen e. V.:** 09131 940560



Teddy-Auktion für kranke Kinder

Noch wenige Wochen läuft die Online-Auktion zugunsten des Kinderpalliativteams des Uni-Klinikums Erlangen: die Versteigerung von 52 original Steiff-Teddybären im geschätzten Gesamtwert von 10.000 Euro. Claudia Rübner aus Schwabach hatte die berühmten Stofftiere jahrelang gesammelt – bis sie beschloss, sich für einen guten Zweck von ihrer Sammlung zu trennen. Bis Ende April 2019 können die Steiff-Teddys noch ersteigert werden – zum Beispiel ein „Gipfelstürmer-Teddy“ und ein „Teddy-Brautpaar“. Der Erlös kommt dem Erlanger Kinderpalliativteam zugute, das schwerst- und sterbenskranke Kinder und Jugendliche in Mittel- und Oberfranken betreut (s. S. 44). **Mitbieten beim Auktionsportal United Charity unter:** www.unitedcharity.de/Specials/Steiff-Kuscheltiere



Was heißt hier Wohlfühlgewicht?

Das perfekte Gewicht. Wo fängt es an, wie erreicht man es? Warum der BMI nicht (mehr) das Maß aller Dinge ist.

Der BMI (Gewicht geteilt durch Größe zum Quadrat) zeigt an, ob jemand per Definition normal-, über- oder untergewichtig ist. Menschen mit Werten zwischen 18,5 und 25 liegen in der Norm. „Aber so einfach ist es nicht“, sagt Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Ernährungsmedizinerin, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport und Sprecherin des Adipositaszentrums des Uni-Klinikums Erlangen. „Viszerales Fett, also Bauchfett, ist gefährlicher als insgesamt ein paar Kilogramm zuviel. Für die Gesundheit spielt es außerdem eine große Rolle, wie fit jemand ist und wie sich sein Körper zusammensetzt. Also: Aus wie viel

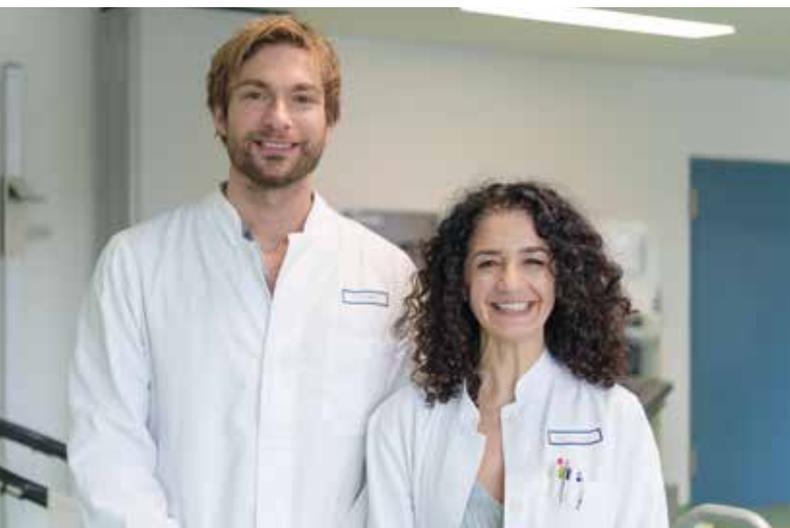
Fett, viszeralem Fett, Muskelmasse und Wasser besteht der Körper?“ Sportwissenschaftler Dr. Dejan Reljic forscht im Adipositaszentrum des Uni-Klinikums Erlangen zu Bewegung und Übergewicht. Aktuell nehmen hier fast 200 Adipöse an verschiedenen Studien teil. „Mit dem richtigen Training kann man schon mit wesentlich weniger Aufwand abnehmen und die Gesundheit verbessern, als früher angenommen“, sagt Dejan Reljic.

Sich voll belasten

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, sich fünfmal 30 Minuten pro Woche zu bewegen. „Wir sehen aber, dass sogar schon viel weniger, nämlich zweimal 15 Minuten intensiveres Ausdauertraining pro Woche, viel bewirken“, erklärt Dejan Reljic. Auch EMS-Training (Elektro-Myo-Stimulation) wird in Erlangen erforscht. Bei diesem zeitsparenden Krafttraining bekommen die Muskeln leichte Stromstöße, was sie zum Wachsen anregt. „Ein kurzes, intensives Intervall-Ausdauertraining ist zum Abnehmen wesentlich effektiver als längeres moderates Training. Ideal ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining“, so Dr. Reljic. EMS- und Ergometertraining seien auch für stark Übergewichtige möglich.

Nahezu 100 Prozent der übergewichtigen Patienten in den Erlanger Studien nahmen

Prof. Dr. Yurdagül Zopf und Dr. Dejan Reljic sind die Ernährungs- und Sportexperten im Hector-Center und im Adipositaszentrum des Uni-Klinikums Erlangen.



mit dem „Kurz-aber-intensiv-Ansatz“ ab, senkten ihr Risiko für Herz- und Gefäßkrankungen, optimierten ihren Blutdruck und die Insulinempfindlichkeit ihrer Zellen – verbesserten also auch den Blutzuckerspiegel. Noch wichtiger als eine gute Körperzusammensetzung ist die maximale Sauerstoffmenge (VO₂max), die der Körper unter voller Belastung aufnehmen kann. Die VO₂max gibt an, wie leistungsfähig Herz und Lunge sind, wie gut das Blut Sauerstoff transportiert und wie gut die Zellen ihn aufnehmen. „Studien verdeutlichen: Die VO₂max sagt sehr gut das Risiko voraus, eine herzkreislaufbedingte Krankheit zu bekommen oder an ihr zu versterben“, so Dr. Reljic. Je mehr sauerstoffreiches Blut pro Minute durch den Körper fließt, desto besser.

Außen dünn, innen fett

Erfolg auf dem Weg zu einer guten Figur heißt also nicht (nur) Gewichtsverlust. Denn Schlanksein allein ist nicht erstrebenswert. Bei unsporlichen Dünnen mit schlechter Muskel-Fett-Verteilung sprechen Ärzte von TOFIs („thin outside, fat inside“): Sie sind zwar außen schlank, aber innen fett. Außerdem sind einige Kilo über der Norm gesünder als der Jo-Jo-Effekt, der Körper und Psyche in Stress versetzt und chronische Entzündungen auslöst. Das Auf und Ab des Gewichts ist genauso schädlich wie schwankende Blutdruck-, Cholesterin- und Blutzuckerwerte. Wer also trainiert ist und sich gut fühlt, hat vielleicht nicht sein „Ideal-“, aber sicher sein Wohlfühlgewicht erreicht. *fm*

Die Messung der Körperzusammensetzung auf einer Spezialwaage gibt Auskunft über Trainingszustand und Gesundheit. Die Geräte in Fitnessstudios sind nicht immer genau. „Und man muss die Werte interpretieren können“, weiß Prof. Zopf.

Wie Übergewicht entsteht

Es fängt schon in der Schwangerschaft an: Ist die werdende Mutter übergewichtig, wird es mit größerer Wahrscheinlichkeit auch ihr Baby sein. Nach der Geburt ist die Säuglingsnahrung entscheidend: „Eine mit Protein angereicherte Nahrung kann nachweislich zu Übergewicht führen“, sagt Prof. Zopf. Eine wichtige Weichenstellung ereignet sich dann auch in den ersten Lebensjahren: Kinder, die früh dick werden, etwa, weil die Eltern sie nicht zu gesunder Ernährung erziehen, sind es höchstwahrscheinlich auch noch als Erwachsene. „Wir wissen außerdem, dass die Darmflora sehr relevant ist“, erklärt Yurdagül Zopf. „Falsche Ernährung führt nämlich nicht nur durch ein Zuviel an Kalorien zu Übergewicht. Sie kann langfristig auch das Mikrobiom des Darms verändern und chronische Entzündungsreaktionen begünstigen. Diese wiederum halten das Übergewicht aufrecht, machen es also schwerer, abzunehmen.“



„Ich bin kein Stress-Esser mehr“

Sport- und Ernährungstherapie.

Stephanie Lieb hat innerhalb von zwölf Wochen fast 20 Kilogramm abgenommen – durch kurzes, aber intensives Krafttraining und bewusstes Essen.

Zwei Kinder, Schichtdienst, privater Stress. „Ich habe mich auf alles konzentriert, nur nicht auf ein gesundes Gewicht“, sagt Stephanie Lieb. Im Frühjahr 2018 wog die 42-Jährige 87 Kilogramm bei einer Größe von 1,66 Meter. Als sie ein Outfit für die Kommunion ihres Sohnes anprobieren wollte, sagte die Verkäuferin: „Na, bei Ihrer Figur würde ich mal zwei Nummern größer nehmen.“ Verletzende Sätze wie diesen hörte Stephanie Lieb viele.

Kurz vor ihrem 40. Geburtstag bekam die zweifache Mutter Augenprobleme. Ihre Augenärztin sagte ihr so nebenbei, dass sie für ihr Alter viel zu viel wiege. Stephanie Lieb ließ sich Blut abnehmen. Und hatte es dann schwarz auf weiß: Cholesterin, Triglyceride, Leber- und Blutzuckerwerte – alle waren



Stephanie Lieb heute

mehr als schlecht. Als Gesundheits- und Krankenpflegerin wusste Stephanie Lieb, was das hieß. „Irgendwas musste ich machen.“

Sie meldete sich für eine Studie des Adipositaszentrums des Uni-Klinikums Erlangen an: drei Monate mit je zweimal 15 Minuten Gerätetraining pro Woche, davor kurzes Aufwärmen auf dem Fahrradergometer. Dazu bekam Stephanie Lieb ei-

nen auf sie abgestimmten Ernährungsplan mit maximal 1.580 Kalorien pro Tag – 171 Gramm Kohlenhydrate, 51 Gramm Fett und 110 Gramm Eiweiß. Sie hielt sich daran – und wog nach drei Monaten noch 73, nach fünf Monaten noch 69 Kilo. „Ich habe gelernt, mir fürs Essen wieder Zeit zu nehmen und zu genießen. Ich bin kein Stress-Esser mehr“, sagt die 42-Jährige, die schon an vielen Diäten verzweifelt ist. Ihre Blutwerte liegen wieder im Normalbereich.

„Ich habe gelernt, mir fürs Essen wieder Zeit zu nehmen.“

Seit die Studie vorbei ist, macht Stephanie Lieb ein- bis zweimal die Woche Nordic Walking. Und sie hat das Intervallfasten für sich entdeckt: In einem Zeitraum von acht Stunden isst sie, dann fastet sie für 16, manchmal auch nur für 14 Stunden. „Ich variiere die essensfreie Zeit je nach Dienstplan und bin nicht zu streng“, sagt die Forchheimerin, die heute in Größe 38 passt. In ihrem Umfeld hat sie schon vier andere Menschen dazu



Stephanie Lieb im Jahr 2018, als sie noch Größe 44 trug

Erlanger Adipositaszentrum

Im Adipositaszentrum des Uni-Klinikums Erlangen arbeiten Ernährungsmediziner und Sportwissenschaftler, Psychologen, Psychotherapeuten, Allgemein-, Viszeral- und Plastische Chirurgen und andere Experten zum Wohle stark übergewichtiger Patienten zusammen.

Die Behandlung beginnt mit Ernährungsumstellung und Bewegung, ergänzt durch eine psychotherapeutische Verhaltenstherapie. Erst wenn diese Möglichkeiten ausgeschöpft sind oder erfolglos bleiben, kann operiert werden (s. S. 14). Nach der OP straffen Plastische Chirurgen die Haut der Patienten, wenn sie großflächig schlaff herunterhängt.

bewegt, auch abzunehmen. „Ich kann es einfach nicht glauben, wenn jemand mit starkem Übergewicht sagt: ‚Ich fühle mich wohl in meiner Haut.‘ Seit ich abgenommen habe, fällt mir alles leichter – körperlich, aber auch psychisch.“



Halbe Kalorien: Aus zwei Weizenbrötchen mit Butter, Marmelade und Nutella (456 Kalorien) zum Frühstück wurde ein Müsli mit Heidelbeeren (285 Kalorien). Um die täglichen Kalorien im Blick zu behalten, nutzt Stephanie Lieb die kostenlose App „My Fitness Pal“.

„An Frau Lieb sieht man, dass alles möglich ist, wenn man es nur richtig macht“, sagt Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Sprecherin des Adipositaszentrums. Sportwissenschaftler Dr. Dejan Reljic hat die Sportstudie für Adipöse geleitet: „Frau Lieb hat in kurzer Zeit 13 Kilo reines Fett verloren. Das war auch für uns beeindruckend“, sagt er. „Entscheidend ist die Intensität: Man muss nicht lange trainieren, aber die kurzen Intervalle sollten anstrengend sein und man sollte regelmäßig trainieren.“

fm

Opfer bringen,

Adipositas-OP. Andreas Höfling hat 50 Prozent seines Gewichts verloren – weil er nicht zu stolz war, Hilfe anzunehmen.

„Ich weiß, was gute und was schlechte Lebensmittel sind, das muss mir keiner erklären“, sagt Andreas Höfling, 32 Jahre alt, gelernter Koch. „Aber das ganze Wissen nützt nichts, wenn man selbst nicht bereit ist, etwas zu ändern.“

Gute Gründe für Veränderung gab es längst, doch bis 2012 hatte Andreas Höfling sie immer wieder weggeschoben – bis er knapp 200 Kilogramm wog. Stressige 13-Stunden-Tage in der Gastronomie und private Probleme hatten sein Gewicht auf die Spitze getrieben. Angefangen hatte seine Adipositas aber schon als Kind. „Mit elf, als sich meine Eltern scheiden ließen.“ Innerhalb eines Jahres nahm der Junge 35 Kilo zu, wog 95 Kilo bei einer damaligen Größe von 1,58 Meter. Das war seine Strategie, um mit der Trauer umzugehen. Essen wurde sein Trost.

Seine Mitschüler verspotteten Andreas Höfling, irgendwann machte er nicht mehr beim Schulsport mit. Daheim verbrachte er Stunden mit Computerspielen, virtuellen „Freunden“ und vier Litern Cola pro Tag. Sein Gewicht stieg auf 140 Kilo. „Ab Mitte 20 ging es richtig bergab, bis ich dann 2012 nicht mehr wusste, wie ich früh aufstehen sollte“, erinnert sich der 32-Jährige. 200 Kilo lasteten auf seinen Bandscheiben – so stark, dass seine Oberschenkel taub wurden. Andreas Höflings Orthopäde fragte ihn damals: „Wollen Sie selbst etwas gegen die Schmerzen tun? Oder wollen Sie, dass ich Ihnen einfach eine Spritze gebe?“



Andreas Höfling weiß heute, an welchen Stellschrauben er drehen muss, um ein gesundes Leben zu führen. Rechts eines der wenigen Fotos von früher. „Ich habe es vermeiden, fotografiert zu werden.“

„Ein Ernährungsberater, der selbst 70 Kilo abgenommen hatte – der wusste, wovon ich rede.“

Andreas Höfling war an einem Punkt angekommen, an dem er die Opferrolle verlassen wollte. Er wollte sein Leben selbst in eine neue Richtung lenken. Und so verordnete ihm sein Orthopäde nicht nur eine Reha für den Rücken, sondern riet ihm auch, sich im Adipositaszentrum des Uni-Klinikums Erlangen vorzustellen. „Außerdem hat sich dieser Orthopäde bei jedem Termin zehn Minuten Zeit genommen und sich auch meine privaten Sorgen an-

nicht Opfer sein



„... allem, weil ich noch jung war. Sie überließen die Entscheidung aber mir“ (OP-Varianten, s. S. 14).

Da sah Andreas Höfling eines Tages dieses Bild im Internet: einen Menschen, der aus Zahnrädern zusammengesetzt war. „Da habe ich verstanden, dass das große Ganze aus vielen einzelnen Zahnrädern besteht und dass ich an allen drehen muss.“ Zahnrad eins waren die vier Liter Cola täglich – Andreas Höfling ersetzte sie durch Wasser. Zahnrad zwei: Schokolade, Gummibärchen und Chips, die er verbannte oder gar nicht erst einkaufte. Zahnrad drei: drei regelmäßige Mahlzeiten, ohne Zwischensnacks. →

gehört. Irgendwas hat er in mir gesehen. Er glaubte, dass ich das schaffen werde.“ Und Andreas Höfling fand noch mehr solcher Begleiter – Menschen, die ihn verstanden und ermutigten, die in ihm nicht nur den willensschwachen Dicken sahen. Einen Ernährungsberater zum Beispiel, der selbst 70 Kilo abgenommen hatte. „Der wusste, wovon ich rede. Warum ich esse und wie schwer es ist, aufzuhören. Das kann jemand, der das selbst durch hat, viel glaubwürdiger vermitteln als einer, der Marathon läuft und noch nie in seinem Leben zwei Kilo zuviel gewogen hat.“ Bei seinem ersten Termin bei den Erlanger Adipositasexperten wollte Andreas Höfling einen Magenbypass – die radikale Ganz-oder-gar-nicht-Lösung. „Die Ärzte und die Krankenkasse plädierten nur für eine Magenverkleinerung, vor

Im Adipositaszentrum des Uni-Klinikums Erlangen wägen Spezialisten wie Moustafa Elshafei ab: Welche OP wann und für wen? Bei Andreas Höfling hieß die gemeinsame Entscheidung: Schlauchmagen.



Adipositas-Chirurgie: häufige Methoden

- **Magenballon:** Der leere Ballon aus Silikon oder Kunststoff wird durch den Mund über die Speiseröhre in den Magen eingeführt und dann mit einer Kochsalzlösung gefüllt. So ist der Patient schneller satt und nimmt weniger Nahrung zu sich. Der Magenballon ist eine unterstützende, nicht-operative Therapieoption.
- **Magenband:** Der Magen wird mit einem elastischen Band eingeschnürt, damit er nicht mehr so viel Nahrung aufnehmen kann. Das ist die am wenigsten eingreifende Adipositas-OP. Sie kann rückgängig gemacht werden.
- **Schlauchmagen:** Der Magen wird chirurgisch so verkleinert, dass nur ein schlauchförmiger Rest zurückbleibt. Nach der OP fasst der Magen oft nur noch 150 bis 250 Milliliter (normal: ca. ein Liter, bei Adipösen: bis zu zwei Liter).
- **Magenbypass:** Die Nahrung sammelt sich in einer kleinen abgetrennten Magentasche und wird dann gleich in den unteren Dünndarm geleitet; der Zwölffingerdarm wird umgangen. So wird ein Großteil der Kalorien nicht verdaut, Vitamine, Spurenelemente und Eiweiß nimmt der Körper nur eingeschränkt auf. Der Patient muss sie lebenslang ergänzend einnehmen.

Fortsetzung von Seite 13

Zahnrad vier: das „Was“. Und aus den 500 Gramm Nudeln am Abend wurde eine Mahlzeit mit reichlich Gemüse. „Was ich machen konnte, damit mir das Gemüse schmeckte, wusste ich ja – als Koch.“ Zahnrad fünf: Bewegung. Erst 200 Meter die Straße entlang. Als das klappte, eine Straße weiter. Irgendwann kamen Wandern und Aqua-Fitness dazu. Außerdem suchte sich Andreas Höfling einen Psychologen, der ihm half, sein Verhalten noch besser zu verstehen. Er trennte sich von Menschen und Wohnheiten, die ihm nicht guttaten.

So nahm er bis zum Eingriff 2013 über 30 Kilo ab. OP-Gewicht: 160 Kilo. Auch er wollte nun den Schlauchmagen, den ihm die Erlanger Chirurgen von Anfang an empfohlen hatten. „Das Adipositas-Team ist immer auf meine Wünsche eingegangen und hat mich gut beraten.“

Oberarzt Moustafa Elshafei von der Chirurgischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen er-

klärt: „In unserem Zentrum operieren wir zurzeit etwa 50 Patienten wie Herrn Höfling pro Jahr. Unser Ziel ist natürlich, dass sie abnehmen, aber auch, dass sie das Gewicht halten und Begleiterkrankungen wie Diabetes und Gelenksbeschwerden wieder verlieren.“ Mit einem Schlauchmagen erzielen die Patienten schon im ersten Jahr nach der OP eine Gewichtsreduktion von 15 bis 25 Prozent.

Sechs Jahre nach der OP hat er knapp 40 Prozent seines Gewichts verloren.

Wer sich operieren lassen will, muss „compliant“ sein, wie die Ärzte heute sagen: Er muss es wirklich wollen, und er muss nachweisen, dass er schon ernsthaft versucht hat, mit Ernährungsumstellung, Bewegung und Psychotherapie abzunehmen. Erst danach stellt sich die OP-Frage. „Manche Menschen können aber zum Beispiel gar keinen Sport treiben, weil sie eine Gelenkerkrankung oder andere Einschränkungen haben“, erklärt Moustafa Elshafei. „Vie-



Wasser statt Saft:
Die Wahl fällt Andreas Höfling heute leicht. Noch vor ein paar Jahren trank er nur Limonaden. „Mit dem richtigen Einkaufen fängt es an“, sagt er.

le unserer Patienten sind multimorbide, das heißt, sie haben verschiedene Erkrankungen gleichzeitig.“ Adipositas Eingriffe werden heute minimalinvasiv, also ohne große Bauchschnitte durchgeführt. Nach seinem Eingriff hatte Andreas Höfling keine Schmerzen – und vor allem keinen Hunger mehr. „Es hat sich gut angefühlt, einfach satt zu sein, selbst nach einer kleinen Portion, und zu sehen, wie die Kilos weiter purzeln.“ Die Plastischen Chirurgen des Uni-Klinikums Erlangen strafften die Haut seiner Beine und die am Bauch. Auch an der Brust und am Gesäß möchte Andreas Höfling in den nächsten Jahren noch überschüssige Haut loswerden.

„Man muss sich eingestehen, dass man Hilfe braucht – und sie annehmen.“

Heute, sechs Jahre nach der OP, wiegt er 98 Kilogramm, hat also knapp 40 Prozent seines Gewichts verloren. Im Fitnessstudio macht Andreas Höfling, der kürzlich seine Prüfung zum Logistikmeister bestanden hat, Kraft- und viel Ausdauertraining.

„Ab März muss die Motorradkombi passen“, sagt er. Andreas Höfling ist rücken-schmerzfrei, hat echte Freunde gefunden und spielt jetzt lieber Dart als PC-Spiele. Anderen rät er, sich nicht mit ihrem „schwerwiegenden“ Schicksal abzufinden. „Man muss nicht dick bleiben. Man muss sich nur eingestehen, dass man Hilfe braucht – und sie annehmen.“ *fm*

INFO

Adipositaszentrum des Uni-Klinikums Erlangen

Telefon: 09131 85-35879

adipositaszentrum@uk-erlangen.de

Adipositasinfoabende am Uni-Klinikum Erlangen

Telefon: 09131 85-35879

Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport

Telefon: 09131 85-35227

eteam.med1@uk-erlangen.de

Selbsthilfegruppe Adipositas Erlangen

erster Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr, Jugendlernhaus der Scheune, Odenwaldallee 4, Telefon: 09131 450700, 0177 4763935, roland.denner@gmx.de

Mehr als eine Diät

Abnehmen. Worauf es neben Bewegung und den richtigen Nahrungsmitteln (noch) ankommt.

Wir verraten kein Geheimnis: Wer abnehmen möchte, muss gesund essen, sich ausreichend bewegen und willensstark sein. Doch daneben gibt es einige weniger bekannte Stellschrauben, an denen wir drehen können.

Ausgeschlafen sein

Ist der Körper müde, schaltet er in den Energiesparmodus – und wir bekommen Hunger. Unausgeschlafene essen Studien zufolge mehr und nehmen eher zu. Wer jetzt aber glaubt, er müsse einfach länger lieben bleiben, um Hunger und Völlerei einfach zu verschlafen, der irrt: Wer zu viel schläft, bewegt sich nämlich weniger und nimmt eher zu als ab. Auch der Tag-Nacht-Rhythmus ist wichtig: Kommt er durcheinander, schlägt sich das auf den Hüften nieder. Studien haben außerdem gezeigt: Nachteulen haben eher Probleme mit Übergewicht als Frühaufsteher – weil sich die Lang-Aufbleiber weniger bewegen und (vor allem abends) mehr essen.



In Gesellschaft

Auch wenn gemeinsames Essen gut für die psychische Gesundheit ist: Je mehr Leute am Tisch zusammenkommen, desto mehr isst der Einzelne. Ein Grund: Mahlzeiten in großer Runde dauern deutlich länger als ein Essen allein. Zudem kommt oft eine größere Auswahl auf den Tisch und es ist gemütlicher – Faktoren, die zum Sitzenbleiben und Weiteressen anregen. Also: In Gesellschaft bewusst genießen und sich fragen, ob man wirklich noch aus Hunger zugreift.

Die richtige Tellergröße

„Friss die Hälfte“ ist die simpelste aller Diäten und – dauerhaft durchgehalten – wohl eine der effektivsten. Doch reicht uns jemand eine sehr große Schüssel oder einen ausladenden Teller, beladen wir das Geschirr mit deutlich mehr Essen, als wir es tun würden, wenn Schüssel und Teller kleiner wären. Das Auge isst mit – und gibt dem Gehirn bei „ein paar Nudeln auf großem Teller“ das Signal „Das ist zu wenig!“. Wer weniger essen möchte, dem hilft also der einfache Trick, das Geschirr eine Nummer kleiner zu wählen.





Dicke Freunde

Es heißt, man wird wie die fünf Menschen, mit denen man die meiste Zeit verbringt. Das trifft nicht nur auf bestimmte Verhaltensweisen und Einstellungen zu, sondern auch auf das Gewicht: So fanden unter anderem Harvard-Forscher heraus, dass jemand mit übergewichtigen Freunden auch selbst eher dick ist. Wer sich mit Schlanken umgibt, ist höchstwahrscheinlich auch selbst schlank. Für Übergewichtige, die unter ihrer Körpermasse leiden, gilt deshalb zwar „Geteiltes Leid ist halbes Leid“, aber nicht „Geteiltes Gewicht ist halbes Gewicht“ – im Gegenteil. Nimmt jemand im Freundeskreis zu oder ab, ändert sich die Wahrnehmung aller, was als akzeptables Körpergewicht gilt. Wer wirklich abnehmen will, sollte also auch darauf achten, sich mit Gleichgesinnten zu umgeben, oder besser: mit Menschen, die schon erreicht haben, was man selbst noch schaffen will.

Selbstwert stärken

Wer glaubt, dass er selbst nicht sehr beliebt und sozial wenig angesehen ist, wird Studien zufolge eher dick als jemand, der selbstbewusst durchs Leben geht. Auch depressive Stimmungen sind ein Risikofaktor für Übergewicht. Ein normales, gesundes Gewicht zu haben oder zu erreichen, bedeutet also, aus der Opferrolle herauszutreten und sich selbst die Wertschätzung entgegenzubringen, die man sich von anderen wünscht.



Nicht nebenbei

Wer während des Essens am PC herunklickt oder in den Fernseher guckt, isst mehr als jemand, der eine Mahlzeit bewusst und achtsam genießt. Grund: Sich voll und ganz auf das Essen zu konzentrieren, lässt einen das Sättigungsgefühl schneller und stärker spüren als mit Ablenkung (s. S. 51).

Genügend essen

Manche Menschen treiben regelmäßig Sport, essen sehr wenig – und nehmen trotzdem nicht wie gewünscht ab. Ein Grund kann sein, dass sie tatsächlich *zu wenig* essen. Denn konsumiert jemand ständig zu wenig, verringert sich der Grundumsatz, also die Menge an Kalorien, die der Körper in 24 Stunden bei völliger Ruhe verbraucht. Dementsprechend schwerer wird es, abzunehmen. Fällt eine Mahlzeit dann ausnahmsweise mal etwas üppiger aus, nimmt der Hungernde direkt wieder zu – denn der Grundumsatz ist weiterhin niedrig. Empfehlung: Sich an frischen, ausgewogenen Mahlzeiten satt essen und nicht dauerhaft weniger als 1.200 Kalorien pro Tag konsumieren.

Schwer verliebt

Paare leben gesünder als Singles, wiegen aber mehr. Die Erklärung fanden Forscher des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung: Was die Paare dicker werden lässt, ist das Zusammenziehen. So nimmt ein Mann, der vor dem Zusammenziehen leicht übergewichtig war, im Durchschnitt ca. 7,5 Kilogramm zu, nachdem er mindestens vier Jahre in einer Partnerschaft zusammengelebt hat. Grund sind vor allem veränderte Essgewohnheiten, denn gemeinsam isst man tendenziell mehr (s. S. 16).

Gefahren der Fett-weg-Pille

Mit Medikamenten abnehmen. Tabletten und spezielle Injektionen können den Start ins Abnehmen erleichtern. Medikamente kommen aber nur in besonderen Fällen infrage.

„Bei stark adipösen Patienten können wir neben der Ernährungs- und der Bewegungstherapie auch Medikamente einsetzen“, sagt Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Ernährungsmedizinerin am Uni-Klinikum Erlangen. „Verschiedene Präparate können teilweise schnell und effektiv Erfolge erzielen und das Gewicht deutlich nach unten bringen. Das ist aber nur als einleitende Therapie zu sehen und nur für eine gewisse Dauer ratsam“, so Prof. Zopf weiter.

„Abnehmpillen“ können unterschiedliche, teils starke Nebenwirkungen haben, wie etwa Übelkeit oder Durchfall. Patienten sollten die Mittel deshalb nur unter ärztlicher Aufsicht einnehmen, nachdem Nutzen und Risiken gründlich abgewogen wurden. „Mit solchen Medikamenten kann ein Adipositaspatient innerhalb weniger Monate bis zu zehn Prozent seines Gewichts verlieren“, sagt Prof. Zopf. „Allerdings kann er, wenn er die Medikamente absetzt, auch schnell wieder zunehmen“, warnt sie.

Unterschiedliche Wirkung

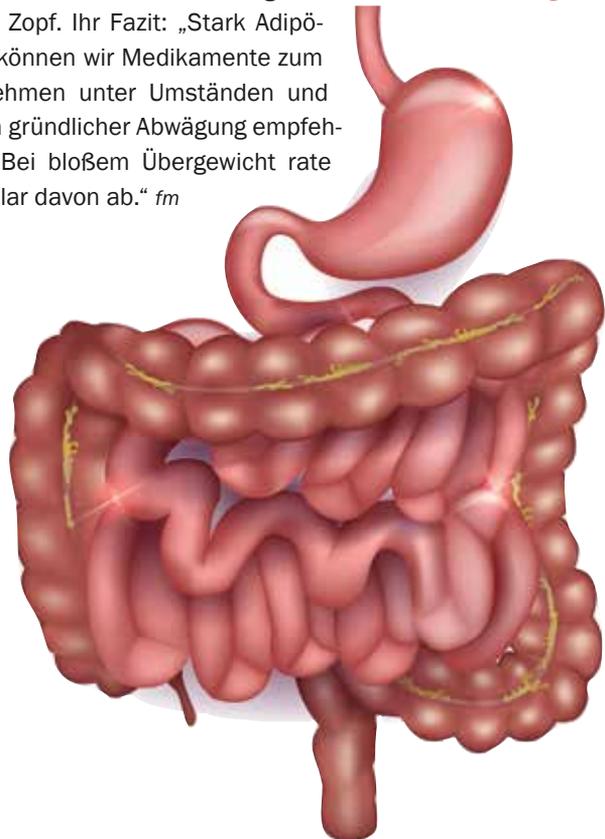
Abnehmmedikamente wirken auf verschiedene Weise, es gibt sie in Tablettenform und als Injektion. Sie können zum Beispiel die Magenentleerung, also den Austritt des Speisebreis in den Darm, verzögern und den Appetit stark reduzieren. „So bleibt man länger satt – und isst weniger“, erklärt Prof. Zopf. Manche Mittel hemmen die Aufnahme von Fett im Dünndarm, andere verstärken das Sättigungsgefühl und

wieder andere wirken direkt im Gehirn und bremsen das starke Verlangen nach Essen im zentralen Belohnungszentrum.

Klares Fazit

Wer nun aber glaubt, mit einer Fett-weg-Pille oder -Spritze sei es getan, der irrt: Kalorien reduzieren, die Ernährung umstellen und sich mehr bewegen müssen auch jene Adipöse, die medikamentös nachhelfen. „Übrigens müssen Patienten diejenigen Medikamente, die ihren Gewichtsverlust fördern, selbst zahlen“, ergänzt Prof. Zopf. Ihr Fazit: „Stark Adipösen können wir Medikamente zum Abnehmen unter Umständen und nach gründlicher Abwägung empfehlen. Bei bloßem Übergewicht rate ich klar davon ab.“ *fm*

Viele Abnehmmedikamente verzögern die Passage der Nahrung durch den Verdauungstrakt.



Wie wirken sich Narkosen bei Kindern aus?

Studie. Erlanger Forscher suchen gesunde Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren.

Wie beeinflussen Narkosen die Entwicklung von Kindern? Dieser wichtigen Frage gehen Forscher der Anästhesiologischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen derzeit nach. Dafür suchen sie dringend noch gesunde Kinder (geboren zwischen 2007 und 2011), die bis zum Ende ihres dritten Lebensjahres *keine* Narkose bekommen haben.

„Die Auswirkungen von Narkosen auf die geistige Leistungsfähigkeit werden schon länger diskutiert – vor allem bei Kleinkindern“, sagt Ärztin Katrin Girschick. „Die Diskussion verunsichert Eltern genau wie Kinderärzte. Wir möchten deshalb wissenschaftliche Klarheit schaffen.“ Eltern, die ihr Kind für die Narkosestudie anmelden, werden gebeten, einen Fragebogen zur Entwicklung ihres Kindes, zu Schwangerschaft und Geburt auszufüllen. Außerdem umfasst die Studie einen ca. zweistündigen Entwicklungstest am Uni-Klinikum Erlangen, der aber nicht verpflichtend ist. „Mit einer Studienteilnahme erleichtern Eltern später anderen Müttern und Vätern die Entscheidung, wenn sich bei deren Kind die Frage nach einer Operation in den ersten Lebensjahren stellt“, sagt Katrin Girschick.



INFO

Anmeldung für die Narkosestudie

Telefon: 09131 85-42630

anfolki@kfa.imed.uni-erlangen.de

Anzeige

NEU mit Immuntherapien

WISSEN SCHAFFT VERTRAUEN

Patienteninformation zur Misteltherapie

In deutscher, englischer und türkischer Sprache.

Aus dem Inhalt:

- Was ist Krebs?
- Operation und Strahlentherapie
- Medikamentöse Therapien
- Misteltherapie
- Praktische Anwendung und Wirkung
- Wirtsbäume von Misteln

ABNOBA GmbH

Hohenzollernstraße 16 · 75177 Pforzheim · Therapieinformationen Freecall 0 800 22 66 222 · www.abnoba.de



Broschüre
kostenlos
anfordern!



TIM Studie

zum oberflächlichen Harnblasenkarzinom

WIR FORSCHEN

ABNOBA



Wie gesund ist scharfes Essen?

Wer sollte von würzigen Speisen die Finger lassen?

Es antwortet Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen.

Penne all'arrabbiata oder ein würziges Chili con Carne – während es manchen Menschen gar nicht scharf genug sein kann, bekommen andere keinen Bissen davon runter. Aber feurige Speisen sind nicht nur Geschmackssache, sondern können auch unsere Gesundheit beeinflussen.

Gut für die Verdauung

Verantwortlich für die Schärfe ist im Fall von Chilischoten der Wirkstoff Capsaicin, bei Ingwer ist es Gingerol, Piperin bei Pfeffer und Senföl bei Meerrettich. Diese Substanzen wirken sich durchaus positiv auf unseren Organismus aus. Sie regen den Speichelfluss an und stimulieren auch die Nerven der Mundschleimhaut, die Impulse an Wärme- und Schmerzrezeptoren im Gehirn senden. Zudem werden durch den Schmerzreiz Endorphine, also „Glückshormone“ ausgeschüttet. Ein weiterer Effekt: Scharfes Essen führt zu regelrechten Hitzewallungen und Schweißausbrüchen. Men-

schen, die in warmen Teilen der Erde leben, machen sich das ganz bewusst zunutze, denn Schwitzen kühlt den Körper ab. Neben dem Mund- und Rachenraum wirkt sich Schärfe auch auf den restlichen Verdauungstrakt aus. Sie steigert die Bildung von Magensaft, fördert die Magenmotorik und regt somit die gesamte Verdauung an.

Maßvoller Umgang

Wer es mit der Schärfe allerdings übertreibt, kann seine Gesundheit auch in Gefahr bringen. Bei mancherorts beliebten Schärfewettessen beispielsweise wehren sich die Körper mancher Teilnehmer mit Übelkeit und Erbrechen, nicht wenige erleiden sogar Kreislaufzusammenbrüche.

Grundsätzlich vorsichtig bei sehr würzigen Speisen sollten Menschen mit empfindlichen Mägen sein. Denn die gesteigerte Magensaftproduktion kann Sodbrennen verstärken. Einige Studien untersuchten sogar, ob es einen Zusammenhang zwischen scharfem Essen und Krebs des oberen Verdauungstrakts gibt. Wie aussagekräftig die Vermutung ist, muss aber noch weiter erforscht werden.



Setz dich zu uns!

Gemeinschaft. Zusammen essen tut gut.

Familien essen heute immer seltener gemeinsam. Dabei, so behaupten Wissenschaftler, täte es allen Familienmitgliedern gut, sich wieder öfter an einen Tisch zu setzen. Gemeinsame Mahlzeiten schulen soziales Verhalten, beugen Essstörungen vor und zeigen, dass Essen nicht nur reine Nahrungsaufnahme ist, sondern vor allem auch Genuss. Beim Essen in Gesellschaft kommt mehr Obst und Gemüse auf den Tisch, und Eltern können ihren Kindern gesundes Essverhalten vorleben. Kinder und Jugendliche profitieren in jedem Fall von der gemeinsamen Zeit – selbst wenn es in der Familie Probleme gibt. Der Wert der Gemeinschaft wiegt stärker als familiäre Konflikte. *fm*



Zusammen zu essen, verbessert
Gesundheit und Sozialkompetenz.

Anzeige



Bitte stillhalten ...

... heißt es bei einer Röntgenaufnahme.



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

Erleben Sie die Geschichte von Siemens Healthineers

MedMuseum, Gebbertstr. 1, 91052 Erlangen, Tel. +49 9131 84-5442

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 10–17 Uhr

Samstags und an Sonn-/Feiertagen geschlossen.

Der Eintritt ins Museum ist kostenfrei.

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

SIEMENS
Healthineers



Mit schwindender Sehkraft nicht allein

Verlauf sterben dadurch mehr und mehr Zellen ab, was zum fortschreitenden Funktionsverlust in der Netzhautmitte führt. Diese trockene Form der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) ist die häufigste Variante der Erkrankung. Wesentlich seltener ist die feuchte Form, bei der abnormale Blutgefäße aus der Aderhaut unter die Makula wachsen und so zu Seheinbußen führen. Einschränkungen gibt es vor allem bei der Sehschärfe und beim Sehfeld. Die Ursachen für eine AMD sind nicht bekannt, ihre Entstehung wird aber von

Selbsthilfe bei Makuladegeneration.
Betroffene der irreversiblen Augenerkrankung finden in der Erlanger Selbsthilfegruppe Halt und neuen Lebensmut.

„Als ich das erste Mal mit Sehschwierigkeiten bei einer Augenärztin war, sagte sie nur, dass meine Augen eben älter werden“, berichtet Gudrun Weydanz. „Dass ich an einer trockenen Makuladegeneration leide, erwähnte die Ärztin damals nicht – entweder aus Unwissenheit, oder weil in der Schulmedizin bislang ohnehin keine wirksame Behandlung bekannt ist.“

Der Begriff Makula bezeichnet den Gelben Fleck, der im hinteren zentralen Bereich der Netzhaut zu lokalisieren ist. In der Makula liegt die Stelle für die höchste Sehschärfe. Mit dem Alter lagern sich bei manchen Menschen Stoffwechselabfälle („Drusen“) unter der Netzhaut ab. Im späteren

Selbsthilfeterminale 2019

Mo., 11. März 2019, 14.00 Uhr

Mo., 17. Juni 2019, 16.00 Uhr

Mo., 16. September 2019, 16.00 Uhr

Mo., 18. November 2019, 14.00 Uhr

Wo: Dreycedern e. V., Altstädter Kirchenplatz 6,
Kosten: 1,50 Euro pro Person und Abend für die
Raumnutzung des Vereins Dreycedern

Kontakt: Enno Dierks, Telefon: 09134 9704
Gudrun Weydanz, Telefon: 09131 57515

www.dreycedern.de

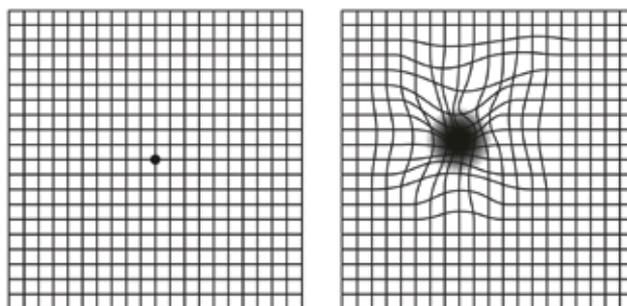
Umwelteinflüssen, genetischen Faktoren und vom Alter begünstigt.

Gudrun Weydanz betont: „Da die Erkrankung das Auge unwiederbringlich schädigt, ist es wichtig, sich regelmäßig und frühzeitig untersuchen zu lassen.“ Sie selbst hat inzwischen eine ganze Reihe von Therapien versucht: Sie war bei Spezialisten in ganz Deutschland und der Schweiz und hat dabei auch komplementärmedizinische Angebote wie Akupunktur und die Neuraltherapie im Nackenbereich ausprobiert. Dadurch konnte nach ihrem Empfinden das Fortschreiten der Augenerkrankung verlangsamt werden. Um ihre Erfahrungen zu teilen, gründete Gudrun Weydanz zusammen mit Enno Dierks, der ebenfalls an einer Makuladegeneration erkrankt ist, Ende 2006 eine Selbsthilfegruppe.

Unter Gleichgesinnten

Die Treffen finden vierteljährlich statt. „Bei der Selbsthilfegruppe handelt es sich nicht um ein geschlossenes Angebot“, erklärt Enno Dierks. „Der Teilnehmerkreis variiert. Manche sind regelmäßig dabei, andere kommen nur einmal. Das hängt ganz davon ab, welche Erwartungen jemand an eine Selbsthilfegruppe hat.“ In der Regel besu-

chen zwischen sechs und zwölf Teilnehmer die Gruppe. Sie finden einen Ort, an dem sie sich mit anderen Betroffenen austauschen können und ihre Sorgen ernst genommen werden, wo sie in kleiner Runde erzählen, wie sie die Erkrankung erleben, aber auch, welche Ärzte und Therapien sie gut finden. „Sich einfach mal alles von der Seele reden“, sagt Enno Dierks. „Bei uns sehen die Betroffenen, dass sie bei Weitem nicht allein sind.“ LL



Amsler-Gitter: Der Funktionstest für die Gesichtsfeldbereiche des Auges erscheint bei Patienten mit Makuladegeneration verzerrt (rechts). Links: normales Sehen. Während bei der trockenen AMD hauptsächlich Vorbeugen hilft – nicht rauchen, die Augen vor UV-Licht schützen, Blutdruck und -zucker sowie Cholesterin gut einstellen –, kommen bei der feuchten Form Injektionen infrage. Sie werden auch in der Augenklinik des Uni-Klinikums Erlangen durchgeführt.

Anzeige

ofa bamberg

push®
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



Kein Hexenwerk

Warzen. Sie sind zwar harmlos, aber unschön und oft hoch ansteckend: Deshalb wollen die meisten Menschen Warzen schnell loswerden. Doch bitte nur mit professionellen Entfernungsmethoden aus der Apotheke oder vom Hautarzt.

Manche sehen einen Hallenbadfußboden – andere einen Tummelplatz für Viren. Ganz unrecht haben die Besorgten nicht: Tatsächlich entstehen die meisten Warzen durch eine Infektion mit humanen Papillomaviren (HPV) – etwa in Schwimmbädern, Duschen oder Saunabereichen, da dort viele Menschen hauptsächlich barfuß unterwegs sind. Die Viren gelangen durch kleine Hautrisse, aber auch durch die von Wasser oder Schweiß aufgeweichte Hautbarriere in den Körper und stören den natürlichen Wachstumszyklus der Hautzellen. Es entstehen jene Hautwucherungen, die wir als Warzen bezeichnen. Meist treten sie an den Fußsohlen oder an den Fingern auf, aber auch im Gesicht oder im Genitalbereich.

Warzen sind in der Regel harmlos. Virusbedingte Warzen sollten aber zügig entfernt werden, bevor sie sich ausbreiten oder andere Menschen anstecken. Aber: Bitte nicht kratzen oder mit spitzen Gegenständen hantieren – dadurch wird infiziertes Gewebe nur unnötig verteilt. Ist die Warze noch klein und verur-

sacht keine Beschwerden, gibt es mit Vereisungssprays oder speziellen Tinkturen erste Hilfe in der Apotheke. Der Hautarzt sollte dann zum Zug kommen, wenn diese Methoden nicht helfen, das befallene Feld schon deutlich größer ist als ein Stecknadelkopf oder wenn die Warze Schmerzen verursacht. Von der Selbstbehandlung ist ebenfalls bei Kindern unter zwei Jahren oder bei Wundheilungsstörungen, etwa bei Diabetikern, abzuraten.

Der Arzt weiß Rat

Die häufigste ärztliche Behandlung ist die Vereisung – im Vergleich zu Produkten aus der Apotheke werden bei dieser Flüssigstickstofftherapie noch niedrigere Temperaturen erzielt. Mit einem Wattestäbchen drückt der Arzt den eiskalten Stickstoff mehrere Sekunden lang auf die Warze, sodass die Zellen in der oberen Hautschicht zerstört werden. Ebenfalls möglich ist die Anwendung von Salizylsäure, die es in unterschiedlichen Dosierungen gibt. Mehrmals täglich aufgetragen, löst die Tinktur die Hornschicht der Warze auf, sodass sie nach

Die Warzenbehandlung kann auch exotische Formen annehmen: Manche Menschen lassen bei Vollmond eine Schnecke über ihre Warze kriechen. Andere schwören darauf, sie von Heilpraktikern „besprechen“ zu lassen.



Häufige Warzen

- **Gewöhnliche/vulgäre Warzen**
... die häufigste Warzenart. Sie tritt hauptsächlich an den Füßen, den Händen und im Gesicht auf, hat eine weiße, graue oder braune und blumenkohlartige Oberfläche.
- **Dornwarzen**
... bilden sich meist an den Füßen, oft an den Ballen. Durch den Druck beim Gehen wachsen sie in die Tiefe und können Schmerzen auslösen.
- **Dellwarzen**
... treten meist bei Kindern an Bauch, Rücken, Armen und Beinen auf. Die glatten Knötchen sind mit einer weißen, hochansteckenden Masse gefüllt und sollten auf keinen Fall geöffnet werden. Dellwarzen werden von Pockenviren ausgelöst und sind daher strenggenommen gar keine Warzen.
- **Genital-/Feigwarzen**
... sind stecknadelkopfgroße weißliche, braune oder rötliche Knötchen im Genital- oder Analbereich, die blumenkohlartig aussehen. Feigwarzen sind häufige sexuell übertragene Infektionen, die durch geschützten Geschlechtsverkehr und ggf. eine Impfung vermieden werden können.

und nach mit einem Skalpell oder einer Feile abgetragen werden kann. Tritt keine Besserung ein, können Warzen auch mit einem Laser oder – als letzte Option – chirurgisch entfernt werden.

Sich richtig schützen

Von den meisten HPV-Infektionen bekommen wir gar nichts mit, weil sich das Immunsystem die Viren vornimmt, bevor Warzen entstehen oder sich vergrößern können. Trotzdem kann vorgesorgt werden: Tragen Sie im Schwimmbad, in Gemeinschaftsduschen und in Saunen immer Badelatschen und trocknen Sie Ihre Füße gut ab. Achten Sie darauf, Handtücher, Schuhe, Socken und Handschuhe nicht mit anderen zu teilen, zum Beispiel mit Familienangehörigen, und waschen Sie diese Textilien bei über 60 Grad, um Viren abzutöten. Auch eine gewissenhafte Fuß- und Hautpflege schützt vor Infektionen. *ms*

Anzeige





WIR SCHAFFEN WOHNRAUM
FÜR ENTDECKER



Wohnungsbau-Gesellschaft 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.GEWOBAAU-Erlangen.de

Barrierefrei leben im Alter

BALUKA-Projekt. Modellwohnen für Senioren und Menschen mit Behinderung.

Barrierefrei und seniorengerecht – diesen Anspruch haben immer mehr Menschen an die Wohnung, in der sie im Alter leben. Unter dem Motto BALUKA (Barrierefrei leben und komfortabel altern) zeigt das Pilipp-Möbelhaus in Bamberg, wie alters- und behindertengerechtes Wohnen aussehen kann. Zusätzlich gibt es jeden ersten Samstag im Monat einen Beratungstag (Termine im Frühjahr 2019: 2. März, 6. April und 4. Mai, jeweils von 10.00 bis 13.00 Uhr). Die Behindertenbeauftragte der Stadt Bamberg berät zu Wohnraumanpassungen und Fördermöglichkeiten. Zudem gibt es vierteljährliche Infotage mit vielen Ansprechpartnern vor Ort und Vorträgen zum Thema „Wohnen ohne Hindernisse“ (nächste Termine: 6. April, 6. Juli und 5. Oktober, jeweils von 10.00 bis 15.00 Uhr).

BALUKA auf der Messe

Das BALUKA-Projekt präsentiert sich auch auf der Gesundheitsmesse „Franken aktiv & vital“ vom 15. bis 17. März 2019 in der Brose-Arena Bamberg. Dort erleben Besucher, was technisch und baulich heute möglich ist: ein modernes Bad mit schwellenloser Dusche, höhenverstellbarem Waschtisch, spezieller Badewanne und erhöhtem Toilettensitz, barrierefreie Küchen, Aufstehhilfen, Pflegebetten und Hausnotrufsysteme. Vieles davon können Interessierte vor Ort selbst ausprobieren.

Gut hören zu Hause

Das Hörzentrum Nordbayern, angegliedert an die Hals-Nasen-Ohren-Klinik – Kopf- und Halschirurgie des Uni-Klinikums Erlangen, ist BALUKA-Partner. In der Pilipp-

Wohnausstellung und auch auf der Gesundheitsmesse beraten deshalb HNO-Experten Besucher zu besserem Hören in den eigenen vier Wänden. Das Problem: Höreräteträger können bei lauten Nebengeräuschen oder Hall oft kaum etwas verstehen. Hilfe bieten hier induktive Höranlagen. Oft findet man sie in Konzert hallen oder Theatern – doch es gibt sie auch für das eigene Zuhause.

Ein Audiosignal, zum Beispiel aus dem Fernseher oder Telefon, wird an eine sogenannte Ringschleife gesendet. Das ist ein Kabel, das um einen bestimmten (Wohn-)Bereich herum ausgelegt wird. Das Signal, das die Ringschleife aussendet, kann dann direkt von einem Hörgerät oder Cochlea-Implantat empfangen werden. Raumakustik und Umgebungsgeräusche sind unerheblich. So können Fernseher und Radio in normaler Lautstärke laufen – Familienmitglieder und Nachbarn werden nicht unnötig „beschallt“. *fm*



Das BALUKA-Projekt informiert über barrierefreies Wohnen, u. a. geht es dabei um induktives Hören.



März

März fortlaufend

GESTALT-Projekt: Bewegung gegen Demenz

WANN: unterschiedliche Kurszeiten **WO:** Stadtzentrum, Röthelheimtreff, Bruck, Anger, Sieglitzhof, Büchenbach, Alterlangen **INFO:** 09131 862083, **E-Mail:** uta.barusel@stadt.erlangen.de, 40 € für 12 Einheiten

5. März fortlaufend dienstags 14.30–16.00

Bewegung trotz(t) Demenz

WO: Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6 **INFO:** 09131 9076800, 6 Einheiten, Schnupperstunde möglich, Anmeldung erforderlich, 72 €

7. März fortlaufend 1. Donnerstag im Monat 19.00–21.00

Freies Tanzen für Frauen

Gemeinsames Tanzen zu Lieblingsmusik nach Lust und Laune **WO:** Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12 **INFO:** 0176 32611154, kmeryem@hotmail.de, kostenlos

7. März fortlaufend donnerstags 16.00–17.30

Yoga

Sanftes Yoga für alle Übungsstufen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Es entsteht eine kleine Übungsabfolge, die zu Hause geübt werden kann. **WO:** Caritas Erlangen, Mozartstr. 29, 2. Stock **INFO:** Anmeldung bis zum Dienstag vorher, 09131 885662, kostenlos

9. März Samstag 9.00

Wanderung durchs Treufer Tal nach Hohenstein

WO: Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str., oder 9.45 Parkplatz Harnbachmühle 1 in Hartenstein **INFO:** Gehzeit ca. 3,5 Std., Fränkische-Schweiz-Verein, 0151 20614942

11. März Montag 19.30–21.00

Krank durch Zucker – wie ernähren wir uns natürlich? (Vortrag)

Zucker als Sucht- und Genussmittel, Alternativen für eine gesündere, weitgehend zuckerfreie Ernährung **WO:** VHS Erlangen, Friedrichstr. 17, Aula **INFO:** VHS Erlangen, 09131 862668, ohne Anmeldung, Eintritt frei

11. März vierteljährlich montags 14.00

Selbsthilfegruppe Makuladegeneration

WO: Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6 **INFO:** Verein Dreycedern, 09131 9076800, 09131 57515, 1,50 € pro Abend, nächster Termin: 17. Juni 2019

14. März 14-täglich donnerstags 17.00–18.00

Chor „Singen tut gut!“

für Menschen mit Demenz, Depression und alle anderen, die schon immer gern mal singen wollten **WO:** Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6 **INFO:** Verein Dreycedern, 09131 9076800, Einstieg jederzeit möglich, Anmeldung bis einen Tag vor dem Termin, 3 € pro Abend

15. März Freitag 13.00–17.00

Tag der Rückengesundheit: „Stärke deine Muskeln – bleib rückenfit!“

WO: SITOO und DORSAS Ergonomiestudio Erlangen, Äußere Brucker Str. 51 **INFO:** 09131 28530, E-Mail: info@dorsas.de Termin, 3 € pro Abend

16. März Samstag 9.00

Wanderung zu Vulkanen und Tummlern

WO: Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str. **INFO:** Gehzeit ca. 4 Std., Fränkische-Schweiz-Verein, 09131 47161 oder 0152 29869678

20. März Mittwoch 19.00–21.15

Selbst-Beziehung heilen und emotionalen Ballast loslassen (Vortrag und Gespräch)

Aspekte, die beleuchtet werden: Warum haben wir oft eine eingeschränkte Beziehung zu uns selbst? Wo begrenzen wir uns selbst? Wie erkennen wir kollektive und gesellschaftlich-familiäre Prägungen? Wie kann ich meine Beziehung zu mir selbst liebevoller gestalten? **WO:** VHS Erlangen, Friedrichstr. 19, Historischer Saal **INFO:** VHS Erlangen, 09131 862668, Eintritt frei

21. März Donnerstag 16.00

Leben im Wandel – Übergänge gestalten

In einer Krise greifen Menschen auf ihre Erfahrungen zurück und lernen, mit der veränderten Situation zu leben. Es geht darum, sich die Übergänge im Leben anzuschauen, die eigenen Ressourcen zu stärken und sich auf Neues einzulassen. **WO:** Caritas-Beratungsstelle, Eschenauer Hauptstr. 13, Eckental, **INFO:** 09131 88560, ohne Anmeldung, kostenlos

Schicken Sie uns Ihre Termine an gesundheit-erlangen@uk-erlangen.de

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

März

22. März
Freitag
19.00–21.15

Ein ganzheitlich gesundes Leben führen – wie geht das? (Vortrag und Gespräch)

Der Vortrag zeigt auf, was ganzheitliche Gesundheit ist und was jeder tun kann, um seine Lebensgesundheit zu verbessern. Einbezogen werden: Körper, Selbstbeziehung, Gedanken, Gefühle, Beziehungen, Finanzen, Beruf u. a. **WO:** VHS Erlangen, Friedrichstr. 19, Großer Saal **INFO:** VHS Erlangen, 09131 862668, Eintritt frei

22. März
Freitag
16.00–18.00

Offene Sprechstunde: „Ich habe eine Frage zum Thema Demenz“

WO: Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6 **INFO:** 09131 9076800, ohne Anmeldung, kostenlos/Spendenbasis

23. März
Samstag
10.00–11.30
12.00–13.30
und
14.00–15.30

Dem Sturz einen Schritt voraus! Balance-Training für Best-Ager

Kurzvortrag zur Sturzprophylaxe und praktische Übungen, Dauer: ca. 1,5 Std., Einstiegsvergünstigung nur an diesem Tag **WO:** TV 1848 Erlangen/TV-Vital, Dompropststr. 2 b **INFO:** 09131 480 817, E-Mail: k.leutsch@tv48-erlangen.de

23. März
Samstag
9.15

Wanderung von Wendsdorf nach Heilsbronn

WO: Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str. **INFO:** Gehzeit ca. 3,5 Std., Fränkische-Schweiz-Verein, 09131 87090 oder 0157 58967620

24. März
Sonntag
14.00–17.00

Ökosystem Darm – wie funktioniert es und wie können wir es positiv unterstützen?

Blähungen, Reizdarmsyndrom, Lebensmittelunverträglichkeiten, Hauterkrankungen: Was „Darmbewohner“ damit zu tun haben und wie wieder ein gesundes Gleichgewicht im Darm entsteht, mit Anleitung für eine Frühjahrs-Darm-Kur und eine Bauch-Selbstmassage **WO:** VHS Erlangen, Wilhelmstr. 2 f, Raum 1, Yogaraum, **INFO:** VHS Erlangen, 09131 862668, 19 €

26. März
Dienstag
18.15–20.00
auch am
11. April und
am 30. April

Naturzeit – Auszeit für mich

Naturerlebnisabende für Erwachsene: die Natur als Kraft- und Heilort, als Kreativraum und Rückzugsort erleben und dabei Abstand vom hektischen Alltag gewinnen und zur Ruhe kommen **WO:** Treff am Eingang der Jugendfarm, Spardorfer Str. 82 **INFO:** VHS Erlangen, 09131 862668, 46 € für drei Abende

27. März
fortlaufend
mittwochs
19.00–20.00,
20.15–21.15

Fit und Fun für Frauen

Kursbeginn am 27. März 2019 **WO:** Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12 **INFO:** Bürgertreff Isar 12, 09131 34546, 10 Einheiten, Einstieg in den aktuellen Kurs möglich, 40 bzw. 32 €

27. März
fortlaufend
mittwochs
10.00–11.00

Gymnastikkurs für Ältere und Senioren

WO: Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12 **INFO:** 09131 34546, Einstieg nach Absprache jederzeit möglich

28. März
Donnerstag
17.00–18.15

Heilkraft der Meditation: Vortrag mit Übungen

Innere Stille zu finden, ist die Voraussetzung für ein glückliches, friedvolles Leben. Über den Weg der Meditation werden wir fähig, den oft fordernden Alltag in einer neuen Qualität zu erleben und zu verarbeiten. **WO:** Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6 **INFO:** Verein Dreycedern, 09131 9076800, ohne Anmeldung, 5 €

28. März
Donnerstag

Inklusive Wanderung in der Fränkischen Schweiz

Gehzeit: ca. 4 Std., Mittagseinkehr, Mitfahrgelegenheit zum Startpunkt ist möglich **INFO:** Verein Dreycedern, 09131 9076800 (für Uhrzeit und Anmeldung), 5 €

29. März
fortlaufend
freitags
9.00–9.45

Wirbelsäulengymnastik

WANN: unterschiedliche Kurszeiten, z. B. Mo., 9.50–10.35, Fr., 9.00–9.45 **WO:** Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6 **INFO:** Verein Dreycedern, 09131 9076800, Einstieg bei freien Plätzen immer möglich, 64 € für 12 Einheiten

30. März
Samstag
10.00–16.00

Wege aus dem Schmerz – in die Leichtigkeit

Hallux valgus, Arthrose, Ischias, Rücken – verschiedene Beschwerden haben oft gleiche Ursachen: einen verkrampften Körper, falsche Bewegungsmuster und Stress. Ziel des Kurses ist das Zurückfinden zu natürlicher Haltung und freier Bewegung mit Methoden wie der Spiraldynamik, Trager und Feldenkrais. **WO:** VHS Erlangen, Friedrichstr. 17, Gymnastikraum **INFO:** VHS Erlangen, 09131 862668, 31,70 €

April

April
fortlaufend

GESTALT-Projekt: Bewegung gegen Demenz

WANN: unterschiedliche Kurszeiten **WO:** Stadtzentrum, Röthelheimtreff, Bruck, Anger, Sieglitzhof, Büchenbach, Alterlangen, **INFO:** 09131 862083, E-Mail: uta.barusel@stadt.erlangen.de, 40 € für 12 Einheiten

1. April
Montag
19.30–21.00

Familiengeheimnisse und ihre Auswirkungen (Vortrag und Gespräch)

Ob KuckucksKinder oder psychische Krankheiten – die Last der Vergangenheit beeinflusst die Familiengeschichte oft über Generationen hinweg. Warum ist das so? **WO:** VHS Erlangen, Friedrichstr. 19, Großer Saal **INFO:** VHS Erlangen, 09131 862668, ohne Anmeldung, Eintritt frei

2. April
Dienstag
19.00–20.30

Naturheilkundliche Unter- stützung bei Kopfschmerzen (Vortrag)

Alternativen zu herkömmlichen Therapien und entlastende Bewegungsübungen **WO:** VHS Erlangen, Friedrichstr. 19, Historischer Saal **INFO:** VHS Erlangen, 09131 862668, ohne Anmeldung, Eintritt frei

2. April
fortlaufend
dienstags
14.30–16.00

Bewegung trotz(t) Demenz

WO: Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6 **INFO:** 09131 9076800, 6 Einheiten, Schnupperstunde möglich, Anmeldung erforderlich, 72 €

3. April
14-täglich
mittwochs
9.15–11.15

Frühstückstreff für Menschen ab 60

Für Menschen ab 60, die sich gern mit anderen austauschen möchten, mit Übungen für die körperliche und geistige Fitness **WO:** Roncallistift, Hammerbacherstr. 11, Erlangen **INFO:** 09131 885662 (Anmeldung), 3 €

4. April
fortlaufend
donnerstags
16.00–17.30

Yoga

Sanftes Yoga für alle Übungsstufen, Vorkenntnisse nicht erforderlich. Es entsteht eine kleine Übungsabfolge, die zu Hause geübt werden kann. **WO:** Caritas Erlangen, Mozartstr. 29, 2. Stock **INFO:** Anmeldung bis zum Dienstag vorher, 09131 885662, kostenlos

6. April
Samstag
9.00

Wanderung von Buckenreuth nach Unteraunsbach

WO: Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str. **INFO:** Gehzeit ca. 3 Std., Fränkische-Schweiz-Verein, 09194 4870 oder 0152 08634820

8. April
fortlaufend
i. d. R. montags
15.15–17.15

Malkreis: die Leichtigkeit des Aquarells

Für jeden, der Freude am Aquarellmalen hat **WANN:** genauer Termin bei Anmeldung **WO:** Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6 **INFO:** Anmeldung: 0911 374127, 11 €

9. April
fortlaufend
dienstags
11.30–12.30

Kurs: Sturzprophylaxe

Kraft- und Balanceübungen, Übungen für Beweglichkeit, Schnelligkeit, Aufmerksamkeit und Koordination **WO:** Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6 **INFO:** Verein Dreycedern, 09131 9076800, Einstieg bei freien Plätzen immer möglich, 120 € für 12 Einheiten

11. April
14-täglich
donnerstags
17.00–18.00

Chor „Singen tut gut!“

Für Menschen mit Demenz, Depression und alle anderen, die schon immer gern mal singen wollten **WO:** Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6 **INFO:** Verein Dreycedern, 09131 9076800, Einstieg jederzeit möglich, Anmeldung bis einen Tag vor dem Termin, 3 € pro Abend

12. April
fortlaufend
freitags
9.00–10.00

Gymnastikkurs für Ältere und Senioren

WO: Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12 **INFO:** 09131 34546, Einstieg nach Absprache jederzeit möglich

25. April
Donnerstag
17.00

Resilienz – was ist das und wie entwickelt man sie?

Offener Gesprächskreis für Betroffene psychischer Erkrankungen, Angehörige und Helfer **WO:** Begegnungszentrum Wabene, Henkestr. 53 **INFO:** 09131 885663, ohne Anmeldung

29. April
Montag
19.30–21.00

Naturheilkundliches Wissen über die Makuladegeneration (Vortrag)

Der Referent erklärt, welche Einflüsse bei der Entstehung der Erkrankung eine Rolle spielen. Er stellt naturheilkundliche Therapien vor und zeigt persönliche Verbesserungsmöglichkeiten auf. **WO:** VHS Erlangen, Friedrichstr. 19, Großer Saal **INFO:** VHS Erlangen, 09131 862668, Eintritt frei

Gesundheitstipps | Frühling 2019

Mai

9. Mai

fortlaufend
donnerstags
16.00–17.30

Yoga

Sanftes Yoga für alle Übungsstufen, Vorkenntnisse nicht erforderlich. Es entsteht eine kleine Übungsabfolge, die zu Hause geübt werden kann. **WO:** Caritas Erlangen, Mozartstr. 29, 2. Stock **INFO:** Anmeldung bis zum Dienstag vorher, 09131 885662, kostenlos

12. Mai

Sonntag
14.30–16.30

Waldbaden – die Heilkraft des Waldes

Shinrin Yoku (Waldbaden) heißt in Japan der bewusste und intensive Aufenthalt im Wald. Bei einem entschleunigenden Spaziergang schärfen Sie Ihre Sinne, machen kurze Atem- und Achtsamkeitsübungen und bekommen wertvolle Impulse für Ihren Alltag. **WO:** Eingang Jugendfarm, Spardorfer Str. 82 **INFO:** VHS Erlangen, 09131 862668, 20 €

13. Mai

fortlaufend
i. d. R. montags
15.15–17.15

Malkreis: die Leichtigkeit des Aquarells

Für jeden, der Freude am Aquarellmalen hat **WANN:** genauer Termin bei Anmeldung **WO:** Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6 **INFO:** Anmeldung: 0911 374127, 11 €

17. Mai

fortlaufend
freitags
17.00–19.00

Trommelworkshop

Für alle, die in die Welt der afrikanischen Rhythmen eintauchen wollen **WO:** Caritas Erlangen, Haus Kirchlicher Dienste, Mozartstr. 29, 2. Stock, Konferenzraum **INFO:** 09131 88560 (Anmeldung), 5 €

17. Mai

fortlaufend
freitags
9.00–9.45

Wirbelsäulengymnastik

WANN: unterschiedliche Kurszeiten, z. B. Mo., 9.50–10.35, Fr., 9.00–9.45 **WO:** Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6 **INFO:** 09131 9076800, Einstieg bei freien Plätzen immer möglich, 64 € für 12 Einheiten

18. Mai

Samstag
13.30–17.30

Das Flüstern der Pferde – pferdegestützte Selbsterfahrung

Pferde erinnern uns an die eigene Stärke, die es wieder zu entfalten gilt. Pferdeerfahrung ist nicht notwendig. Es wird nicht geritten. **WO:** Linden 34, 91466 Gerhardshofen **INFO:** VHS Erlangen, 09131 862668, 19 €

24. Mai

Freitag
19.00–21.15

Ihre Beziehungen sind Ihr Spiegel (Vortrag und Gespräch)

Der Mensch erfährt sich sehr tief in Liebe, Beziehung und Partnerschaft. Jede Beziehung bzw. Nichtbeziehung sagt etwas über uns aus. Dieser Vortrag will helfen, diese „Beziehungs-Spiegel“ zu erkennen und im Alltag zu nutzen. **WO:** VHS Erlangen, Friedrichstr. 19, Historischer Saal **INFO:** VHS Erlangen, 09131 862668, Eintritt frei

28. Mai

fortlaufend
dienstags
11.30–12.30

Kurs: Sturzprophylaxe

Kraft- und Balanceübungen, Übungen für Beweglichkeit, Aufmerksamkeit und Koordination **WO:** Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6 **INFO:** 09131 9076800, Einstieg bei freien Plätzen immer möglich, 120 € für 12 Einheiten

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 THE WORLD

www.von-poll.com/erlangen

Bayerisches Staatsbad Bad Steben – Radon-Heilbad inmitten einer Wellness-Oase

Bauwerke des Klassizismus und des Jugendstils schmücken den Bad Stebener Kurpark, ein buntes Blütenmeer führt an den Wegen entlang. Kein Geringerer als Leo von Klenze, Hofbaumeister Ludwig I. von Bayern, entwarf hier das elegante Badehaus. Gleich daneben liegt im architektonisch reizvollen Kontrast die moderne Therme des Staatsbades. Für ihre einzigartigen Angebote wurde sie mit dem Tourispo-Award ausgezeichnet und zählt zu den zehn schönsten Thermen in Deutschland.

Hier fühlt sich nicht nur wohl, wer eine entspannende Auszeit verbringen möchte. Insbesondere auch unter Rheumatikern und Schmerzgeplagten hat Bad Steben einen ausgezeichneten Ruf dank seiner einzigartigen Naturheilmittel: Im Kurpark entspringen die Tempel- und die Wiesenquelle, deren radon- bzw. kohlen-säurehaltiges Heilwasser zusammen mit dem wertvollen Bad Stebener Naturmoor bei vielen schmerzhaften Muskel- und Gelenkerkrankungen helfen.

Seine hohe medizinische und therapeutische Kompetenz hat sich das Staatsbad über Jahrhunderte erworben. So erschien bereits 1690 das

erste wissenschaftliche Werk über die Stebener Heilquellen. 1827 setzte Dr. Ludwig Kunstmann erstmals Naturmoor in Bad Steben als natürliches Heilmittel ein – Bad Steben ist damit eines der ältesten Moor-Heilbäder in Deutschland. In jüngerer Zeit sorgt die wissenschaftliche Arbeit des Kurortforschungsvereins für Aufsehen. Unter Leitung des renommierten Bad Stebener Facharztes Dr. Gerhart Klein wurden, zuletzt gemeinsam mit dem Universitätsklinikum Erlangen, bereits sechs Studien zur Wirkung des radonhaltigen Heilwassers durchgeführt. Sie belegen eindrucksvoll, dass die Bad Stebener Heil-

mittelkombination eine beachtliche schmerzlindernde Wirkung zeigt. Bad Steben zählt daher zu den TOP-Kurorten in Deutschland und darf das begehrte FOCUS-GESUNDHEIT-Siegel TOP-Kurort 2019 tragen, vergeben von dem unabhängigen Recherche-Institut MUNICH Inquire Media.

Tourist-Information Bad Steben
Badstraße 31 (in der Wandelhalle)
95138 Bad Steben

Telefon: 09288 7470
E-Mail: info@bad-steben.de
www.bad-steben.de



Von der historischen Wandelhalle im Kurpark blickt man auf die Therme Bad Steben. Diese zählt zu den zehn schönsten Thermen in Deutschland und verspricht im heißen Sole-Außenbecken herrlich warme Wohlfühlmomente.

Mikro-Helfer in der Prostata

Vergrößerte Prostata. Wenn Männer ständig auf die Toilette müssen, kann das an einer Prostatahyperplasie liegen. Ein minimalinvasives Verfahren – die Prostata-Arterien-Embolisation – bringt den Therapiemittelweg zwischen Medikamenten und OP.

Nachts das warme Bett verlassen zu müssen, weil sich die Blase meldet – das ist schon schlimm genug. Aber gleich mehrmals? Vielleicht sogar im Stundentakt? Nicht immer ist die Blase schuld an den Beschwerden – auch die Prostata kann ein Auslöser sein. Vergrößert sich die Drüse im Alter nämlich über das Normalmaß hinaus – Mediziner sprechen dann von einer Hyperplasie – drückt sie irgendwann auf die Harnröhre. Dadurch dauert das Wasserlassen nicht nur sehr lang, sondern es entleert sich auch die Blase nicht komplett und der Betroffene muss bald wieder auf die Toilette. „Zunächst ist das nur lästig“, sagt Dr. Mario Richterstetter, Oberarzt in der Urologischen und Kinderurologischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen. „Auf Dauer kann der zurückgehaltene Urin aber Infekte oder Blasensteine auslösen. Und spätestens, wenn sich der Urin bis in die Nieren zurückstaut, muss ärztlich behandelt werden.“

Um die Prostata wieder zu verkleinern, gab es bislang zwei Optionen: Entweder die Patienten nahmen Medikamente oder sie ließen sich operieren. „Aber die Medikamente müssen ein Leben lang eingenommen werden – nicht jeder möchte das“, erklärt Dr. Richterstetter. „Und die Operation birgt ein Narkose- und ein Blutungsrisiko und gleichzeitig die geringe Wahrscheinlichkeit, inkontinent oder impotent zu werden.“ Doch seit Kurzem gibt es einen Mittelweg: die Prostata-Arterien-Embolisation (PAE). Der Vorteil

für die meist älteren Patienten: Die minimalinvasive PAE wird ohne große Schnitte und ohne Vollnarkose durchgeführt. Zum Beispiel von PD Dr. Axel Schmid, Oberarzt im Radiologischen Institut des Uni-Klinikums Erlangen.

Kügelchen auf Reisen

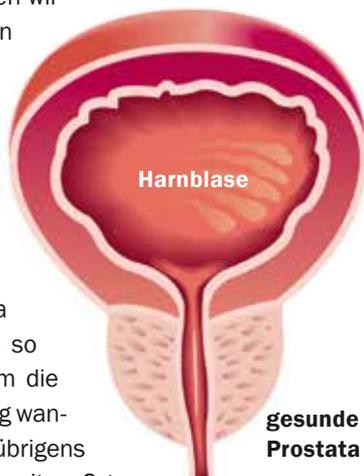
Nach einem ambulanten Vorbereitungsstag in der Urologie übernehmen die Radiologen den Patienten. PD Dr. Schmid erklärt den rund zweieinhalbstündigen Eingriff: „Der Patient erhält eine lokale Betäubung in die Leiste und liegt in unserer Angiografie-Anlage. Über eine der beiden Beckenarterien führen wir einen Mikrokatheter ein, bewegen uns vor bis in die Prostataarterie und bis in die kleinen Blutgefäße hinein. An ei-

In der Angiografie werden selbst die kleinsten Blutgefäße in der Prostata sichtbar. Mit einem Mikrokatheter bringt PD Dr. Axel Schmid die Kügelchen an ihr Ziel.



nem bestimmten Punkt setzen wir dann mikrofeine Kügelchen aus. Diese werden vom Blutstrom so lange weitergetragen, bis sie aufgrund ihrer Größe steckenbleiben und das Gefäß verschließen.“ Durch die reduzierte Blutversorgung schrumpft die Prostata in den kommenden Wochen so weit, dass sich ihr „Griff“ um die Harnröhre lockert. Wieder weg wandern können die Kügelchen übrigens nicht – sie bleiben auf Lebenszeit an Ort und Stelle. Nach dem Eingriff bleiben die Patienten in der Regel noch zwei Tage auf Station, dann können sie nach Hause und in die Nachsorge entlassen werden.

Eine enge Verzahnung von Urologie und Radiologie ist wichtig für die PAE. Deshalb wird sie – wie am Uni-Klinikum Erlangen – nur in spezialisierten Zentren angeboten. PD Dr. Schmid betont: „Wir sind nicht nur eines der wenigen Krankenhäuser in Bayern, die die PAE anbieten, wir führen den Eingriff wohl auch mit am häufigsten durch und verfügen daher über besonders viel Erfahrung.“ *ms*



gesunde
Prostata



vergrößerte
Prostata

Von der Blase aus führt die Harnröhre durch die runde kastaniengroße Prostata (links). Ist die Prostata allerdings stark vergrößert (rechts), wird die Harnröhre eingeengt und der Urinfluss erschwert.

INFO

Radiologisches Institut des Uni-Klinikums Erlangen

Telefon: 09131 85-36052

dr-pae@uk-erlangen.de

Anzeige

Bodenschwingh-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

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



Leben gestalten
christlich.offen.modern.

Die Sucht in uns

Suchtforschung. Ist das tägliche „Gläschen in Ehren“ ein erster Schritt in Richtung Abhängigkeit? Ein Gespräch mit Prof. Dr. Johannes Kornhuber, der als Direktor der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen intensiv zu Süchten und ihren Ursachen forscht.



Aktuelle Studien belegen, dass auch geringe Mengen Alkohol unsere Lebenserwartung messbar verkürzen. Heißt das, nur Abstinenz ist gesund?

Tatsächlich ist mittlerweile unbestritten, dass Alkohol grundsätzlich schädlich ist – sogar in geringen Mengen. Auch das tägliche Glas Wein, das lange Zeit medizinisch regelrecht empfohlen wurde, kann das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen steigern. Aus meiner Sicht sollte man aber stets die gesamte Lebensführung betrachten, also zum Beispiel auch, ob sich jemand ausgewogen ernährt oder regelmäßig bewegt.

Woher weiß ich, ob das regelmäßige Feierabend-Bier bereits ein Schritt hin zur Abhängigkeit ist?

Wir unterscheiden bei der Diagnostik von Alkoholabhängigkeit insgesamt sechs Kriterien, wie etwa den starken Wunsch oder Zwang, Alkohol zu konsumieren. Als nächstes den Kontrollverlust über Dauer und Menge des Alkoholkonsums und die Steigerung hin zu immer höheren Dosen. Weitere Faktoren sind körperliche Symptome bei Entzug, die Vernachlässigung anderer Interessen und der anhaltende Konsum

trotz negativer Konsequenzen. Sobald drei dieser sechs Kriterien zutreffen, sprechen wir von einer Alkoholabhängigkeit, die behandelt werden sollte.

Aber ein „Gläschen in Ehren“ macht mich doch nicht gleich süchtig, oder doch?

Welche Menge und in welcher Form Alkohol konsumiert wird, ist bei der Diagnostik von Sucht zunächst nicht wichtig. Relevant sind vielmehr die Auswirkungen des sogenannten „schädlichen Gebrauchs“ – also, ob und welche Schäden durch den regelmäßigen Alkoholkonsum entstehen. Dazu gehören neben körperlichen auch psychische und soziale Schäden.

Sie untersuchen seit vielen Jahren geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Alkoholabhängigkeit. Gibt es tatsächlich eine Veranlagung?

Ja, für ein erhöhtes Risiko zur Alkoholabhängigkeit im Erwachsenenalter gibt es eine Veranlagung, die nach unseren Stu-





dien bei Kindern entsteht, deren Mütter diese während der Schwangerschaft mit einer erhöhten Testosteronmenge belasten. Solch eine erhöhte Hormonausschüttung entsteht durch starken Stress, aber auch durch Alkohol- und Nikotinkonsum in der Schwangerschaft. Diese Testosteron-Belastung erklärt u. a. auch, warum der Hochdosiskonsum von Alkohol bei Männern viermal höher ist als bei Frauen.

Kann man einer Alkoholabhängigkeit mit Disziplin und Willenskraft entgegenzutreten oder hilft nur eine Therapie?

Wenn drei oder mehr der anfangs genannten Kriterien zutreffen, sollte man in jedem Fall fachliche Hilfe in Anspruch nehmen. Dennoch ist beim Umgang mit Suchtverhalten die Selbststeuerung ganz entscheidend. Ein Arzt sollte diese unterstützen und motivieren. Das gelingt, wenn er dem Patienten auf Augenhöhe begegnet und ihn als mündiges Gegenüber behandelt. Letztlich muss der Betroffene die Entscheidung, den Alkoholmissbrauch zu beenden, selbst treffen und sie aktiv umsetzen.

Wie reagiere ich, wenn mir im Freundes- oder Kollegenkreis eine Alkoholabhängigkeit auffällt?

Alkoholabhängigkeit ist keine charakterliche Schwäche, sondern eine anerkannte

Krankheit und muss entsprechend behandelt werden – ohne Stigmatisierung. Wer helfen möchte, sollte die Betroffenen vielmehr auf die Gefahren hinweisen und die Eigenverantwortung für ihr Leben betonen, ohne sie mit Vorwürfen unter Druck zu setzen. Damit erreicht man nur Widerstand und Abwehr.

Wer bietet fachliche Hilfe bei einer Alkoholabhängigkeit?

Entweder der Hausarzt oder gleich ein Facharzt, sprich ein niedergelassener Neurologe oder Psychiater. Auch unsere Psychiatrische Ambulanz im Uni-Klinikum Erlangen bietet bei Bedarf gerne Unterstützung an (Kontakt: 09131 85-34597). Inzwischen haben viele größere Betriebe auch spezielle Anlaufstellen, an die sich ihre Angestellten wenden können. Auch das Uni-Klinikum hat eine niederschwellige Beratungsstelle zu Fragen einer möglichen Alkoholabhängigkeit für seine Mitarbeiter eingerichtet. *keb*

Sucht und Schwangerschaft

Am Uni-Klinikum Erlangen beginnt im Sommer 2019 eine interdisziplinäre Studie über den Zusammenhang von Stress in der Schwangerschaft und Suchtrisiken. Prof. Kornhuber sagt: „Wir untersuchen, wie sich die Lebensumstände von Frauen in der Frühschwangerschaft auswirken. Das ist ein Gemeinschaftsprojekt mit der Kinderpsychiatrie und der Frauenklinik des Uni-Klinikums Erlangen. Wir betrachten dabei nicht nur Stress sowie Alkohol- und Nikotinkonsum, sondern bieten den werdenden Müttern auch Achtsamkeitsübungen an, die dem Stress entgegenwirken und so das spätere Suchtrisiko ihrer unborenen Kinder positiv beeinflussen sollen.“

„Ich werde keine Ruhe geben“

Organspende. Mit einer Spenderlunge und einer transplantierten Niere wurde Franziska Liebhardt 2016 Paralympics-Siegerin. Heute setzt sie sich als Botschafterin für die Organspende ein. Ein Gespräch über Geben und Nehmen und die Freiheit, sich zu entscheiden.

Weil eine Autoimmunerkrankung Franziska Liebhardts Organe angreift, wurde ihr 2009 eine neue Lunge transplantiert, 2012 bekam sie eine Spenderniere. Mit diesen Voraussetzungen trat Franziska Liebhardt als Leichtathletin bei den Paralympics 2016 in Brasilien an – und gewann Gold im Kugelstoßen und Silber im Weitsprung. „Die Ärzte hatten mir gesagt, dass Leistungssport mit einer Spenderlunge medizinisch nicht möglich sei“, so die heute 37-Jährige. Sie bewies ihnen das Gegenteil.

Mittlerweile treibt Franziska Liebhardt nur noch hobbymäßig Sport. „Ich habe alles erreicht und meine Karriere auf dem Höhepunkt beendet“, sagt sie. Ihre Energie steckt sie nun in ein anderes Herzensprojekt: Als Rednerin spricht sie auf Fachkongressen, in Schulen und Vereinen über ihre Geschichte – darüber, wie sie trotz aller gesundheitlichen Rückschläge immer wieder die Motivation fand, ihre Ziele zu verfolgen. Und darüber, dass sie großes Glück hatte, zweimal ein Spenderorgan zu erhalten.

„Ich bin seit meinem 16. Lebensjahr Organspenderin“, sagt die ehemalige Spitzensportlerin. „Ich hatte eine Cousine, die auf eine Spenderlunge wartete und auf der Warteliste verstorben ist, weil es kein rechtzeitiges Organan-

gebot gab.“ Und Franziska Liebhardt sah später noch viele andere Menschen um sich herum sterben, weil sie nicht so viel Glück hatten wie sie selbst. „Ich spüre eine Verantwortung für die Menschen auf den Wartelisten und möchte etwas bewegen in den Köpfen. Ich werde keine Ruhe geben, bis wir eine echte Verbesserung der Organspendezahlen erreicht haben.“

Im vergangenen Jahr haben 955 Menschen in Deutschland nach ihrem Tod ihre Organe gespendet – auf den Wartelisten standen im Dezember 2018 9.400 Patienten. Auf die Frage, warum das Angebot so viel geringer ist als der Bedarf, hat Franziska Liebhardt mehrere Antworten: „Personalmangel in Kliniken und damit die Überlastung von Ärzten und Pflegepersonal auf Intensivstationen führen dazu, dass potenzielle Organspender nicht zuverlässig erkannt oder nicht gemeldet werden. Die Transplantationsbeauftragten in Kliniken werden nicht ausreichend für diese Tätigkeit freigestellt. Außerdem mangelt es in Deutschland an einer guten Organspendekultur.“

Eine Selbstverständlichkeit?

Für Franziska Liebhardt, die ihr Leben der Organspende verdankt, ist es selbstverständlich, Organspenderin zu sein. „Denn wer nimmt oder

**Klare Entscheidung:**

Franziska Liebhardt hat seit ihrer Jugend einen Organspendeausweis. Ihre persönliche Geschichte hat sie noch stärker motiviert, sich für das Thema einzusetzen.

nehmen möchte, sollte im Zweifel auch geben“, findet sie. Und die meisten Deutschen, das ergeben immer wieder Befragungen, würden für sich, ihre Kinder oder andere enge Angehörige der Transplantation eines fremden Organs zustimmen. Franziska Liebhardt wünscht sich, dass Menschen, die sich entschließen, Organspender zu werden, für diese Entscheidung mehr Anerkennung erfahren. „Wenn jemand in einen Fluss springt, um einen anderen Menschen vor dem Ertrinken zu retten, geht er damit durch alle Medien und erhält eine Lebensretter-Medaille. Ein Organspender und seine Familie, die in einer Stunde größter Trauer an andere denken und Organe zur Entnahme freigeben und damit drei bis fünf Menschenleben retten, bekommen gar nichts.“

Ja oder nein?

Derzeit stirbt alle acht Stunden ein Mensch auf der Warteliste, weil für ihn kein passendes Spenderorgan gefunden wird. Im April 2019 soll deshalb ein neues Gesetz zur Organspende in Kraft treten. Kliniken erhalten dann mehr Geld für die Durchführung von Organspenden, Transplantationsbeauftragte bekommen mehr Zeit, um ihre Aufgaben zu erfüllen. Ziel des neuen Gesetzes ist es, zukünftig mehr Leben durch Organtransplantationen zu retten.

„Meines Erachtens ist auch die Einführung einer Widerspruchslösung von entscheidender Bedeutung“, sagt Franziska Liebhardt – und meint die Lösung, bei der jeder nach seinem Tod automatisch Organspender wird, wenn er zu Lebzeiten nicht ausdrücklich widersprochen hat. Darüber wird in der Politik derzeit debattiert. „Die Widerspruchslösung würde Menschen animieren, sich zumindest einmal im Leben mit dem wichtigen Thema Organspende auseinanderzusetzen. Diese Lösung ist eine Aufforderung, seine demokratische Freiheit zu nutzen“, sagt Franziska Liebhardt. „Jeder kann Ja oder Nein sagen und diese Entscheidung jederzeit wieder ändern. Es ist selbstverständlich, sich krankenversichern zu müssen oder ohne Haftpflichtversicherung kein Auto anmelden zu können. Niemand empfindet das als Entzug von Freiheitsrechten. Warum ist es bei der Organspende anders?“ Und sie ergänzt: „Es ist völlig in Ordnung, wenn man zu der Ansicht kommt, kein Spender sein zu wollen. Wichtig ist, überhaupt eine Entscheidung zu treffen.“ *fm*

INFO**Informationen zur Organspende**

www.organspende-info.de

www.transplantation.uk-erlangen.de

TaKeTiNa!

Musik- und Rhythmusterapie. Jeder Mensch reagiert ganz natürlich auf Rhythmen und Melodien. TaKeTiNa lässt uns diese ursprüngliche Fähigkeit wieder spüren. Ein Selbstversuch.



Wir stehen zu sechst im Kreis, zwischen uns Dr. Ali Behzad. Er ist Arzt an der Medizinischen Klinik 5 – Hämatologie und Internistische Onkologie des Uni-Klinikums Erlangen – und er ist TaKeTiNa-Rhythmuspädagoge.

„GaMaLaTaKi GaMaLaTa“, spricht Dr. Behzad vor, und wir stimmen in die Silbenfolge ein. Immer wieder wiederholen wir: GaMaLaTaKi GaMaLaTa. Dr. Ali Behzads Schwester Shiva Behzad, die als Körpertherapeutin an einer psychosomatischen Klinik in Simbach am Inn arbeitet, begleitet die Gruppe mit einer Trommel. Dazu bewegen wir uns abwechselnd rechts oder links herum im Kreis, manchmal fassen wir uns dabei an den Händen. Ga, La und Ta betonen wir, indem wir jedes Mal besonders kräftig auftreten, wenn wir eine der Silben sprechen. Irgendwann kommt noch ein Klatschen auf Ga dazu. Als wir die Schritte verinnerlicht haben, beginnen wir einen Wechselgesang, der rhythmisch und melodisch variiert.

Eigenes Tempo

„Wem es zuviel wird, der kann eine Pause machen“, hatte Dr. Behzad uns im Vorfeld erklärt. „Entweder lassen Sie eine oder mehrere Sachen weg, zum Beispiel das Klatschen. Oder Sie koppeln sich ganz von der Gruppe ab und legen oder setzen sich kurz hin und hören einfach zu.“ Jeder lernt in seinem eigenen Tempo.



Dr. Ali Behzad (r.) leitet den TaKeTiNa-Kurs. Seine Schwester Shiva Behzad (l.) begleitet die Gruppe mit der Trommel.

Am Puls der Gruppe

Je größer die Gruppe, desto leichter wird der Einzelne vom Grundrhythmus der Gemeinschaft getragen. Auch, wenn man einmal „aus dem Rhythmus“ fällt, stabilisiert einen die Gemeinschaft und hilft dabei, sich immer wieder mit dem „Puls“ der Gruppe zu synchronisieren. Phasenweise klappt das auch heute richtig gut, und wir werfen einander lachend Blicke zu, während wir gemeinsam so tippeln und klatschen. „TaKeTiNa verbessert die Lebensquali-



„Bei TaKeTiNa wird das Denken still“, sagt Dr. Behzad. „Die Teilnehmer spüren sich selbst wieder besser und folgen dem uralten Bedürfnis, gemeinsam mit anderen zu musizieren.“

tät“, sagt Ali Behzad. Er bietet seine Kurse nicht nur den Mitarbeitern, sondern auch den Patienten des Uni-Klinikums Erlangen regelmäßig an – etwa Krebskranken und Menschen mit Schmerzen. Auch bei psychosomatischen Beschwerden, bei Depressionen und Manien wird TaKeTiNa unterstützend angewandt. In Krankenhäusern nutzt man die Rhythmustherapie seit mehr als 25 Jahren. TaKeTiNa ist unter anderem auch in der Heiligenfeld-Klinik in Bad Kissingen ein integraler Bestandteil der Psychotherapie.

„Viele Menschen sind heute nicht mehr wirklich mit ihrem Körper verbunden“, sagt Dr. Behzad. „Sie haben sich von ihm abgekoppelt, zum Beispiel, weil sie emotionalen oder körperlichen Schmerz empfinden, den sie nicht mehr spüren wollen. TaKeTiNa stellt den Kontakt mit der Intelligenz unseres Körpers wieder her.“ So bringe TaKeTiNa Lebensthemen zum Vorschein, etwa alte Verhaltensmuster, die jemand in der Kindheit erlernt hat und unbewusst wiederholt, obwohl sie schon lange nicht mehr nützlich sind. „Es gibt zum Beispiel Menschen, die wütend werden, weil sie den Takt

nicht halten können, impulsiv mit den Worten ‚Ich kann das ja sowieso nicht‘ den Raum verlassen oder sogar weinen. Es ist berührend zu sehen, wie sich diese Muster mit der Zeit auflösen und die Menschen spielerisch ihre Neugier wiederentdecken“, beschreibt Ali Behzad.

Lernen ohne zu denken

Dabei verbessert die Rhythmustherapie die Selbstwahrnehmung und stärkt das Selbstwertgefühl. Sie fördert das Vertrauen in die Gemeinschaft und in das eigene Potenzial, in die Fähigkeit, spielerisch Neues zu lernen. Diese Erkenntnis nehmen TaKeTiNa-Teilnehmer mit in ihr alltägliches Leben, ebenso wie Entspannung, Freude und eine positivere Einstellung zum Leben. „Ich habe heute gespürt, dass es zwei Ebenen gibt“, sagt eine Teilnehmerin während der Pause. „Meinen Kopf und meinen Körper. Irgendwann haben meine Füße die Schritte einfach im Takt mitgemacht, ich habe nicht mehr darüber nachgedacht.“ *fm*

INFO

Informationen über TaKeTiNa

www.taketina.com

Aktuelle TaKeTiNa-Kurse

www.taketina.net/eventlist



Muss das wirklich sein? Diesmal: Detox.
Oder: Reiner Körper, reines Gewissen.

Ein Wort hat gerade Hochsaison: „Entgiftung“. Millionen Menschen verspüren im Frühjahr den Wunsch, alles Ungesunde, all die Kekse, den Wein und die Fleischgerichte, die sie im Winter massenhaft konsumiert haben, mit einem Mal fortzuspülen – und das schlechte Gewissen gleich hinterher. Wie schön, dass Unternehmen da eine „Lösung“ bieten. Sie heißt „Detox“ (dt.: Entgiftung). Detox gibt es für den Darm und die Haut und in Form des „Digital Detox“ sogar für den eigenen smartphone-dominierten Lebensstil. Es gibt Detox-Tees und -Gesichtsmasken, Detox-Pflaster und -Urlaube, bei denen man beim Einchecken sein Handy abgeben muss. Erfahrungsgemäß spürt jeder beim Digital Detox, wie sehr er selbst präsent ist, wenn das Smartphone weit weg ist. Der Effekt überdauert die Kur – ein paar Tage. Dann ist der Drang, stündlich bis minütlich aufs Handy zu gucken, bei vielen wieder da. Und so werben auch Detox-Nahrungsmittel und -Kosmetika für Entgiftungs-Episoden, nach dem Motto „Kurz, aber kräftig durchwischen und der Boden – bzw. die Haut – glänzt wieder.“ Dabei ist das, was dem Körper guttut, nicht in teure Tuben oder Teebeutel zu pressen. Es ist ganz simpel: Detox heißt übersetzt auch „Entzug“. Wie wäre es also, wenn sich die Detox-Willigen einfach mal im Weglassen üben, statt im Dazu-Kaufen neuer Wundermittel? Im Verzicht auf Zucker, Fett, Alkohol und Nikotin, Stress und Schlafmangel? Wer Acrylamid aus Chips und knusprigen Keksen, Pestizide, Konservierungsstoffe und andere Toxine aus seinem Körper schaffen will, tut gut daran, seinen Nieren und seiner Leber die Entgiftungsarbeit zu erleichtern. Dazu braucht es keine Detox-Tees. Es ist ein guter Start, täglich zwei bis drei Liter Wasser zu trinken und damit direkt nach dem Aufstehen zu beginnen; viel frisches Gemüse und Obst zu essen und sieben Stunden zu schlafen. Aber das hieße ja, Verantwortung für sich zu übernehmen. Puh ... *fm*

Digitale Helfer

tät



Die schwedische App für Android und iOS ist auf Deutsch verfügbar und als Medizinprodukt registriert. Tät bietet nicht nur Infos zum Tabuthema Inkontinenz, sondern gibt auch Tipps zum Lebensstil, zeigt Statistiken und Erinnerungen sowie Übungen zum Beckenbodentraining. Eine Studie der Universität Umeå ergab, dass sich bei Frauen, die Tät drei Monate lang nutzten, die Inkontinenz und die Lebensqualität verbesserten.

Runtasty



Die App für iOS und Android macht uns gesundes Essen schmackhaft. Sie bietet Rezepte, die anhand von einfachen Text-Anleitungen oder sogar Videos nachgekocht werden können. Der Nutzer kann Rezepte nach bestimmten Kriterien filtern: Soll es etwas mit viel Protein sein? Etwas, das schnell zubereitet ist? Oder ein Gericht, das die Energiespeicher nach dem Sport wieder auffüllt? Runtasty schlägt etwas Passendes vor.

Selfapy



Die kostenpflichtige App bietet einen dreimonatigen Kurs zum gesunden Abnehmen. Da die Anwendung ein zertifiziertes Medizinprodukt ist, wird der Kurs von fast allen gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100 Prozent erstattet. Selfapy kombiniert digitale Trainingseinheiten auf Wunsch mit einer psychologischen Begleitung. Die App bietet auch Module zu den Themen Angst, Stress, Schlaf, Depression und anderen.



Es ist noch Suppe da!

Tagelang selbstgemachte Suppen löffeln: Das ist der Souping-Trend aus Amerika.

Waren lange Smoothies in aller Munde, bekommt jetzt die gute alte Suppe wieder mehr Aufmerksamkeit. Und wo ein Trend, da auch ein neuer (englischer) Name. „Souping“ heißt die neue Suppenliebe aus den USA, die zu uns herübergeschwappt ist wie Suppe über den Tellerrand. Beim Souping geht es darum, den Körper zu „entgiften“ (s. S. 40). Dazu, so die Souping-Fans, solle man einen bis sieben Tage lang nur Suppen und nährnde Brühen essen – als einmalige Kur oder immer mal wieder. Im Idealfall werden die Suppen alle aus frischen Zutaten selbst zubereitet. Der Vorteil: Gemüse enthält viel weniger Fruchtzucker und damit auch weniger Kalorien als Obst, das der Hauptbestandteil von Smoothies ist. So lassen sich zum Beispiel mit Kichererbsen, Spinat, Pilzen, Zucchini, Gurken, Süßkartoffeln oder Roter Bete farbenfrohe Suppen kreieren, die man warm, aber oft auch kalt essen kann (s. Rezept rechts). Ein bisschen Fett auf der Zutatenliste, zum Beispiel in Form von Schmand oder Pflanzenöl, hilft dem Körper, die fettlöslichen Vitamine A (in Karotten und roter Paprika), D (Champignons, Avocados, Eigelb), E (Blattgemüse, Vollkorn) und K (Blattgemüse, Zwiebeln, Mangold) aufzunehmen. Auch Samen und Nüsse als Garnitur auf der Suppe liefern wertvolle Fette und geben obendrein etwas Biss. Es lohnt sich also, die Suppe neu zu entdecken. Aber: Hände weg von Tüten und Konserven und lieber selbst mit frischen Zutaten kochen! *fm*

Kalte Buttermilch-Gemüse-Suppe

2 Kartoffeln • 1 Salatgurke • 1 Bund Schnittlauch • 750 ml Buttermilch • 150 g Schmand • 4 EL Zitronensaft • 8 Radieschen • 1 Mini-Gurke • 4 Eier • Salz, Pfeffer

Quelle: www.essen-und-trinken.de

Zubereitung

Kartoffeln kochen, heiß pellen, abkühlen lassen und zugedeckt kaltstellen. Salatgurke längs halbieren, die Kerne entfernen. Gurke in grobe Stücke schneiden, 1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit Buttermilch und Schmand fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zugedeckt mind. 4 Stunden kaltstellen. Radieschen in Spalten schneiden. Die Mini-Gurke in dicke Stücke, die Kartoffeln in große Würfel schneiden. Eier hart kochen. Restlichen Schnittlauch in Röllchen schneiden. Suppe mit Radieschen, Kartoffeln, Gurke, halben Eiern und Schnittlauch servieren.

Geschickt geteilt

Dosierung. Ein kleiner Helfer erleichtert das Teilen von Tabletten.

Es kann Nerven kosten, eine winzige runde Tablette mit dem Küchenmesser zu spalten. Meist wird der Schnitt ungenau, die Tablette springt davon oder es bleibt zuletzt nur noch Pulver übrig. Für das exakte Zerteilen gibt es deshalb ein kleines Hilfsmittel, das auch viele Apotheken im Angebot haben. Die Pille wird in einen Tablettenteiler geschoben, sodass sie nicht mehr entkommen kann. Wird der Zerteiler zugeklappt, schneidet eine Klinge im Inneren die Tablette in exakt zwei oder vier gleich große Stücke. Probieren Sie es mal aus! *fm*



Anzeige

Herzlich willkommen im  **E-BIKE CENTER**

E-Bike Center Bamberg
Inhaber: Gerd Steiner
Nürnberger Straße 112
96050 Bamberg

Tel: 0951-96431799
info@ebike-center-bamberg.de
www.ebike-center-bamberg.de
Gegenüber Radsport Haus

FLYER UPSTREET 5 7.10 2019
FLYER FIT E-BIKE Technik

UVP: 3399€
UNSER PREIS: 3099€

GIANT DIRT-E 2+ PRO 2018
GIANT / YAMAHA 80 NM MOTOR

UVP: 3499€
UNSER PREIS: 2599€

❖ Panasonic XO 250 Watt-Motor ❖ SHIMANO DEORE 10-Gang
❖ 630 Wh, 16,75 Ah Akku ❖ Hydraulische Scheibenbremsen

❖ Yamaha/Giant Syncdrive Pro Motor ❖ SHIMANO XT 10-Gang
❖ 496 Wh Akku, integriert ❖ Hydraulische Scheibenbremsen

PEGASUS GIANT BULLS
KTM LIV FLYER KALKHOFF

Konvoi für kranke Kinder

Toy Run. Seit 25 Jahren erfüllt der Toy-Run-Verein Herzenswünsche von kranken Kindern und ihren Familien. 2019 feiert der alljährliche Toy-Run-Tag Jubiläum.

Stationsflur statt Spielplatz, Infusionsbeutel statt Trinkpäckchen und Arztvisite statt Freunde treffen – Kinder und Jugendliche, die lange im Krankenhaus liegen, müssen auf einiges verzichten. Dass die Kindheit trotzdem nicht völlig auf der Strecke bleibt, dafür sorgt der Verein Toy Run – Träume für kranke Kinder Erlangen e. V. In der Kinder- und Jugendklinik des Uni-Klinikums Erlangen organisieren die Ehrenamtlichen „Toy Runner“ zum Beispiel regelmäßig Theatervorführungen, neue Spielzeuge oder Sportgeräte. Auch persönliche Herzenswünsche der Patienten erfüllt der Verein mithilfe von Spenden: etwa einen VIP-Besuch beim 1. FC Nürnberg oder einen Ausflug mit der ganzen Familie. Für die Patienten und ihre Familien, deren Alltag sonst von der Krankheit dominiert wird, sind die Aktionen des Toy Run e. V. wichtige Ablenkung und ein Stück normale Kindheit.



In seiner 25-jährigen Geschichte sind beim Toy-Run-Tag rund 250.000 Euro an Geld- und Sachspenden übergeben worden. Erfüllt wurden damit die kleinen und großen Herzenswünsche der jungen Patienten und ihrer Familien.

Der Toy-Run-Tag wird 25

Obwohl die Ehrenamtlichen beim Toy Run mit maximalem Einsatz dabei sind, gilt: „Ohne die Geld- und Sachspenden, die wir von Einzelpersonen, aber auch von regionalen Unternehmen erhalten, wären die meisten Projekte nicht realisierbar“, erklärt Marion Müller, Erste Vorsitzende des Toy Run e. V. „In diesem Jahr freuen wir uns auf einige besonders schöne Erlebnisse für die Kinder, denn am 4. Mai 2019 feiern wir bereits den 25. Toy-Run-Tag.“ Dieser ist der Höhepunkt jedes Toy-Run-Jahres: Hunderte Biker kommen zur Erlanger Kinderklinik und nehmen die jungen Patienten mit auf einen der längsten Motorrad-Konvois Frankens. Die Kinder und Jugendlichen, die zu krank zum Mitfahren sind, werden von den Bikern auf Station besucht. *ms*



Spendenkonto:

Stadt- und Kreissparkasse Erlangen

Höchstadt Herzogenaurach

Verwendungszweck: Toy Run e. V.

IBAN: DE78 7635 0000 0000 0052 87

BIC: BYLADEM1ERH

Die Lebensbegleiter

Kinderpalliativteam. Für sterbenskranke Kinder fährt das Kinderpalliativteam des Uni-Klinikums Erlangen jedes Jahr Zehntausende Kilometer durch Franken. Für ein bisschen mehr Normalität. Und für das bestmögliche Leben der Kinder – bis zum Schluss.

Manche Patienten des Erlanger Kinderpalliativteams sind erst wenige Wochen alt, andere im jungen Erwachsenenalter. Die meisten leiden an schweren Herzfehlern, an Krebs oder Genmutationen. Alle diese Kinder und Jugendlichen haben eins gemeinsam: Ihr Leben wird viel zu früh enden.

Den Tagen Leben geben

„Unsere Aufgabe ist es, dieses Leben zu begleiten und für die Kinder und ihre Familien die größtmögliche Lebensqualität zu schaffen“, sagt Dr. Chara Gravou-Apostolatou, Leiterin des Kinderpalliativteams des Uni-Klinikums Erlangen. Dr. Gravou folgt damit dem Credo, dem Leben nicht mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben. So hatte es schon Mitte des 20. Jahrhunderts Cicely Saunders formuliert, die Begründerin der Palliativ- und Hospizbewegung.

Das ganze Jahr über, 24 Stunden täglich, ist das Kinderpalliativteam für die betroffenen Familien erreichbar. Die speziell ausgebildeten Ärzte, Pflegekräfte, Sozialpädagogen, Seelsorger und Psychologen sind in ganz Mittel- und Oberfranken unterwegs, um Familien zu Hause zu besuchen. Die vier spendenfinanzierten „Autos der guten Wünsche“ haben insgesamt über 400.000 Kilometer auf ihren Tachos. Pro Woche kommen 2.500 bis 3.000 hinzu.

Hausbesuch. Psychologe Andreas Frenzl und Kinderärztin Dr. Chara Gravou-Apostolatou (Mitte) im Gespräch mit der Mutter eines schwerstkranken Babys. Etwa 30 Hausbesuche macht das Kinderpalliativteam pro Woche.



Den Kindern Gutes tun

„Uns ist es wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen so viel Zeit wie möglich zu Hause in ihrer vertrauten Umgebung verbringen können und so wenig Zeit wie möglich im Krankenhaus“, sagt Dr. Gravou-Apostolatu. Manche Betroffene leiden unter schweren Symptomen wie Schmerzen, Atemnot oder Verstopfung. Das Kinderpalliativteam kontrolliert und behandelt die Beschwerden und schult auch die Eltern darin, sich pflegerisch um ihre Kinder zu kümmern. „Viele Mütter und Väter haben Angst, dabei etwas falsch zu machen“, so Chara Gravou-Apostolatu. „Aber diese Sorge nehmen wir ihnen.“

Die Eltern lernen, auch selbst Medikamente zu verabreichen, die Vitalwerte ihres Kindes zu messen und ihm einfach etwas Gutes zu tun. Das kann so etwas Simples sein wie ein schöner Duft – zum Beispiel ein Tropfen Lavendel oder Mandarine auf einem Tuch, das dem Kind hilft, besser einzuschlafen.

Auch bei sozialrechtlichen Fragen können sich Eltern an das Kinderpalliativteam wenden. „Wir stehen in Kontakt mit den Krankenkassen und kümmern uns zum Beispiel darum, dass ein Patient alle medizinischen Hilfsmittel bekommt, die er braucht. Wir beraten und unterstützen, wenn es um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf geht, und versuchen, finanzielle Belastungen, die sich durch die Krankheit des Kindes ergeben, so gering wie möglich zu halten“, erläutert Dr. Gravou-Apostolatu.

Es gibt nicht nur Trauer

Angesichts des absehbaren Todes ihres Sohnes oder ihrer Tochter gibt es für Eltern keinen Trost. Trotzdem erklärt Psychologe Andreas Frenzl: „Palliativarbeit ist nicht nur Trauer und Tod. Es gibt auch die schönen, leichten, vielleicht sogar etwas lustigen Minuten, die wir niemandem verbieten dürfen.“ Er achtet vor allem



Unterwegs seit 2010. Dr. Chara Gravou-Apostolatu und Andreas Frenzl mit einem der „Autos der guten Wünsche“, mit denen das Kinderpalliativteam seine Patienten besucht.

auch darauf, wie es den Geschwistern geht und schenkt ihnen viel Aufmerksamkeit. „Unsere fast zehnjährige Arbeit bestärkt uns in unserer Überzeugung, dass die ambulante Kinderpalliativversorgung zu Hause stationären Strukturen vorzuziehen ist“, sagt Chara Gravou-Apostolatu.

Das Kinderpalliativteam ist auf Spenden angewiesen, etwa um seine Fahrzeuge zu unterhalten und kranken Kindern letzte Wünsche zu erfüllen. Die Mitarbeiter freuen sich daher über jeden noch so kleinen Betrag. *fm*

Spendenkonto:

Hypovereinsbank Erlangen

Verwendungszweck: Kinderpalliativteam

IBAN: DE14 7632 0072 0003 1740 00

BIC: HYVEDEMM417

INFO

**Kinderpalliativteam des
Uni-Klinikums Erlangen**

Telefon: 09131 85-35982 (Büro)

kinderpalliativteam@uk-erlangen.de

Warum Radonwasser wirkt

Badekur. Eine neue Studie des Uni-Klinikums Erlangen erforscht die schmerzlindernde Wirkung von radonhaltigem Thermalwasser.

Dass warme Bäder in radonhaltigem Thermalwasser schmerzstillend bei Entzündungen, Muskel- und Gelenkbeschwerden wirken, ist seit über hundert Jahren bekannt. Was aber bei der Schmerzlinderung auf molekularer Ebene genau passiert, war bislang unklar. Nun erforschen Wissenschaftler der Strahlenklinik des Uni-Klinikums Erlangen und des Kurort-Forschungsvereins Bad Steben genau das: Welche immunologischen und schmerzlindernden Wirkungen haben Radonbäder bei Patienten, die zum Beispiel an Arthrose oder Arthritis leiden? Die RAD-ON02-Studie soll jetzt den positiven Effekt des Radons auf den Knochenstoffwechsel wissenschaft-

lich untersuchen. Auch mögliche Nebenwirkungen des radioaktiven Elements werden dabei erforscht. Im Rahmen der Studie erhalten 100 Patienten im Bayerischen Staatsbad Bad Steben eine Kur – die eine Hälfte bekommt Radonbäder, die andere Placebobäder, danach werden die Gruppen getauscht. Vor und nach jeder Badekur erfassen die Forscher um Prof. Dr. Udo Gaipl und PD Dr. Benjamin Frey von der Erlanger Strahlenklinik zum Beispiel das Schmerzempfinden der Probanden, die Herz-Kreislauf-Wirkung des Bades und den oxidativen Stress. Die Wissenschaftler untersuchen auch, inwiefern sich der Immunstatus der Teilnehmer zeitweise ändert. Dafür ermitteln sie u. a. verschiedene Immunzelltypen und Entzündungsbotsstoffe im Blutserum. *fm*



Oben: Radonbad in Bad Steben **Rechts:** PD Dr. Benjamin Frey und die Forschergruppe der Strahlenklinik des Uni-Klinikums Erlangen





Wellness und Gesundheit – Entspannung im Naturpark Frankenwald

Radon-Schmerz-Therapie in Bad Steben

Das Bayerische Staatsbad Bad Steben verfügt als einziger Kurort in Deutschland über das gleichzeitige Vorkommen von **Radon, Kohlensäure und Naturmoor**.

Bei einem Radonbad regt das Edelgas mit seinem milden Strahlungseffekt das Immunsystem an und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Bei degenerativen Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen, Osteoporose, Gelenkrheuma und Morbus Bechterew können Schmerzen so durch die Stimulierung der körpereigenen Hormone und Mediatoren zur Entzündungshemmung deutlich und nachhaltig gelindert werden. Moor-Anwendungen wirken zusätzlich schmerzlindernd bei Fibromyalgie und Weichteilrheumatismus.

Das Gesundheitszentrum des Staatsbades liegt unter dem Dach der modernen Therme Bad Steben, die als eine der zehn schönsten Thermen in Deutschland ausgezeichnet wurde. So genießt man in Bad Steben Gesundheit mit Wellness-Ambiente.

Verwöhn-Tage

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
 - 1 Tageskarte Wasserwelten & Saunaland für die Therme Bad Steben
 - 1 Abendessen beim Italiener (Pizza/Pasta inkl. 1 Getränk)
- inkl. Bad Stebener Wohlfühlpaket
inkl. Kurtaxe

ab **105** Euro p. P.

Rheuma-Woche

- 6 Übernachtungen mit Frühstück
 - Medizinische Eingangsuntersuchung
 - 5 Radonbäder
 - 2 Eintritte Wasserwelten (3 Std.) für die Therme Bad Steben
- inkl. Bad Stebener Wohlfühlpaket
inkl. Kurtaxe

ab **407** Euro p. P.

Wählen Sie aus nachfolgenden Hotelkategorien:

Kat A 4 Sterne	Kat B 3 Sterne Komfort	Kat C 3 Sterne	Kat D 2-3 Sterne
DZ 187 € EZ 206 €	DZ 136 € EZ 140 €	DZ 124 € EZ 128 €	DZ 105 € EZ 108 €

Wählen Sie aus nachfolgenden Hotelkategorien:

Kat A 4 Sterne	Kat B 3 Sterne Komfort	Kat C 3 Sterne	Kat D 2-3 Sterne
DZ 650 € EZ 707 €	DZ 497 € EZ 509 €	DZ 461 € EZ 473 €	DZ 407 € EZ 413 €

Ein Tag mit Oma und Opa

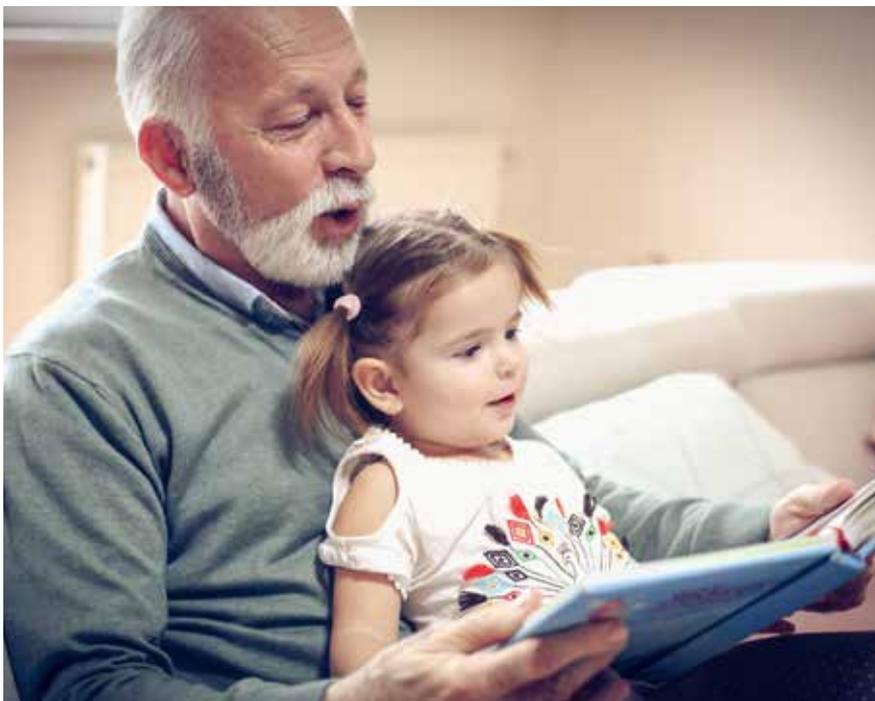
Unterwegs mit dem Enkelkind. In Erlangen können Großeltern viele spannende Dinge mit ihren Enkeln unternehmen. Wie wäre es mit einem Besuch im Figurentheater?

Schon am Samstagabend ist die kleine Mila ganz aufgeregt. „Mami, ich kann bestimmt nicht schlafen. Kann ich nicht jetzt schon zu Oma und Opa?“, plappert die Vierjährige vor dem Schlafengehen und springt dabei in ihrem Bett auf und ab. Milas Mama schmunzelt. Ihre Tochter verbringt sehr gern Zeit mit ihren Großeltern, denn die lassen sich immer tolle Sachen einfallen: Mal geht es zum Schwimmen, mal in die Eisdielen und auf den Spielplatz, in ein Museum oder zum Drachensteigen. Inspiration für Ausflüge holen sie sich auch im Internet, zum Beispiel auf Simsons

Kinderseiten – ein Angebot des Kinderkulturbüros im Erlanger Amt für Soziokultur.

Pflanzenkunde im Park

Diesmal haben die Großeltern ein Figurentheater ausgesucht. Bevor es dorthin geht, holen sie Mila morgens zu Hause ab und frühstücken mit ihr in einem Café mit Spielecke. Nach Brötchen, frischem Obst und Kakao drehen die drei noch eine Runde im Erlanger Schlossgarten. Dort zeigen die Großeltern Mila zum Beispiel, welche Frühblüher hier gerade wachsen. „Opa, schau mal, wie das Eichhörnchen da durch den Baum



Vorlesen hat einen langlebigen Nutzen für Kinder: Es fördert das Denken und die Konzentration, regt die Fantasie und die Kreativität an. (Groß-) Eltern, die ihren Kindern bzw. Enkeln täglich vorlesen, stärken zudem die Lesekompetenz der Kinder und verbessern so deren Bildungschancen.



hüpft“, ruft Mila begeistert. Im Anschluss an den Spaziergang möchte Opa schnell nach Hause. Denn er hat das Puppenhaus, mit dem Milas Mama früher schon gespielt hat, vom Speicher geholt und wieder hergerichtet. Mila strahlt, als sie die vielen kleinen Möbel und das Häuschen sieht. Sogar das Licht geht an, wenn sie einen Schalter betätigt. Oma kümmert sich in der Zwischenzeit um das Mittagessen. Kartoffelpüree, Gemüse und Fischstäbchen – natürlich gibt es Milas Leibspeise. Opa liest seiner Enkelin danach das Buch „Pettersson und Findus – wie Findus zu Pettersson kam“ von Sven Nordqvist vor. Das stimmt alle auf den Höhepunkt des Tages ein: das Figurentheater.

Lasst die Puppen tanzen!

Weil Mila den Kater Findus und den griesgrämigen alten Pettersson sehr mag, freut sie sich ganz besonders auf das Puppentheater. Die gezeigte Geschichte „Armer Pettersson“ kennt sie noch nicht. Im Programmheft heißt es: „Wie ein Autoreifen, dem die Luft ausgeht, sitzt der alte Pettersson in seiner Küche und will in Ruhe gelassen werden. Aber genau das hat Kater Findus nicht vor. Er hat gute Laune! Findus zapelt und springt, klettert und singt. Irgendwie muss er doch Pettersson dazu bringen, zu lachen und mit ihm zu spielen.“ Vor dem Logenhaus in der Erlanger Universitätsstraße tummeln sich schon zahlreiche Familien. Im bestuhlten Saal findet jeder einen Platz, die Kinder können ganz vorn vor der Bühne sitzen. Licht aus, Spot an – und die Show beginnt. Das Team des Mühlheimer Figurentheaters „Wodo Puppenspiel“ versteht es, die jungen Zuschauer ins Geschehen zu integrieren. In 45 Minuten Spielzeit ziehen Findus und Pettersson alle Kinder in ihren Bann. Die Kleinen helfen dem Kater, Pettersson aufzuheitern – für alle ein lustiges und aufregendes Erlebnis. Als Oma



Pettersson und Findus im Erlanger Figurentheater

Figurentheater – Frühling 2019

So., 31. März: Armer Pettersson (auch am 1.4.)

Mi., 24. April: Alles Meins! – Geschichten vom kleinen Raben

So., 28. April: Karlsson vom Dach (E-Werk)

So., 28. April: Pippi feiert Geburtstag (E-Werk)

ab drei Jahren, im Logenhaus, Universitätsstraße 25, oder im E-Werk, Fuchsenwiese 1

und Opa ihre Enkelin am Abend wieder nach Hause bringen, berichtet sie ihren Eltern stolz von ihrem Tag. „Jetzt bin ich aber müde“, schließt Mila ihren Vortrag. Mit dem Einschlafen wird es heute wohl nicht lange dauern. LL

INFO

Simsons Kinderseite

www.simsons-kinderseiten.de

Von Vata bis Kapha:

Ayurveda ist die „Weisheit vom Leben“. Es umfasst neben Yoga, Meditation und Ölmassagen auch eine vegetarische Ernährung mit vielen Kräutern und Gewürzen. Ein Überblick.

Ob vom Arzt, Physiotherapeuten oder Ernährungsberater: Viele Menschen möchten heute ganzheitlich betrachtet werden. Das ayurvedische Lebenskonzept, das sich vor 2.000 Jahren in Indien entwickelte, entspricht diesem Wunsch. Es betrachtet Körper, Seele und Geist als Einheit und geht davon aus, dass jeder Mensch die drei Energien (Doshas) Vata, Pitta und Kapha in sich vereint. Kommen diese Energien aus dem Gleichgewicht, werden wir laut Ayurveda krank. Ein wichtiges Ziel von Ayurveda ist es deshalb, gar nicht erst ein Ungleichgewicht entstehen zu lassen, sondern Beschwerden vorzubeugen.

In der westlichen Welt gibt es bisher nur wenig Forschung zu Ayurveda. Eine indische Studie belegte aber, dass pflanzliche ayurvedische Präparate bei Menschen mit Kniegelenksarthrose ähnlich gut halfen wie die Standardmedizin. Auch bei chronischen Gelenkschmerzen und Reizdarm wurden positive Wirkungen von Ayurveda beobachtet. Bei Rheumatoider Arthritis, Fibromyalgie, Multipler Sklerose und Parkinson kann Ayurveda ergänzend eingesetzt werden; bei Diabetes und Bluthochdruck kann es den Lebensstil verbessern.

Hier stellen wir Grundsätze der Ayurveda-Ernährung vor. Weitere Informationen bieten u. a. die Deutsche Ärztesgesellschaft für Ayurveda-Medizin e. V. (DÄGAM), die Europäische Akademie für Ayurveda und ayurvedisch ausgebildete Ärzte (s. INFO). *fm*

Körper, Seele und Geist

Speisen werden im Ayurveda individuell zusammengestellt, sodass sie gut bekömmlich sind. Die richtigen Nahrungsmittel liefern nicht nur Energie für den Körper, sondern sorgen auch für die physische Gesundheit, emotionale Ausgeglichenheit und klare Gedanken.



Mit Hunger

Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben und wenn die vorherige Mahlzeit vollständig verdaut wurde. Das ist meist drei bis vier Stunden nach dem Essen der Fall.

Abends leicht

Im Ayurveda wird mit naturbelassenen, frischen Zutaten gekocht und regelmäßig gegessen. Die Hauptmahlzeit sollte mittags eingenommen werden. Abends eignet sich leichte, warme Kost, am besten eine Suppe. Schwerverdauliches wie Fleisch, Fisch und Hartkäse wird nicht empfohlen. Wichtig: Nicht zu spät essen, da abends die Verdauungsleistung abnimmt.



Speisen à la *Ayurveda*



Vata, Pitta oder Kapha?

Während der „Vata“-Typ schlank, begeisterungsfähig, wärmeliebend und vergesslich ist, gilt „Pitta“ als willensstark und effizient, mit einer Vorliebe für kalte Speisen und Temperaturen. „Kapha“ hat einen kräftigen Körperbau, ist langsam, ruhig und hat ein gutes Gedächtnis. So soll der Vata-Typ eher Warmes trinken und Scharfes meiden, Pitta Salziges und Fettiges verringern und bittere Gewürze bevorzugen. Für Kapha werden bitteres Gemüse und jeden Tag 30 Minuten Bewegung empfohlen. Es gibt auch Mischkonstitutionen (s. INFO).



Etwas Warmes trinken

Bevorzugen Sie warme Getränke. Während des Essens trinken Sie am besten nichts oder beschränken sich auf kleine Schlucke Tee oder Wasser.



Passend würzen

Je nach Dosha-Typ arbeitet die Ayurveda-Küche mit vielen verschiedenen Gewürzen, darunter Kreuzkümmel, Fenchel, Koriander, Paprika, Thymian, Zimt, Kardamom u. a. So regt Ingwerwasser z. B. die Verdauung an, und Kurkuma hilft bei Halsentzündungen.

Achtsam essen

Widmen Sie der Mahlzeit Ihre volle Aufmerksamkeit. Essen Sie sitzend, langsam und in einer ruhigen, entspannten Atmosphäre. Lesen oder arbeiten Sie nicht währenddessen und lenken Sie sich nicht anderweitig ab. Bleiben Sie nach dem Essen noch für einige Minuten sitzen.



INFO

Hier finden sich u. a. Informationen zu den Dosha-Typen, Ernährungstipps, Rezepte und Hinweise zur ayurvedischen Medizin:

www.ayurveda-akademie.org

www.daegam.de

Test: Welche Konstitution habe ich?

www.ayurveda-akademie.org/ayurveda-infocenter/ayurveda-test

www.daegam.de/Downloads

Ein Hühnerknochen auf Reisen

Fremdkörper. Ein verschluckter Knochen forderte die Erlanger Chirurgen heraus.

„Ich hatte sehr starke Bauchschmerzen, wollte nichts mehr essen, nur trinken“, erzählt Stephan Bruder. Irgendwann ging es ihm so schlecht, dass er sich in der Chirurgischen Notaufnahme des Uni-Klinikums Erlangen vorstellte.

„Auf CT-Aufnahmen des Bauchraums entdeckten wir einen etwa vier Zentimeter langen Hühnerknochen und sahen, dass er durch die Wand des Zwölffingerdarms in Richtung Leber gewandert war“, erklärt Oberarzt Dr. Christian Krautz von der Chirurgischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen. Jetzt erinnerte sich auch Stephan Bruder: Vor Monaten hatte er ein halbes Hähnchen gegessen und ein spitzer Flügelknochen war ihm kurzzeitig im Hals steckengeblieben. „Zum Glück ist der Knochen knapp an den Lebergefäßen vorbeigewandert, sonst hätte es zu einer schweren Blutung kommen können“, sagt

Dr. Krautz. „Wir haben zuerst versucht, den Fremdkörper bei einer Magenspiegelung zu greifen – aber das klappte nicht. Durch eine Kombination aus Magenspiegelung und laparoskopischer, minimalinvasiver OP bekamen wir den Übeltäter schließlich zu fassen und konnten das Loch in der Darmwand wieder schließen.“

Fischgräten und Knochen liegen auf den Plätzen eins und zwei der Fremdkörper, die am häufigsten von Erwachsenen verschluckt werden, gefolgt von Zahnprothesen. In 80 Prozent der Fälle passiert das Verschluckte den Verdauungstrakt problemlos und wird ausgeschieden, in 20 Prozent ist eine Magenspiegelung nötig, um den Übeltäter zu bergen. Stephan Bruder gehört zu dem einen Prozent der Patienten, bei denen sogar operiert werden muss. Bis heute hat er kein halbes Hähnchen mehr gegessen. *fm*



Verschluckte Knochen oder Gräten können sich durch Bauchschmerzen oder ein Fremdkörpergefühl bemerkbar machen. Manchmal bereiten sie aber auch gar keine Probleme oder werden erst Monate nach dem Verschlucken entdeckt.

Werden Sie Silbensammler!



Welche Begriffe zum Thema FRÜHLING suchen wir? Setzen Sie die Silben zusammen! Hinweis: Jede Silbe wird nur ein Mal verwendet. Das **Lösungswort** bilden die in Klammern angegebenen Buchstaben (Zahl = Stelle), die noch in die richtige Reihenfolge gebracht werden müssen. Schicken Sie **die Lösung** bis zum **15. Mai 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.

**AP - BE - BEN - CHER - CKEN - DEN - EI - ER - FÄR - FEN - HA
HE - HEU - KNOS - KO - KÖ - LA - MÄR - NIG - OS - PE - RE - RIL
SCHE - SCHNUP - SCHO - SE - TER - TER - WET - ZAUN - ZEN**

- 1** Frühblüher (7.) **2** Allergische Reaktion, durch Pollen ausgelöst (11.)
3 Pflanzenspross im frühen Stadium (6.) **4** Osterbrauch (2.)
5 Gefiederter Sänger (1.) **6** Werkzeug für die Gartenarbeit
7 Häufiger Wechsel zwischen Schauern und Aufheiterungen (6.)
8 Nascherei im Osternest (7.)

LÖSUNG:



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 externe Dritte weitergegeben und nach der Verlosung gelöscht. Ihre Einwilligung zur Teilnahme können Sie jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen. Ausführliche Informationen zum Datenschutz: www.uker.de/gewinnspiels



LACHEN IST GESUND

Arzt zum Patient: „Ich weiß leider nicht, was Ihnen fehlt. Aber ich vermute, es liegt am Alkohol.“

Patient: „Gut, Herr Doktor, dann komme ich wieder, wenn Sie nüchtern sind.“

GEWINN 1



Wellness-Tage für zwei Personen in Bad Steben

**Eintritt in die Therme Bad Steben (Bad und Sauna),
inkl. Aroma-Wohlfühl-Massage, Abendessen beim Italiener und
Übernachtung mit Frühstück im Romantik-Hotel Modena**

Hotel Modena, Hemplastraße 1, 95138 Bad Steben
Tel.: 09288 97300, E-Mail: info@modena-badsteben.de
www.modena-badsteben.de

GEWINN 2



Tablettenteiler

Kleiner Helfer für jeden Tag

Tablette einlegen, zuklappen – und fertig! Die Apotheke am Ulmenweg in Erlangen verlost zehn der kleinen Alltags Helfer.

www.apotheke-am-ulmenweg.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), Kerstin Bönisch (keb), Karin Winkler

Anzeigen

WortWeise Verlag, Telefon: 0951 1868768, anzeigen@wortweise-verlag.de

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

Druck

Druckhaus Haspel e. K., Willi-Grasser-Straße 13 a, 91056 Erlangen

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, schreiben Sie bitte an gesundheits-erlangen@uk-erlangen.de.

Bild- und Fotonachweise

Titel: racorn/123RF; S. 3: Michael Rabenstein/UK Erlangen; S. 4/5 Mitte: Franziska Männel/UK Erlangen, S. 6: racorn/123RF, pexels.com; S. 7: Franziska Männel/UK Erlangen, Michelle Dotzauer/UK Erlangen; S. 8/9: Michael Rabenstein/UK Erlangen; S. 10: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 11: privat; pexels.com; S. 12: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 13: privat, Michael Rabenstein/UK Erlangen; S. 15: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 16: pexels.com, Bert Folsom/123RF; S. 17: pressmaster/fotolia.com, pexels.com; S. 18: guniita/123RF; S. 19: Michael Rabenstein/UK Erlangen; S. 20: INFINITY/fotolia.com; S. 21: Cathy Yeulet/123RF; S. 22: pexels.com; S. 23: airnergy.de; S. 24: jacquesduro/fotolia.com; S. 25: Maksym Bondarchuk/123RF; S. 26: BALUKA-Projekt, bochoit.de, goodluz/123RF; S. 27–30: Jaroslav Machacek/123RF; S. 31: Tourist-Info Bad Steben; S. 32: Melanie Schmitz/UK Erlangen; S. 33: Roberto Biasini/123RF; S. 34: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 37: Oliver Kauer-Berk, Sportler für Organspende; S. 38/39: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 40: play.google.com, selfapy.de; S. 41: martinak/123RF; S. 42: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 43: Michael Polz, Toy Run e. V., Michael Rabenstein/UK Erlangen, belchonock/123RF; S. 44/45: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 46: Michael Rabenstein/UK Erlangen, Bayerisches Staatsbad Bad Steben GmbH; S. 48: Mladen/fotolia.com; S. 49: Wodo Puppenspiel; S. 50: Julia Sudnitskaya/123RF; S. 51: Martin Damen/123RF, Le Do/123RF; S. 52: Piotr Krześlak/123RF, Andriy Popov/123RF; S. 53: Andreas Hub, Tourist-Info Bad Steben, melpomen/123RF, Franziska Männel/UK Erlangen; S. 54: Michael Rabenstein/UK Erlangen

Vorschau: Sommer 2019

Gutes Hören ist Teilhabe am Leben

Wer schlecht hört, fühlt sich ausgeschlossen: bei Familienfeiern oder in der Gruppe aus Freunden, im Theater oder im Büro. Moderne Hörgeräte und CI-Implantate verhelfen Betroffenen wieder zu mehr Lebensqualität. In der Sommerausgabe (1. Juni 2019) informieren wir Sie deshalb über das Angebot des Hörzentrums Nordbayern, das nicht nur alte Menschen versorgt, sondern auch Kinder und Jugendliche. Wir erklären, warum das Gehör nachlässt, informieren über Prävention und einiges mehr.

Weitere Infos: www.gesundheit-franken.com



**Egal, wie Sie ihn tragen,
Hauptsache, Sie haben ihn:**



Den Organspendeausweis!

Informieren, entscheiden, ausfüllen.

www.organspende-info.de

Seite an Seite

Wer an Krebs erkrankt ist, spürt oft zunächst eine große Last auf seinen Schultern und fühlt sich hilflos. Die Experten des Comprehensive Cancer Centers Erlangen-EMN stehen Betroffenen und Angehörigen auf sämtlichen Wegen zur Seite, um die Erkrankung zu verstehen und zu behandeln. Nun klären sie zusätzlich in einer Informationsbroschüre ausführlich über verschiedene Krebsarten, Therapieformen und aktuelle Forschungsansätze auf.



Interessierte
erhalten ein
kostenloses
Exemplar unter
09131 85-47044
ccc-direktion@uk-erlangen.de