Gesundneit Bamberg

Veranstaltungskalender Dez. | Jan. | Febr.

Starkes Immunsystem

Wie wir selbst unser Immunsystem stärken können und wie Ärztinnen und Ärzte es therapeutisch nutzen

Störung als Chance

Wie sich psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen äußern

Ein repariertes Herz

Josefine besucht den Arzt, der sie als Baby operierte

Wissen, was drin ist

Shampoo, Cremes und Co. selbst machen



Kostenlose Krebsinformation Hotline-Nummer: 0800 85 100 85

Patientenberatung des CCC Erlangen-EMN

"Ich habe Krebs und so viele Fragen zu dieser schlimmen Diagnose" – wer an Krebs erkrankt ist, findet bei der Krebsinformation des CCC Erlangen-EMN eine wichtige Anlaufstelle. Die Mitarbeiter hören zu, erklären das medizinische Vokabular, organisieren eine Zweitmeinung und vermitteln gezielt weiter. Außerdem stellen sie den Kontakt zu Selbsthilfegruppen und weiterführenden Hilfsangeboten her. Betroffene, Angehörige, Freunde und Bekannte und auch weitere Interessierte können sich mit ihren Anliegen an die kostenlose Hotline wenden.









Universitätsklinikum Erlangen



Liebe Leserinnen und Leser,



Sie haben sich schon länger nicht mehr mit Freunden getroffen, Ihre Arbeitstage sind seit Wochen vollgepackt mit Terminen und Sie schlafen schlecht - und dann werden Sie auch noch krank! Kommt Ihnen das bekannt vor? Der Schutzschild, der Sie sonst zuverlässig gegen Eindringlinge verteidigt, hat Risse bekommen - das Immunsystem kapituliert. Übermäßige psychische und körperliche Belastungen schwächen die Abwehrkräfte. Eine Erkältung ist dann die wohl harmloseste Folge. Wie aber lässt sich das Immunsystem im Kampf gegen Grippe- und andere Viren und gegen Krebs unterstützen? Und wie können Ärztinnen und Ärzte die Körperabwehr bremsen. wenn sie über das Ziel hinausschießt, etwa bei chronischen Entzündungen? Antworten geben wir im Titelthema (S. 8-19).

Außerdem zeigen wir, wie Sie Pflegeprodukte selbst herstellen und was es dabei zu beachten gilt (S. 22). Wir verraten die größten Gefahrenquellen im Haushalt (S. 24) – und wo Sie im Notfall anzufen sollten.

Von einem Psychiater erfahren Sie in dieser Ausgabe, warum Einsamkeit gesundheitsschädlich ist (S. 20), ein Bamberger Apotheker berät zu natürlichen Erkältungsmitteln für Kinder (S. 32) und der Kinderonkologe Prof. Metzler berichtet von seiner Bergtour zugunsten von Leukämiepatientinnen und -patienten (S. 36).

Wie Krebskranken bayern- und deutschlandweit jetzt noch besser geholfen wird, lesen Sie auf Seite 40. Außerdem erfahren Sie, wie sich psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen äußern und wie sie behandelt werden (S. 44). Was Sie beim Joggen im Winter beachten sollten, verrät der Organisator des Bamberger Silvesterlaufs (S. 46).

Und nun wünsche ich Ihnen ein starkes Immunsystem und einen gesunden Winter! Unterstützen können Sie Ihre Abwehr zum Beispiel mit den richtigen Vitaminen – sehen Sie doch mal auf Seite 48 nach! Ihre



3 Editorial

Panorama

- 6 Yoga mit Stühlen | Entspannt durch die Wechseljahre
- 7 Lebensbilder für das ganze Jahr | BALUKA bei der Gesundheitsmesse 2020

Titel

- **Starke Abwehr:**wie das Immunsystem arbeitet
- **Schützender Pikser:**Prof. Überla über Impfschutz
- Das Auf und Ab der Abwehr: was das Immunsystem stärkt und was es schwächt
- **Den Dominoeffekt stoppen:**Erlanger Forschung zu
 fortschreitenden Entzündungen
- **Darm unter Dauerbeschuss:** entzündliche Darmerkrankungen
- 19 Von Äpfeln und Anhängseln: Immun-Infos kurz und knapp

Gut beraten

- 20 Visite: Macht Einsamkeit krank?
- **22** Kosmetik selbst machen: wissen, was drin ist
- 24 Haushaltsunfällen vorbeugen: das bisschen Unfall

Veranstaltungstipps

27 Tipps für den Winter 2019/2020

Interview

44 Störung als Chance:
Prof. Dr. Oliver Kratz über
psychische Störungen bei Kindern





Medizin-ReportDie zehnjährige Josefine besucht die Erlanger Kinderherzchirurgie.



Titel

Das Immunsystem ist ein Einsatztrupp mit vielen verschiedenen Akteuren, die den Körper vor Eindringlingen schützen.



Aktiv leben

Fit für den Silvesterlauf? Was beim Winter-Joggen zu beachten ist.

Medizin-Report

- 32 Sanfte Naturheilmittel für Kinder: Apotheker Günter Schmuck berät zu Erkältungshausmitteln
- 34 Besuch in der Kinderherzchirurgie: "Ein Herz, das kann man reparier'n"
- **36 Klettern für Heilung:** So war die Bergtour von CML-Patient Yunus und Prof. Metzler
- 38 Noch einmal nach Hause:

 Der ASB-Wünschewagen Franken lässt die letzten Wünsche Sterbenskranker wahr werden

Erforscht und entdeckt

- 26 Magenschrittmacher: Magen in Schwung | Buch: Arzt-Patienten-Kommunikation
- 31 Dentale Fraktografie:

 Arbeit an der Abbruchkante
- **40 BZKF:** Krebs bayernweit bekämpfen
- **41 Make It:** Online-Programm für Krebskranke
- **42** Apps und Trends: Kleine Sp(r)itze | Digitale Helfer
- 43 Trend: Brainfood
- **51 Gesundheitsmesse:** Ausblick auf 2020
- **52 Der besondere Fall:** "Wie ein Finger im Kopf"

Aktiv leben

46 Wintersport: im Laufschritt durch den Winter

Gesund genießen

- 48 Vitamin-Reich: kleine Vitaminkunde von A bis K
- **53** Rätsel
- 54 Impressum | Vorschau



Yoga mit Stühlen

Wer glaubt, dass Yoga nur etwas für sehr gelenkige Menschen ist, hat es noch nicht im Sitzen ausprobiert. Das sogenannte Stuhl-Yoga entwickelte Erika Hammerström bereits in den 1970er-Jahren. Es eignet sich besonders gut für Seniorinnen und Senioren, weil das Verletzungsrisiko gering und die Hemmschwelle niedrig ist. Das Mehrgenerationenhaus und Mütterzentrum Känguruh in Bamberg bietet jeden Freitag von 10.15 bis 11.15 Uhr einen Kurs im Stuhl-Yoga an; für alle, die gerne Yoga praktizieren möchten, jedoch nicht mehr überwiegend auf dem Boden üben können. Der Unterricht mit Dozentin Christine Kühnast beinhaltet Körperstellungen, Atemtechniken und Tiefenentspannung. Alle Übungen werden auf oder mit dem Stuhl ausgeführt. Anmeldung bei Christine Kühnast unter Tel.: 0160 96279054 oder im Büro des Mehrgenerationenhauses Känguruh unter Tel.: 0951 4081317. Info: www.bamberg.mehrgenerationenhaus.de

Entspannt durch die Wechseljahre

Mit den Wechseljahren beginnt für Frauen ein neuer Lebensabschnitt, den viele eher als belastend denn als angenehm empfinden. Um dieser herausfordernden Lebensphase mit all ihren körperlichen und psychischen Veränderungen positiv begegnen zu können, bietet die pro familia Bamberg im Januar 2020 zwei Vortragsabende zu diesem Thema an. Unter dem Titel "Aufrecht durch die Wechseljahre" möchte die Sprachund Stimmtherapeutin Dr. Gerlinde Lamprecht am Dienstag, 21. Januar 2020, ab 19.00 Uhr die Alexander-Technik als wirksame Methode für eine entspannte Körperhaltung vorstellen. Am Montag, 27. Januar 2020, um 18.00 Uhr folgt ein Vortrag von Heilpraktikerin Doris Lämmermann über "Die Wechseljahre aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin", Beide Veranstaltungen finden statt in den Räumen der pro familia Bamberg, Willy-Lessing-Straße 16, 96047 Bamberg. Info unter Tel.: 0951 133900.





Auch für 2020 gibt die Hospiz-Akademie Bamberg mit ihrem neuen LebensWert-Kalender Impulse, das Leben in jedem Augenblick zu spüren und zu genießen. "Wir möchten durch die Bilder und kurzen Begleittexte Menschen ermutigen, Monat für Monat einen achtsamen Blick auf das eigene Leben zu werfen", so der Leiter der Hospiz-Akademie Bamberg, Markus Starklauf. Fotograf Helmut Voß aus dem Landkreis Bamberg lieferte auch für die neue Auflage des DIN-A4-Wandkalenders Motive mitten aus dem Leben, die die Hospiz-Akademie durch kurze Impulsgedanken ergänzt hat. "Gerade hier im Hospiz- und Palliativzentrum spüren wir immer wieder, wie wichtig es ist, das uns geschenkte Leben gut zu gestalten", betont Diplom-Theologe Markus Starklauf, Erhältlich ist

der Fotokalender zum Stückpreis von 15 Euro bei der Hospiz-Akademie Bamberg. Der Erlös des Verkaufs fließt in die gemeinnützige Bildungsarbeit der Akademie. **Info:** www.hospiz-akademie.de

BALUKA bei der Gesundheitsmesse 2020

Nicht nur auf ein begehbares Herzmodell am Stand des Uni-Klinikums Erlangen können sich die Besucherinnen und Besucher der kommenden Bamberger Gesundheitsmesse "Franken aktiv & vital" freuen (s. S. 51) - auch das BALUKA-Projekt für barrierefreies Wohnen ist wieder vertreten. Auf der BALUKA-Modellfläche können Interessierte am konkreten Beispiel einer innovativ gestalteten Wohnung erleben und ausprobieren, welche Möglichkeiten es gibt, das persönliche Wohnumfeld altersgerecht zu gestalten (siehe auch BALUKA-Beratungstermine im Kalender ab S. 27). Die Messeöffnungszeiten in der Bamberger Brose Arena in der Forchheimer Straße sind am Freitag, 6. März 2020, von 14.00 bis 22.00 Uhr sowie am Samstag und Sonntag, 7. und 8. März 2020, jeweils von 10.00 bis 18.00 Uhr. Alle Aussteller und das Programm unter: www.franken-aktiv-vital.de





Immunsystem. Viele unterschiedliche Einsatzkräfte tragen dazu bei, dass der Körper vor Erregern geschützt ist.

Das Immunsystem - das sind die inneren Streitkräfte. Sie verteidigen den Körper ununterbrochen gegen Feinde von außen. So kämpft das Abwehrkommando zum Beispiel gegen Viren, Bakterien und Pilze, gegen Pollen, Tierhaare, Schadstoffe und Krebszellen. Die erste Einheit der Verteidigungsriege arbeitet ab dem Zeitpunkt der Geburt - als angeborene Immunabwehr. Sie wirkt breit und ist schnell einsatzbereit, etwa bei Verletzungen. Ein zweiter Abwehrtrupp formiert sich erst im Lauf des Lebens: Er sammelt beständig Informationen über Angreifer, prägt sich ihre Merkmale ein und setzt sich dann ganz gezielt gegen sie zur Wehr. Diese Einheit nennt sich adaptive oder spezifische Immunabwehr. Sie ist auch der Grund dafür, warum wir Krankheiten wie Windpocken oder Masern nur einmal im Leben bekommen: Gedächtniszellen merken sich den Krankheitserreger und schalten ihn bei einem erneuten Angriffsversuch direkt aus.

Verschiedene Einsatzkräfte

Zum Immunsystem gehören über 600 Lymphknoten, Immunorgane wie Milz und Thymusdrüse, mechanische und biochemische Barrieren wie Haut, Darm und Atemwege sowie unzählige Zellen, Blutproteine und Botenstoffe. In jeder Sekunde durchkämmen die Einsatzkräfte des Immunsystems Gewebe, Blut und andere Körperflüssigkeiten auf der Suche nach Angreifern.

Schaffen es Keime dennoch, die äußeren Barrieren des Körpers zu überwinden – also Haut und Schleimhäute –, so steht eine zweite Front im Inneren bereit. Diese ruft Abwehrzellen auf den Plan oder bringt Entzündungszellen an den

Ort des Geschehens. Der entzündete Bereich wird stärker durchblutet oder schwillt an, er wird warm, manchmal tritt Fieber auf. Alles Anzeichen dafür, dass das Immunsystem kämpft. Zusätzlich patrouillieren natürliche Killerzellen im Körper. Sie haben den Auftrag, jene Zellen ausfindig zu machen und zu eliminieren, die von Viren befallen oder tumorartig verändert sind.

Neben der zellulären Immunabwehr arbeiten auch sogenannte Antikörper bei der Verteidigung mit. Diese Eiweiße im Blut haben sich auf bestimmte Eindringlinge spezialisiert, zum Beispiel auf ein einzelnes Virus. Der Antikörper entsteht als Reaktion darauf, dass das Virus in den Körper gelangt ist. Das kann zur Immunität führen – zur Unempfindlichkeit gegenüber dem Erreger. Auf diese Weise erzeugen auch Impfungen einen dauerhaften Schutz: Der Geimpfte erhält abgeschwächte Erreger und bildet infolgedessen eigene wirksame Antikörper.

Zu viel des Guten

Manchmal ist der Gesundheit aber mehr geholfen, wenn sich die Truppen des Immunsystems friedlich zurückziehen. Diese Immuntoleranz zeigt der Organismus normalerweise gegenüber körpereigenen Stoffen und harmlosen Bestandteilen von Pflanzen oder Lebensmitteln. Ist die Immuntoleranz gestört, reagiert der Körper etwa mit Allergien gegen Stoffe, die eigentlich ungefährlich sind, oder richtet sich gegen sich selbst: Die Folge sind Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose, Rheuma und Schuppenflechte. Wie gut das Immunsystem arbeitet, wird durch verschiedene Umweltund Lebensstilfaktoren beeinflusst. So spielen unter anderem Stress, Suchtmittel, Schlaf und Sport eine bedeutende Rolle (s. S. 13).

Chance: Immuntherapie

Um Krankheiten zu behandeln, helfen die Ärztinnen und Ärzte des Uni-Klinikums Erlangen dem Immunsystem auf die Sprünge. So pro-

Unscheinbare Helfer



Schweiß und Talg auf der Haut, tränende Augen, Speichel, Schleim in Nase und Rachen – all das sind Mechanismen des Immunsystems, die Keime daran hindern, in den Körper einzudringen oder sich dort festzusetzen.

grammieren sie im Zuge der neuen CAR-T-Zell-Therapie Immunzellen so um, dass sie Krebszellen erkennen und abtöten. Das Verfahren bieten die Experten allen Patientinnen und Patienten mit akuter lymphatischer Leukämie und Lymphdrüsenkrebs an, die dafür infrage kommen. Mit den Uni-Klinika Regensburg und Würzburg arbeiten Erlanger Forscher außerdem daran, Stammzelltransplantationen für Leukämiekranke sicherer zu machen. Denn: Noch immer besteht die Gefahr, dass sich Immunzellen des Stammzellspenders nicht nur gegen die Leukämie, sondern auch gegen gesunde Zellen des Empfängers richten. In diese ungewollte Immunreaktion wollen die Forscher eingreifen.

Immuntherapien werden in Erlangen auch schon bei Brust-, Darm-, Lungen- und Hautkrebs angeboten, ebenso bei chronisch-entzündlichen Leiden und Autoimmunerkrankungen von Haut, Darm und Gelenken sowie bei Allergien. Gebündelt wird das Know-how verschiedener Disziplinen im Deutschen Zentrum Immuntherapie (DZI), das 2018 eröffnete. fm

INFO

Deutsches Zentrum Immuntherapie am Uni-Klinikum Erlangen

Telefon: 09131 85-40333

E-Mail: dzi-leitung@uk-erlangen.de

www.dzi.life

Schützender Pikser

Impfungen. Mit Impfungen wappnen wir das Immunsystem gegen Krankheitserreger – etwa gegen Grippeviren und sogar gegen Krebs. Für wen der Schutz besonders wichtig ist und woher die Ängste der Impfgegner kommen.

Wenn sich das Immunsystem gegen Viren wehrt, bildet es Antikörper gegen die Eindringlinge. Diese Schutzstoffe werden bei einer erneuten Attacke von außen wieder aktiv – das Signal dazu geben Gedächtniszellen, die sich das Aussehen jedes Angreifers merken. So erkranken wir oft nur einmal an derselben Virusinfektion. Impfungen nutzen dieses Prinzip: Injizierte abgeschwächte Erreger versetzen das Immunsystem in Alarmbereitschaft und machen es bereit für einen potenziellen "echten" Angriff.

Grippeviren sind schnell

"Bei Grippeviren geht alles sehr schnell", erklärt Prof. Dr. Klaus Überla, Direktor des Virologischen Instituts – Klinische und Molekulare Virologie des Uni-Klinikums Erlangen. "Das Immunsystem hat gar keine Zeit, auf den Angriff der Influenzaviren zu antworten, und innerhalb von zwei Tagen sind wir ernsthaft krank. Oft sind die unteren Atemwege betroffen, es gibt häufiger Lungenentzündungen, hohes Fieber, auch Muskeln und Gehirn kann es treffen", so der Virologe. "Bei älteren Menschen funktioniert dann oft der Sauerstoffaustausch in der Lunge nicht mehr, was schlimmstenfalls zu einem Herzinfarkt führen kann und damit zum Tod."

Grippeschutz im Winter

Zwar werden Schutzimpfungen immer schon ab Herbst verabreicht – vor der großen Grippewelle. "Aber auch im Dezember



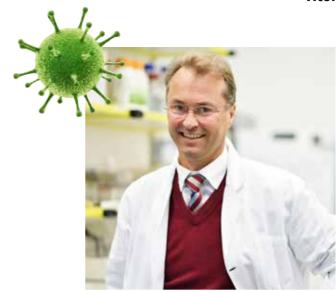
Die Influenzaimpfung bietet keinen hundertprozentigen Schutz. Doch sie bewahrt deutschlandweit bei den Über-60-Jährigen jährlich etwa 400.000 Menschen vor einer Grippeinfektion. "Es ist besser, weitgehend geschützt zu sein als gar nicht", sagt Prof. Dr. Klaus Überla.

und nach dem Jahreswechsel sind sie noch sinnvoll", sagt Prof. Überla. Innerhalb von ein bis zwei Wochen ist der Geimpfte geschützt. Vor allem Über-60-Jährige, chronisch Kranke, Schwangere und medizinisches Personal sollten sich laut dem Experten gegen Grippe impfen lassen. "Es geht dabei neben dem Schutz der eigenen Gesundheit auch darum, Infektionsketten zu unterbrechen und die Viren nicht unbemerkt weiterzugeben."

Zu wenige sind geimpft

Nur jeder dritte Deutsche über 60 Jahren lässt sich gegen Grippe (Influenza) impfen; bei den chronisch Kranken sind es zwischen 27 und 40 Prozent. Warum sind die Quoten so niedrig? "Wir erleben ein sinkendes Vertrauen gegenüber Institutionen", führt Prof. Überla als mögliche Ursache an. "In sozialen Netzwerken verbreiten sich Falschinformationen und Ängste ungefiltert weiter. Und: Es ist natürlich auch lästig, sich jedes Jahr neu impfen lassen zu müssen." Bei Punkt drei setzt die Erlanger Virologie an: Forscherinnen und Forscher arbeiten hier an universellen Impfstoffen, die länger oder sogar dauerhaft wirken - gegen viele verschiedene Virenstämme gleichzeitig. "Damit könnten wir die Akzeptanz der Influenzaimpfung deutlich steigern. Aber unsere Forschung steht noch am Anfang."

Die Angst vor den Nebenwirkungen einer Impfung kann Prof. Überla nachvollziehen. "Gerade bei den eigenen Kindern ist man da natürlich vorsichtig. Aber wir können sicher sein: Jede Impfung wird von unabhängigen Gutachtern der STIKO (s. Kasten) monatelang geprüft, sie werten systematisch Literatur aus und wägen Impfnutzen und -risiken gegeneinander ab. Der Einzelne kann nie zu einer so umfassenden Einschätzung gelangen."



Prof. Dr. Klaus Überla plädiert für Grippeschutzimpfungen – vor allem für medizinisches Personal und ältere Menschen.

Die **STIKO** (Ständige Impfkommission) ist ein unabhängiges Expertengremium am Robert-Koch-Institut, das Impfempfehlungen für Deutschland erarbeitet. Neben der Gesundheit des Einzelnen hat die STIKO auch den Nutzen für die Gesamtbevölkerung im Blick.

Viren und Krebs

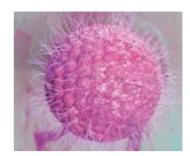
Neben den Grippeviren gibt es wahrscheinlich noch Millionen anderer Viren; nur einige Tausend sind bis heute identifiziert. Erreger, mit denen sich fast alle Menschen im Lauf ihres Lebens durch Sexualkontakte anstecken, sind humane Papillomviren (HPV). HP-Viren können Feigwarzen im Genitalbereich verursachen, in seltenen Fällen aber auch Zellen so verändern, dass aus ihnen Krebs entsteht. Frauen entwickeln am häufigsten Gebärmutterhalskrebs, bei Männern können HP-Viren zum Beispiel Anal- und Peniskarzinome auslö-

Fortsetzung von S. 11

sen. "Ein starkes Immunsystem eliminiert HPV normalerweise und die Infektion klingt beschwerdefrei ab", erklärt Prof. Überla. "Aber bei einer geschwächten Immunabwehr schlummern die Viren für Jahre in den Zellen der Schleimhaut und können irgendwann wieder aufwachen. In seltenen Fällen kann dann Krebs entstehen." Die STIKO empfiehlt deshalb allen Mädchen und Jungen zwischen 9 und 14 Jahren, sich gegen HPV impfen zu lassen - am besten vor dem ersten Geschlechtsverkehr. Doch auch für Erwachsene sei die Impfung noch sinnvoll. wie Prof. Überla erklärt. "Weil es verschiedene Virustypen gibt und es auch nach einer überstandenen Infektion immer wieder zu einer Ansteckung mit neuen Varianten kommen kann."

Anderer Weg bei Gürtelrose

Bei der Gürtelrose, ausgelöst durch das Varizella-Zoster-Virus, verläuft der Weg oft andersherum: Erst kommt der Krebs, dann das Virus. So erkranken Menschen mit Myelomen, Lymphomen oder Leukämien deutlich öfter an Gürtelrose als Gesunde. In der Wissenschaft werden zwei mögliche Erklärungen dafür diskutiert: Entweder sind beide Erkrankungen die Folge eines geschwächten Immunsystems. Oder: Der Krebs und die onkologische Therapie machen das Immunsystem anfälliger für die Viren. Auch Ältere, deren Immunabwehr naturgemäß schwächer ist, erkranken häufiger an Gürtelrose. Die STIKO empfiehlt deshalb eine Impfung gegen die schmerzhaften Bläschen - und zwar allen ab 60 Jahren und allen ab 50 Jahren, die ein geschwächtes Immunsystem oder eine Grunderkrankung wie Diabetes oder COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankungen) haben. Die Kosten für eine Impfung



Varizella-Zoster-Viren lösen nicht nur Gürtelrose aus, sondern auch Windpocken. Sind diese überstanden, können die Viren nach Jahren wieder aktiv werden und eine Gürtelrose hervorrufen.

bei den genannten Risikogruppen tragen die Krankenkassen.

Masern: nicht nur Kinder

Beim Thema Impfen sind auch die Masern immer wieder Thema in den Medien. Die Zahl der weltweiten Fälle hat sich im ersten Quartal 2019 im Vergleich zu 2018 vervierfacht. Dabei ist die gefährliche Infektion schon lange keine reine Kinderkrankheit mehr. "Über 50 Prozent der Masernfälle in Deutschland treten nicht bei Kindern, sondern bei Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Menschen unter 50 Jahren auf", weiß Prof. Überla. "Heute kriegen alle Kinder zwei Injektionen, bis Anfang der 1990er-Jahre wurde aber nur einmal gegen Masern geimpft. Bei den Geburtenjahrgängen von 1970 bis 1990 haben wir also eine Lücke, die wir schließen müssen. Jeder, der in diesem Zeitraum geboren wurde, sollte sich eine zweite Impfung geben lassen - vor allem diejenigen, die mit immungeschwächten Personen zu tun haben", appelliert Prof. Überla. fm

INFO

Virologisches Institut – Klinische und Molekulare Virologie des Uni-Klinikums Erlangen

Telefon: 09131 85-23563 www.virologie.uk-erlangen.de

Stress

Das Auf und Ab der Abwehr

Einflussfaktoren. Es gibt einige Möglichkeiten, das innere Alarmsystem bei seiner Arbeit zu unterstützen – und Dinge, die man besser vermeidet.



Schlaf

Ausreichend und gut zu schlafen, stärkt die Immunabwehr, zu wenig Schlaf macht uns dagegen anfälliger für Infekte und beeinflusst sogar die Wirkung von Impfungen. Denn: Schlafmangel reduziert die Funktion wichtiger Immunzellen, die eigentlich Erreger bekämpfen.

Natur

Ein Spaziergang im Wald senkt den Spiegel des Stresshormons Cortisol im Blut. und nützliche Killerzellen vermehren sich. Zudem schlafen wir besser nach einem Tag in der Natur. Ein Grund sind die sogenannten Phytonzide - pflanzliche Substanzen in der Waldluft, die antibiotisch wirken.

Sport

Sport baut Stresshormone ab. Außerdem ist nachgewiesen: Wer regelmäßig Sport treibt, hat aktivere Immunzellen, ist weniger infektanfällig und bekommt seltener Autoimmunerkrankungen und chronische Entzündungen. Wer sportlich sehr aktiv ist, senkt sogar das Risiko für 13 Krebsarten um bis zu 42 Prozent. darunter Darm-, Brust- und Lungenkrebs.

Kontakte

In emotional anstrengenden Situationen helfen soziale Kontakte dabei, das Immunsystem zu stabilisieren. Bindungen zu anderen geben uns Sicherheit und das Gefühl, zu einer Gruppe zu gehören. Das stärkt nicht nur die Psyche, sondern auch körperliche Abwehrkräfte.



Stress schadet der Abwehr, Aber: Es kommt auf die Dauer an. Während akute Belastung das Immunsystem ankurbelt, bewirkt chronischer Stress, etwa durch berufliche oder private Konflikte, das Gegenteil. Die Folge von lang anhaltendem Stress: Wir bekommen eher Infekte. und bestehende Erkrankungen verschlimmern sich oder heilen schlechter.

Tageslicht ist essenziell für unsere **UV-**Licht

Gesundheit, zum Beispiel für die Vitamin-D-Bildung und für die Stimmung. Doch UV-Strahlen wirken auch immunsuppressiv: Sie drosseln die Abwehr und begünstigen Hautausschläge und den bei Skifahrern bekannten Lippenherpes nach sonnigen Pistentagen. Auch Hautkrebs ist eine Folge eines herunterregulierten Immunsystems.

Nach exzessivem Alkoholkonsum rauscht das Immunsystem in den Keller. Mindestens einen Tag lang sind dann diejenigen Protein-Rezeptoren und Moleküle blockiert, die eigentlich das Signal zum Angriff gegen Eindringlinge von außen geben müssten. Übermäßig viel Alkohol erhöht nicht nur das Risiko für Entzündungen, sondern auch für Krebs. Den negativen Effekt steigert. wer sich zur Flasche Bier auch noch eine Zigarette anzündet. Denn: Auch Nikotin lähmt das Immunsystem.

Alkohol und Rauchen



Entzündungen. Dr. Andreas Ramming untersucht Entzündungen, die sich von einem Organsystem auf das nächste ausbreiten. Sein Ausgangspunkt: die Psoriasis-Arthritis, bei der häufig erst die Haut und dann die Gelenke betroffen sind.

Bei Erkrankungen mit autoimmunem Ursprung attackiert das Immunsystem gesunde körpereigene Zellen und Gewebe. Schlimm genug, doch: Eine Autoimmunerkrankung kann sich im Körper ausbreiten. Während zu Beginn häufig nur ein Organ betroffen ist, können im Verlauf noch andere hinzukommen. Warum dieser Dominoeffekt entsteht, ist noch weitgehend unklar.

Wer A hat, hat auch B

Typ-1-Diabetiker leiden zum Beispiel häufig auch an der Schilddrüsenentzündung Hashimoto oder an einer Schilddrüsenunterfunktion. Patientinnen und Patienten mit chronisch entzündetem Darm bekommen

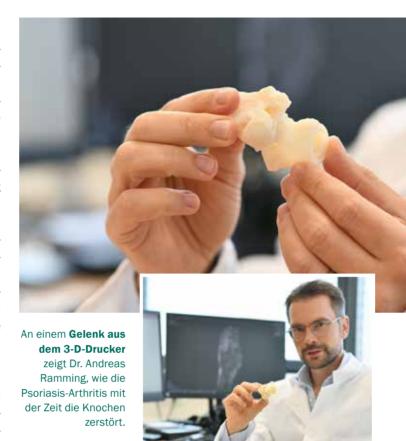
eher Augenentzündungen. Und wer Schuppenflechte (Psoriasis) hat, entwickelt wiederum oft auch entzündete Gelenke. Bei einem Drittel der Psoriasis-Patienten springt die Erkrankung von der Haut auf die Gelenke und Sehnen über - Mediziner sprechen von Psoriasis-Arthritis. Diesen Menschen schenkt der Arzt und Forscher Dr. Andreas Ramming von der Medizinischen Klinik 3 - Rheumatologie und Immunologie des Uni-Klinikums Erlangen seine Aufmerksamkeit. Er will herausfinden, wie und warum die Entzündung weiterwandert, und die Kettenreaktion rechtzeitig stoppen - oder besser: ganz verhindern. Im Idealfall lassen sich die Erkenntnisse dann auch auf andere Krankheiten übertragen, die gemeinschaftlich auftreten. "Wir untersuchen momentan auf Molekül-Ebene, wie verschiedene Immunzellen miteinander .sprechen' und wo wir uns einklinken können, um diese Kommunikation zu unterbrechen", erklärt Andreas Ramming. Aktuelle Therapien gegen Autoimmunerkrankungen zielen darauf ab, die Entzündung an sich aufzuhalten, indem bestimmte entzündungsauslösende Botenstoffe blockiert werden. "Das funktioniert auch sehr gut. zum Beispiel mit Biologika - der neuesten Medikamentengeneration", sagt Dr. Ramming. "Aber die Ausbreitung der Entzündung steht bisher noch gar nicht im Fokus. Das heißt: Die Behandlung beginnt eigentlich erst, wenn die Dominosteine fallen und schon eines oder mehrere Organsysteme Schaden genommen haben."

Wenn Zellen wandern

Andreas Ramming und sein Team wollen der ausufernden Entzündung zuvorkommen. Er erklärt: "Die Psoriasis-Arthritis eignet sich gut als Modell, weil wir an ihr die Kommunikation zwischen Haut und Gelenk sehr gut nachvollziehen können. Im Labor färben wir zum Beispiel Immunzellen der Haut ein. Wenn die dann im Zuge der Entzündung ins Gelenk wandern, können wir sie dank der Farbe auch dort nachweisen." Die Forscher der Medizin 3 arbeiten hierzu unter anderem mit dem Psoriasis-Zentrum des Uni-Klinikums Erlangen zusammen.

1,5-Millionen-Euro-Projekt

Für seine Forschung erhielt Dr. Ramming im Herbst 1,5 Millionen Euro vom Europäischen Forschungsrat (ERC) – einen sogenannten ERC Starting Grant. Diese Förderung unterstützt junge Forscherinnen und Forscher in ganz Europa bei besonders aussichtsreichen, innovativen Projekten. "Es sind noch viele Fragen offen, aber wir



hoffen, dass unsere Ergebnisse irgendwann den Millionen von Patienten zugutekommen", so Dr. Ramming. Bis dahin können Betroffene mit Psoriasis oder Psoriasis-Arthritis die Erlanger Forscher mit Hautproben unterstützen. *fm*

INFO

Medizinische Klinik 3 – Rheumatologie und Immunologie des Uni-Klinikums Erlangen

Telefon: 09131 85-39109 www.medizin3.uk-erlangen.de

Darm unter Dauerbeschuss

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen. Patientinnen und Patienten finden Hilfe im Deutschen Zentrum Immuntherapie (DZI) am Uni-Klinikum Erlangen.

"Ich habe seit Jahren ein Konzert-Abo – dritte Reihe, Mitte", sagt Roswitha R. aus Nürnberg. "Es darf einfach nichts passieren in der Zeit, wo ich da sitze." Die 77-Jährige hat Colitis ulcerosa: Ihr Dickdarm, das Kolon, ist chronisch entzündet. Fortwährend bilden sich Geschwüre in der Darmschleimhaut. "Früher musste ich an manchen Tagen 20-mal zur Toilette", gesteht Roswitha R. "Wechselsachen habe ich immer dabei. Ich glaube, es ist auch Kopfsache, dass es im Konzert bis jetzt immer gut ging."

Schleimig-blutige Durchfälle, Bauchschmerzen und Schwäche sind typische Symptome einer Colitis. "Aber die Colitis gibt es nicht – jeder Patient hat seine eigene Erscheinungsform", erklärt Prof. Dr. Raja Atreya, der Betroffene wie Roswitha R. behandelt und chronisch-entzündliche Darm-

erkrankungen (CED) wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn im Deutschen Zentrum Immuntherapie am Uni-Klinikum Erlangen erforscht. Ziel ist die Translation – der möglichst schnelle Sprung einer neuen Therapie vom Labor ans Patientenbett.

Roswitha R. hat ihre Krankheit nun schon seit 30 Jahren. "Als es angefangen hat, ging es mir eigentlich gut. Es war eine wunderbare Phase meines Lebens", berichtet die Rentnerin. "Und dann hat man mir gesagt: Sie werden an dieser Sache nicht sterben. Aber los werden Sie sie auch nicht mehr."

"Man hat mir gesagt: Sie werden an dieser Sache nicht sterben. Aber los werden Sie sie auch nicht mehr."

Roswitha R., Patientin mit Colitis ulcerosa



Ein **Film** über das DZI informiert zu neuen Immuntherapien bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Er ist abrufbar unter: **www.dzi.life** \rightarrow **Universitätsmedizin** \rightarrow **Immuntherapie**



www.dzi.life



Vorher – nachher: Rechts unten war der Darm noch an vielen Stellen entzündet. Hält die Entzündung an, vernarbt die Schleimhaut und das Krebsrisiko steigt. Links zeigt sich das Bild eines nahezu gesunden Darms.



"CED entstehen im Zusammenspiel von Genetik, Umweltfaktoren und Mikrobiom. Sie alle tragen zu einer gestörten Schleimhautbarriere und zu einer Überreaktion des Immunsystems im Darm bei", sagt Prof. Atreya. Aktuelle Zahlen widerlegen die Annahme, dass CED hauptsächlich in westlichen Industrienationen auftreten. "Es gibt zurzeit einen auffälligen Anstieg in Ländern wie Indien und China und in Lateinamerika. Wir vermuten als Ursache Umwelteinflüsse, etwa eine veränderte Lebensweise, aber genau wissen wir es noch nicht", so Prof. Atreya.

Psychosozialer Stress kann CED-Schübe verschlimmern, gleichzeitig können psychische Beschwerden das Ergebnis der belastenden Krankheit sein. "Die Erkrankung ist komplex, es gibt nicht die eine biologische oder psychologische Ursache", stellt Prof. Atreya klar. "Wir sehen Patienten, die im Urlaub die Zeit ihres Lebens hatten, als der erste Schub kam – von Stress keine Spur. Was wir aber zum Beispiel wissen, ist, dass Raucher häufiger Morbus-Crohn-

Schübe haben und schlechter auf Medikamente ansprechen", präzisiert Raja Atreya.

Im DZI wird die chronische Entzündung im Darm mithilfe verschiedener Bildgebungsverfahren nachgewiesen, etwa mit Ultraschall oder der Magnetresonanztomografie (MRT). Hochauflösende Endomikroskope vergrößern die Darmschleimhaut um das 1.000-Fache und ersparen den Patienten manchmal sogar Gewebeproben. Die moderne molekulare Endoskopie erlaubt sogar eine Therapieprognose: Dabei machen die Ärzte die Zellen der Darmschleimhaut sichtbar und beurteilen, ob und wie gut sie auf ein bestimmtes Medikament ansprechen. Seit Kurzem nutzen die Erlanger Gastroenterologen zudem die Multispektrale Optoakustische Tomografie (MSOT): Dabei durchleuchten sie den Darm durch die

Fortsetzung von S. 17

Haut hindurch mit einem Laser. Das absorbierte Licht wird in ein Ultraschallsignal umgewandelt, das sensible Detektoren aufnehmen und als Bild ausgeben. "Die Methode ist nicht-invasiv und geht schnell, der Patient muss kein Abführmittel trinken und Entzündungen werden auch damit zuverlässig erkannt", erklärt Raja Atreya.

"CED entstehen im Zusammenspiel von Genetik, Umweltfaktoren, Mikrobiom und Immunsystem."

Prof. Dr. Raja Atreya

Ist der Nachweis einer CED erbracht, sollte rasch behandelt werden. Je früher, desto größer die Chance, die Entzündung einzudämmen und Folgeerkrankungen zu vermeiden. Denn CED, bei denen die Entzündung nicht unter Kontrolle gebracht wird, erhöhen das Risiko für Infektionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkentzündungen und Darmkrebs.

Im DZI am Uni-Klinikum Erlangen bekommen Patienten je nach Art und Schwere ihrer Erkrankung Entzündungshemmer, kurzfristig Glukokortikoide - bekannt als Kortison - oder langfristig neue Immuntherapien. "Antikörper binden sich an bestimmte Immunbotenstoffe und hemmen ihre Funktion", erläutert Prof. Atreya. "Bei der Hälfte bis zwei Dritteln unserer Patienten kriegen wir die Krankheit damit gut unter Kontrolle und sie werden oft ganz beschwerdefrei", so der Oberarzt. "Trotzdem beobachten wir manchmal Resistenzen, das heißt: Eine laufende Therapie verliert plötzlich ihre Wirkung. Wir erforschen, warum das so ist und welche neuen Ziel-Zellen wir dann stattdessen attackieren müssen."

Roswitha R. bekommt zurzeit zwei verschiedene Antikörper: einen gegen ihre Colitis ulcerosa und einen gegen Rheuma. Die Gelenkentzündung kam 2015 dazu, ebenso wie ein Diabetes mellitus Typ 1. "Gegen das Rheuma hilft das Medikament sehr gut, ich habe eigentlich keine Schmerzen mehr", sagt die ehemalige Postmitarbeiterin. Und auch ihrem Darm geht es zunehmend besser. "Wir gehen davon aus, dass mit dem neuen Antikörper die Darmschleimhaut weiter abheilt. Die Bilder der Darmspiegelung zeigen, dass er schon viel weniger entzündet ist. Nun hoffen wir, dass es so weiterläuft und die Patientin bald ganz beschwerdefrei ist", so Prof. Atreya. fm

INFO

CED-Spezialsprechstunde des Uni-Klinikums Erlangen

Telefon: 09131 85-35270

E-Mail: med1-hochschulambulanz@

uk-erlangen.de



Von Äpfeln und Anhängseln

Schon gewusst? Auch das Immunsystem altert, gesunde Ernährung unterstützt die Körperabwehr und der Blinddarm übernimmt immunologische Aufgaben.

Wichtiger Wurmfortsatz



Der Blinddarm ist nicht so nutzlos wie manchmal angenommen, denn sein Anhängsel, der Wurmfortsatz (Appendix vermiformis), unterstützt die Körperabwehr.

Bei Kindern ist der Appendix am Heranreifen des Immunsystems beteiligt und auch bei Erwachsenen hat er durchaus noch eine Funktion: Denn die Wand des Wurmfortsatzes enthält viele Lymphzellen, die Fremdstoffe erkennen und Reinigungsprozesse ankurbeln. Einige Forscher vermuten in dem Anhängsel des Blinddarms auch ein Bakterienreservoir, aus dem der Darm nach schweren Erkrankungen wieder ein gesundes Mikrobiom aufbaut. Überlebensnotwendig ist der Wurmfortsatz aber bekanntlich nicht, denn nach einer Blinddarmentfernung wird seine immunologische Arbeit von anderen Organen gut kompensiert.

Immuner Geist



Die Psychoneuroimmunologie untersucht die Wechselwirkungen zwischen Psyche, Nerven- und Immunsystem. Zentrale Erkenntnis: Eine entspannte, positi-

ve Stimmung stimuliert das Immunsystem, andauernder Stress hemmt es. Atemübungen, autogenes Training, Yoga und Meditation fördern eine gelassene Verfassung.

Alternde Abwehr



Wenn der Mensch altert, tut es auch sein Immunsystem. Mediziner sprechen von Immunoseneszenz – der nachlassenden Leistungsfähigkeit der Immunabwehr. Thymusdrüse und Knochenmark bilden im Alter weniger aktive Im-

munzellen, und Gedächtniszellen erinnern sich nicht mehr so gut an bestimmte Erreger. Senioren haben deshalb häufiger Infektionen, erkranken öfter an Demenz, Osteoporose und Krebs. Für Menschen ab 60 Jahren werden deshalb bestimmte Impfungen empfohlen, darunter gegen Grippe, Gürtelrose und Pneumokokken (s. S. 10).

An apple a day ...



... keeps the doctor away: Eine gesunde Ernährung trägt maßgeblich dazu bei, dass das Immunsystem optimal arbeitet. Besonders die

Vitamine A, C, D, E, B6, B9 und B12 (s. S. 48/49) sowie die Spurenelemente Zink, Eisen, Selen und Kupfer sind notwendig für eine funktionierende Abwehr. Älteren Menschen fehlen aber oft essenzielle Nährstoffe – etwa, weil sie wegen Zahn-, Schluckoder Verdauungsbeschwerden nicht mehr so ausgewogen essen. Da ihr Immunsystem ohnehin schwächer ist als das von Jüngeren, ist eine vollwertig-ausgewogene Ernährung aber gerade für Senioren sehr wichtig. fm



Wie gefährlich ist Einsamkeit?

An den (Weihnachts-)Feiertagen kommen Familie und Freunde zusammen. Doch was ist mit denen, die keinen haben – leidet deren Gesundheit, wenn sie allein bleiben?

Es antwortet Prof. Dr. Johannes Kornhuber, Direktor der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen.

Es gibt einen Unterschied zwischen dem Alleinsein und dem Einsamsein. Es ist durchaus wichtig, auch Zeit für sich zu haben, denn zu viel Miteinander kann Stress bedeuten. Erst durch das negative Gefühl "Ich habe keinen, ich werde abgelehnt" wird das Alleinsein zum Einsamsein. Einsamkeit ist zunehmend ein Problem, denn Familien wohnen oft weit auseinander oder es bleibt neben dem Job keine Zeit für Freunde. Das hat auch gesundheitliche Folgen: Menschen, die sich einsam fühlen, haben eine geringere Lebenserwartung, sind häufiger übergewichtig und leiden öfter an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch suizidale Gedanken und sogar Demenz sind häufiger bei einsamen Menschen festzustellen.

Soziale Kontakte essenziell

Ältere Menschen sind häufiger betroffen, weil die Kinder aus dem Haus sind oder weil der Partner verstorben ist. Es gibt jedoch einen Weg, der Einsamkeit entgegenzuwirken: Wir

müssen sozialen Kontakten eine hohe Priorität einräumen. Freundschaften entstehen nicht ohne Weiteres, man muss sie pflegen. Oft ordnen wir dieser wichtigen Komponente unseres Lebens die Kategorie "Verschiebbar" oder "Nicht dringend" zu. Rituale wie ein wöchentlicher Männerabend oder das Mittagessen bei Oma lassen sich in den Terminplan einbauen und tragen effektiv dazu bei, sich nicht einsam zu fühlen. Natürlich ist es gerade als älterer Mensch nicht einfach, Sozialkontakte neu aufzubauen. Daher sollten soziale Beziehungen ständig Priorität haben und nicht erst dann, wenn man nicht allein vor der Festtagsgans sitzen möchte. Senioren kann ich außerdem ans Herz legen, sich nicht vor Seh- oder Hörhilfen zu scheuen. Mit ihnen können Einschränkungen im Sozialkontakt eingedämmt werden, sodass der Opa nicht ständig nachfragen oder der Enkel nicht immer so laut reden muss.

Wenig Schlaf macht einsam

Es gibt außerdem eine Studie, die einen Zusammenhang zwischen Schlafmangel und Einsamkeit festgestellt hat. Demnach könnte ausreichend Schlaf ein Faktor sein, der die Einsamkeit reduziert. Menschen, die weniger schlafen, fühlen sich einsamer und werden auf Bildern von anderen auch als einsamer eingestuft. Interessant ist, dass sich die Befragten im Anschluss auch selbst einsamer fühlten als vor dem Betrachten der Fotos. Man könnte also sagen, dass Einsamkeit ansteckend ist!

Palliativmedizinischer Dienst im Krankenhaus

Was bedeutet Palliativmedizin?

Heutzutage ist es durch den Fortschritt in der Medizin möglich, viele Krankheiten zu heilen und schwere Rückfälle deutlich einzudämmen. Die Palliativmedizin kommt dann zum Einsatz und unterstützt, wenn eine Erkrankung als nicht mehr heilbar gilt. Das können Tumorerkrankungen, fortgeschrittene Organschwäche, Erkrankungen des Nervensystems u.s.w sein. Ziel der Palliativmedizin ist die Verbesserung und

Ziel der Palliativmedizin ist die Verbesserung und Erhaltung der Lebensqualität durch schmerz- und symptomlindernde Therapie und eine ganzheitliche Begleitung, die bereits frühzeitig mit einbezogen werden kann und nicht nur am Lebensende, um ein selbstbestimmtes und beschwerdearmes Leben bis zuletzt ermöglichen zu können. Diese Begleitung schließt auch die Angehörigen mit ein.

Menschen mit einer nicht heilbaren Erkrankung lei-

Palliativmedizinische Versorgung

den im Spätstadium oft unter Schmerzen und anderen Symptomen (z.B. Übelkeit, Erbrechen, Atemnot, Verwirrtheit, Angst, Obstipation, Stimmungsschwankungen). Diese Symptome haben starke Auswirkungen auf die Lebensqualität der Patient*innen, genauso wie psychische, soziale und spirituelle Sorgen. Aber auch die Angehörigen sind in diesen Situationen häufig überfordert und fühlen sich alleine gelassen. Im ambulanten Bereich werden Palliativpatient*innen durch die sogenannte Allgemeine (AAPV) bzw. Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV) so lange wie möglich zu Hause betreut. Sollte das nicht mehr ausreichen, kann die Stabilisierung auf einer Palliativstation oder in einem Krankenhaus erfolgen. Immer mehr Kliniken bieten dafür einen Palliativmedizinischen Dienst an.

Gemein. Krankenhausgesellschaft des Landkreises Bamberg mbH Steigerwaldklinik Burgebrach Palliativmedizin

Kerstin Faenza - Palliativpflegekraft Telefon: 09546 88 354 E-Mail: k.faenza@gkg-bamberg.de

www.gkg-bamberg.de



Palliativmedizinischer Dienst

Dabei handelt es sich um ein Team aus palliativfachweitergebildeten Ärzt*innen, Pflegekräften Physiotherapeut*innen, Psychotherapeut*innen, Sozialarbeiter*innen und Seelsorger.

Wichtig für die Betreuung der Patient*innen und Angehörigen ist eine enge multiprofessionelle Zusammenarbeit des Teams, sowie die interdisziplinäre Kooperation mit den behandelnden Stationsärzt*innen und den Pflegekräften aller Fachabteilungen.

Mit der Etablierung des Palliativ-Medizinischen Dienstes (PMD) hat die Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft des Landkreises Bamberg mbH (GKG) es sich zur Aufgabe gemacht, den speziellen Bedürfnissen der Palliativpatient*innen und deren Angehörigen besondere Aufmerksamkeit zu schenken und Unterstützung anzubieten. Die Therapiebegleitung des PMD beruht auf dem Konzept der Symptomkontrolle und das Leiden der Patient*innen so zu lindern, dass sie ihre letzte Lebensphase menschenwürdig und selbstbestimmt bewältigen können.

Es erfolgt während des Klinikaufenthaltes eine ständige Überprüfung und Anpassung an den aktuellen Krankheitsstand des Patienten.

Das Ziel ist immer eine baldige Entlassung des Patienten nach Hause und wenn das nicht möglich ist in ein Pflegeheim oder Hospiz.

Es erfolgt eine enge Zusammenarbeit mit den Hausärzt*innen, SAPV-Teams (=Spezialisierte Ambulante Palliative Versorgung) und Hospiz-Teams, die bei Bedarf zur häuslichen Versorgung der Patient*innen vermittelt werden können, um eine lückenlose Versorgung zu gewährleisten und unnötige Krankenhausaufenthalte und Transporte zu vermeiden.

Anästhosia / Palliativmodizin

Oberarzt Dr. Christian Graf Facharzt für Anästhesie Zusatzbezeichnung Palliativmedizin



Wissen, was drin ist

Do-it-yourself-Kosmetik. Ob Shampoo, Gesichtscreme oder Seife: Kosmetik selbst herzustellen, liegt im Trend. Doch wirken die Produkte genauso wie die aus der Drogerie?

Immer mehr Menschen, die z. B. allergisch auf bestimmte Inhaltsstoffe in Kosmetika reagieren oder gezielt Pflegeprodukte ohne Mikroplastik verwenden möchten, machen ihre Kosmetik einfach selbst. Ihnen ist es wichtig zu wissen, was in ihren Körperpflegeprodukten enthalten ist. Auch Zero-Waste-Anhänger, die auf Verpackungsmüll verzichten wollen, setzen auf Do-it-yourself-Kosmetik. In Internetforen und auf YouTube-Kanälen finden sich viele Rezepte für selbst gemachte Haarpflegeprodukte sowie für Cremes und Seifen mit individuellem Fettanteil und Lieblingsduft.

Creme

Pflegende Handcreme

5 g Bienenwachs • 40 g Mandelöl • 10 g Lanolin • 5 g Sheabutter • 40 g Kräutertee • 5 Tropfen Lavendelöl

Fettphase: Bienenwachs im Wasserbad schmelzen lassen. Dann Lanolin, Mandelöl und Sheabutter hinzufügen und darin zergehen lassen. Wasserphase: Tee erwärmen.

Beide Phasen (ca. 40 °C warm) in ein großes Schraubglas mit Deckel füllen und kräftig schütteln, bis eine cremige Masse entsteht. Alles in einen mit Alkohol desinfizierten Tiegel füllen.

Quelle: www.smarticular.net



Auch Gesichts- und Körpercremes können selbst hergestellt und so den individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Dafür bereitet man die Fett- und die Wasserphase separat vor und vermischt dann beide. Die Fettphase enthält zwei bis vier verschiedene Öle wie Jojoba-, Nachtkerzen- oder Mandelöl. Die Wasserphase ist besonders keimanfällig und besteht daher meist aus abgekochtem Wasser oder Tee. Schließlich muss noch ein Emulgator wie Emulsan, Lanolin oder Bienenwachs hinzugefügt werden, damit sich die Phasen vermischen lassen. Durch Schütteln in einem Marmeladenglas oder Aufrühren mittels Schneebesen verbinden sich die Bestandteile und werden cremig. Eine persönliche Duftnote bekommt die DIY-Creme durch einige Tropfen ätherisches Öl. Zwar hält sie sich durch das Fehlen von Konservierungsstoffen nicht so lange wie Cremes aus der Drogerie, doch die selbst gemachte Hautpflege kann vor allem für Menschen mit Allergien eine echte Alternative sein.

Zitronenseife

125 g Kokosöl • 75 g Sheabutter • 125 g Rapsöl • 175 g Olivenöl • 65 g Natriumhydroxid • 160 ml destilliertes Wasser • 10 g Zitronenöl

Fett verflüssigen, Lauge anrühren und beides mit dem Stabmixer vermengen. Zitronenöl zugeben, in Förmchen füllen und vier Wochen reifen lassen.

Quelle: www.utopia.de

Naturseife

Industriell gefertigte Seifen enthalten oft synthetische Duft- oder Farbstoffe, auf die empfindliche Haut allergisch reagieren kann. Wer seine eigene Seife herstellt, kann nicht nur den Duft selbst bestimmen, sondern auch den Pflegeanteil, der die

Haut vorm Austrocknen schützt. Die pflegende Basis für Naturseifen bilden pflanzliche Fette wie Sheabutter, Oliven- oder Mandelöl. Für die Reinigung sorgt eine Lauge, die aus einer Natriumhydroxidlösung besteht. Seife selbst herzustellen, erfordert ein wenig Geschick und einige Sicherheitsvorkehrungen: Eine Schutzbrille sowie Gummihandschuhe sind unerlässlich, da Lauge ätzend ist, die Schleimhäute reizt und Hautschäden verursachen kann.

Falls feste Fette für die Seife verwendet werden, müssen diese zunächst verflüssigt werden. Dazu werden sie in einem Topf geschmolzen, dann gibt man die flüssigen Öle hinzu und lässt die Fettphase abkühlen. Für die Lauge sollten dann Schutzbrille und Handschuhe angezogen werden. Nun wird ein großer Topf in ein kaltes Wasserbad gestellt, beispielsweise in der Spüle. Anschließend wird kaltes destilliertes Wasser in den Topf gegossen, dazu kommt das pulverförmige Natriumhydroxid, Mithilfe eines Schneebesens rührt man die Lauge dann an und lässt sie abkühlen (Achtung: Wärmeentwicklung aufgrund der chemischen Reaktion!). Die Fette werden nun zur Lauge gegeben und mit dem Stabmixer vermengt, bis der dickflüssige sogenannte Seifenleim entsteht. Nun können ätherische Öle. Kräuter oder Blüten hinzugegeben werden; dann kommt die Masse in kleine Förmchen. Um einen hautverträglichen pH-Wert zu erhalten, muss die ausgehärtete Seife etwa vier Wochen reifen, bevor sie für die Körperpflege geeignet ist, as

Haarwäsche mit Roggenmehl

2 EL Vollkorn-Roggenmehl • 200 ml warmes Wasser

Das Mehl mit dem Wasser vermischen und 15 Minuten stehen lassen. Sanft einmassieren und gründlich ausspülen.

Achtung: Kein anderes Mehl verwenden, da sich das z.B. in Weizen enthaltene Kleber-Eiweiß Gluten nur sehr schwer wieder auswaschen lässt.

Quelle: www.meinekosmetik.de



Wer es minimalistisch mag, rührt sich ein verpackungsfreies Shampoo aus Wasser und Roggenmehl an: Das Mehl enthält, wie herkömmliche Shampoos, seifenartige Bestandteile sowie Aminosäuren, die die Haaroberfläche glätten und das Haar glänzen lassen. Rührt man Natronpulver mit Wasser auf, entfernt die Mischung ebenfalls überschüssiges Haarfett. Es finden sich jedoch auch aufwendigere Rezepte mit Bestandteilen wie D-Panthenol, Haarguar, Seidenprotein und Tensiden, die in der Apotheke oder im Internet erhältlich sind. Diese Inhaltsstoffe sind pflegender als reines Roggenmehl und Natron, und entsprechende Produkte müssen nach der Herstellung in Tuben oder Tiegeln aufbewahrt werden. Nach einer gewissen Eingewöhnungsphase, während der das Haar zunächst etwas strohig wirken kann, kommt das selbst gemachte Shampoo industriell hergestellter Haarpflege sehr nahe.

Das bisschen Unfall...

Haushaltsunfälle. Die Verletzungsgefahr in den eigenen vier Wänden wird oft unterschätzt. Über drei Millionen Deutsche verunglücken jährlich in Haus und Garten.

Messer, Treppen, Putzmittel: Unser Zuhause ist voller nützlicher Dinge – mit erheblichem Gefahrenpotenzial. Wie Untersuchungen des Robert-Koch-Instituts regelmäßig belegen, passieren die meisten nicht-tödlichen Unfälle in Deutschland in den eigenen vier Wänden. Die Vertrautheit mit den Räumen verleitet viele Menschen zu fahrlässigem Handeln. Deshalb: Augen auf bei der Hausarbeit!

Scharf sicherer als stumpf

Der gefährlichste Ort ist tatsächlich die Küche. Heiße Töpfe und Backbleche, spritzendes Öl und kochendes Wasser: Verbrennungen zählen hier zu den häufigsten Unfällen. Seien Sie deshalb immer konzentriert bei der Sache, legen Sie Topflappen griffbereit neben den Herd und drehen Sie Pfannenstiele nach innen, damit Sie nicht daran hängen bleiben. Auch Schnittwundern sind naheliegende Verletzungen beim Umgang mit scharfen Klingen. Unterschätzt wird allerdings oft die weit größere Gefahr, die von stumpfen Messern und Scheren ausgeht: Bei der Anwendung muss mehr Druck ausgeübt werden, man rutscht ab und zieht sich eine fransige Wunde zu, die schlechter heilt als ein gerader Schnitt. Inspizieren und schleifen Sie Ihre Werkzeuge also regelmäßig.

In einem Notfall ist Erste Hilfe lebenswichtig – auch in den eigenen vier Wänden.

Notruf: 112 **Gift-Notruf:** 089 19240



Hoppla! Nur gestolpert?

Stürze sind nicht nur eine der häufigsten Unfallursachen gerade bei älteren Menschen, sie sind auch die häufigste Ursache für tödliche Haushaltsunfälle. Möbelstücke, die als Kletterhilfen missbraucht werden, ein nasser Fußboden, hastiges Steigen auf der dunklen Kelleroder Dachbodenstiege, herumliegende Gegenstände und Stolperfallen ... Die Liste der möglichen Gründe ist lang. Die Anschaffung einer stabilen Leiter, die an einer schnell zugänglichen Stelle in der Wohnung abgestellt wird, ist ein guter Schritt hin zu mehr Sicherheit bei Über-Kopf-Tätigkeiten. Dauerhaft genutzte Kabel sollten gebündelt, hinter Schränken oder in einem Kabelkanal verlegt werden. Das Unfallrisiko auf Treppen wiederum lässt sich durch gute Beleuchtung und langsames Gehen mit der Hand am Geländer deutlich senken.

Schalter umlegen

Experten empfehlen, bei ungenutzten elektrischen Geräten den Stecker zu ziehen. Zwar geschieht es selten, dass erhöhte Luftfeuchtigkeit im Bad einen Kurzschluss im noch warmen Föhn hervorruft, aus dem dann ein Brand resultiert, doch diese Gefahrenquelle lässt sich unkompliziert mit einem Handgriff ausschalten. Wer ein elektrisches Gerät reinigen oder reparieren möchte, der sollte sowieso immer den Stromkreis unterbrechen!

Giftige Mischung

Bei der Handhabung von Putzmitteln, Farben und Lacken sowie Pflanzenschutz- und Schädlingsbekämpfungsmitteln ist immer Vorsicht

Tipps für die Hausarbeit

- auf sicheren und festen Stand achten, Leitern verwenden, keine Stühle oder Hocker zweckentfremden
- die nächstgelegene Steckdose nutzen, Stolperfallen durch gespannte Kabel vermeiden
- · gute Beleuchtung
- Frischluftzufuhr
- schützende Kleidung, z. B. Handschuhe und festes Schuhwerk
- Chemikalien nie in Getränkeflaschen o. Ä. umfüllen
- vor Reinigung oder Reparatur Stecker ziehen
- Strom weg beim Glühbirnenwechsel
- Zeit nehmen, keine Hektik auf Treppen
- konzentriertes Arbeiten
- Gebrauchsanweisungen und Warnhinweise lesen



geboten. Tragen Sie zumindest Handschuhe und sorgen Sie für ausreichende Frischluftzufuhr. Greifen Sie bei stärkeren Chemikalien ggf. auch zu Atemschutzmaske und Schutzbrille. Achten Sie außerdem darauf, unterschiedliche Substanzen nicht aus Versehen miteinander zu vermischen. Treffen z. B. im

Kampf gegen Kalk- und Urinablagerungen säurehaltige Reinigungsmittel auf solche mit Aktivchlor, so kann hochgiftiges Chlorgas entstehen. Generell gilt, auch in den eigenen vier Wänden konzentriert vorzugehen und sich Zeit zu nehmen – gut Ding will Weile haben. bm

Magen in Schwung

Magenschrittmacher. Ein kleines Gerät versetzt das Verdauungsorgan wieder in Bewegung.

Magen und Darm müssen sich koordiniert bewegen, damit der Speisebrei Stück für Stück weiter durch den Verdauungstrakt rutscht. Erkrankungen wie Diabetes oder Nervenschädigungen beeinträchtigen allerdings diese Beweglichkeit. Ein Magenschrittmacher bringt wieder Schwung in die Verdauung. Die Chirurgen des Uni-Klinikums Erlangen implantieren das fünf mal sechs Zentimeter kleine Gerät bei Patientinnen und Patienten aus ganz Deutschland. Der Schrittmacher wird im Unterbauch unter die Haut gesetzt, zwei Elektroden verankern die Ärzte in der Magenwand. Leichte elektrische Impulse, die sich über ein externes Steuergerät anpassen lassen, versetzen den Magen in Bewegung. Über 20 Prozent aller Magenschrittmacher bundesweit werden am Uni-Klini-





kum Erlangen eingesetzt. fm

Im Zwiegespräch

Buch beleuchtet Kommunikation zwischen Arzt und Patient

Der eine hat Krebs – der andere hat die Krebstherapie zum Beruf. Beide verfolgen das gleiche Ziel: die Erkrankung zu besiegen. Doch obwohl Patient und Arzt versuchen, am selben Strang zu ziehen, gelingt dies leider nicht immer. Sie sprechen eine unterschiedliche Sprache, haben unterschiedliche Blickwinkel. Diese Erfahrung machte auch Helmut Moldaschl, bei dem 2004 ein Magenkarzinom diagnostiziert wurde. Gemeinsam mit seinem Arzt – dem inzwischen emeritierten Direktor der Chirurgischen Klinik des Uni-Klinikums Erlangen, Prof. Dr. Dr. h. c. Werner Hohenberger – hat er das Buch "Arzt-Patienten-Kommunikation. Ein Patient und sein Chirurg im Zwiegespräch" geschrieben. Der besondere Reiz der Lektüre besteht darin, dass das 202-seitige Werk tatsächlich wie ein Zwiegespräch aufgebaut ist, in dem sich Passagen aus den beiden unterschiedlichen Perspektiven abwechseln. Das Buch ist im Verlag De Gruyter erschienen und sowohl im Buchhandel als auch als E-Book erhältlich (Preis: 19,95 Euro, ISBN: 978-3-11-060956-1). bm

Veranstaltungstipps | Winter 2019/2020

Heraustrennen und aufhängen!

Dezember

1. Dez. Sonntag 13.00

Weihnachtsmarkt-Wanderung: von Hallstadt nach Breitengüßhach

Mit der Bahn geht es nach Hallstadt, wo der schöne Weihnachtsmarkt besucht wird. In gemütlichem Tempo wandern die Teilnehmer entlang des Mains zum nächsten Weihnachtsmarkt nach Breitengüßbach. Nach dem Besuch geht es mit dem Zug zurück nach Bamberg. Wo: Treffpunkt am Bahnhof Bamberg, Haupteingang INFO: Strecke: 10 km, überwiegend flach, Kontakt: Thomas Haderlein, 0951 75553 (abends) oder 0176 51973151, Veranstalter: ADFC Bamberg

1. Dez. Sonntag 14.00

Musik und Meditation der Hallstadter Chöre

W0: Pfarrkirche St. Kilian, Marktplatz 12, Hallstadt **INF0:** Eintritt frei

2. Dez.Montag
15.00-17.00

Trauer-Café

W0: Haus "friedrich2", Friedrichstr. 2, Bamberg **INF0:** kostenlos, Veranstalter: Hospizverein Bamberg e. V.

3. Dez. Dienstag 15.00–17.00

Filmreihe zu HIV und Aids: "Geliebtes Leben"

W0: Odeon Kino & Café, Luitpoldstr. 25, Bamberg **INF0:** Eintritt frei, www.lichtspielkino.de

3. Dez. Dienstag 19.30-21.00

Treffen der Selbsthilfegruppe Adipositas

Info- und Erfahrungsaustausch rund um die Themen Übergewicht, Adipositas und Adipositaschirurgie, aber auch zu Ernährung, Bewegung und Abnehmen im Allgemeinen **WO:** Bürgerhaus, Rosmarinweg 1, Bamberg **INFO:** www.adipositas-shg-forchheim-bamberg.de

5. Dez. Donnerstag 19.00

Vortrag: Hüftgelenkersatz – Möglichkeiten und Notwendigkeit des Prothesenwechsels

W0: Juraklinik Scheßlitz, Oberend 29, Scheßlitz **INF0:** Referent: Chefarzt Dr. Matthias Biedermann

6. Dez. Freitag 9.30-11.30

Schwangerenberatung des Landkreises Bamberg

W0: Bürgerhaus, Rosmarinweg 1, Bamberg **INF0:** Außensprechstunde, kostenlos, ohne Anmeldung

6. Dez.

Freitag 20.00

Salsa-Tanzabend

Jeden 1. Freitag im Monat treffen sich alle Salsa-Begeisterten zu Tanz und gemütlichem Beisammensein. **W0:** Grund- und Mittelschule in Strullendorf **INF0:** keine Anmeldung erforderlich, Eintritt frei, Kontakt: mehrgenerationenhaus@iso-ev.de

7. Dez. Samstag 9.00–16.00

Kurs: mein innerer Antreiber – woher kommt mein Stress?

W0: VHS Bamberg, Tränkgasse 4 **INF0:** Kurs 4190, Anmeldung erforderlich, Kosten: 23,10 €, www.vhs-bamberg.de

7. Dez. Samstag 10.00-13.00

BALUKA – Informations- und Beratungstag

Beratung zur Wohnraumanpassung von rollstuhlgerecht bis barrierefrei durch Nicole Orf, Behindertenbeauftragte der Stadt Bamberg **W0:** Möbelhaus Pilipp (3. OG, links), Nürnberger Str. 243, Bamberg **INF0:** kostenlos, www.baluka-bamberg.de

7. Dez. Samstag 10.00-18.00

Familiensauna – Saunaspaß mit den Kindern

An jedem 1. Samstag im Monat mit speziellen Angeboten für die Jüngsten, z. B. einer Mal- und Bastelecke **W0:** Bambados, Pödeldorfer Str. 174, Bamberg **INF0:** 0951 775555, www.stadtwerke-bamberg.de

8. Dez. Sonntag 10.00

Radtour: Nikolausfahrt nach Reckendorf

Es geht den Witterungsverhältnissen gemäß warm angezogen in mäßigem Tempo nach Reckendorf, wo die Mittagseinkehr im Brauereigasthof Schroll stattfindet. Am Nachmittag geht es gestärkt zum Ausgangspunkt nach Bamberg zurück. **WO:** Treffpunkt am Gabelmann, Grüner Markt, Bamberg **INFO:** ca. 40 km, überwiegend flach, geeignet für: Alltagsradler, Kontakt: Thomas Haderlein, 0951 75553 (abends) oder 0176 519 73151, Veranstalter: ADFC Bamberg

11. Dez. Mittwoch 19.00

Vortrag: richtig erben, vererben & Co.

W0: Seniorenzentrum Schloss Baunach, Überkumstr. 32, Baunach **INFO:** Referent: Rechtsanwalt Dr. Matthias Peetz

Veranstaltungstipps | Winter 2019/2020

Dezember

11. Dez.

Mittwoch 19.00-20.30

Vortrag: HIV/Aids heute -(k)ein Thema?

HIV/Aids ist für die meisten Menschen eher ein Randthema, das im Einzelfall aber durchaus hohe Wellen schlagen kann. Interessierte werden hier auf den aktuellen Wissensstand gebracht: medizinische Fortschritte in der Behandlung, Präventionsstrategien, Frauen, Schwangerschaft, Kinder und mehr. WO: pro familia e. V. Bamberg. Willy-Lessing-Str. 16 INFO: Anmeldung unter 0951 133900

12. Dez.

Donnerstag 10.00-11.30

Schwangerenberatung des **Landkreises Bamberg**

WO: Stadtteilzentrum Löwenzahn, Katzheimerstr. 3, Bamberg INFO: Außensprechstunde, kostenlos, ohne Anmeldung

13. Dez. Freitag 10.00-11.30

Vortrag: Babys Ernährung im ersten Jahr

Das Baby ist da und mit ihm viele Fragen zur Ernährung. Teilnehmer erhalten Informationen zum "Beikost-Schema", wie sie Breie selbst herstellen können und zur Auswahl von Fertigprodukten. Ein Ausblick auf den Übergang zum Familienessen wird gegeben. WO: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schillerplatz 15, Bamberg INFO: kostenlos, Anmeldung unter www.weiterbildung.bayern.de, Veranstalter: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

13. Dez. Freitag 17.00-20.00

Workshop: MammaCare - die sichere Selbstuntersuchung der **Brust**

Viele Frauen wissen, dass sie regelmäßig ihre Brust abtasten sollen, wissen aber nicht, wie sie richtig vorgehen. Die Mamma-Care-Methode ist die einzige systematische Brusttastuntersuchung, die wissenschaftlich überprüft und anerkannt ist. Geübt wird an Silikonmodellen, die dem echten Brustgewebe nachempfunden sind. WO: pro familia e. V. Bamberg, Willy-Lessing-Str. 16 INFO: Anmeldung unter 0951 133900

14. Dez.

Samstag 13.00

Wanderung: romantischer Weihnachtsmarkt im Schloss Gleisenau

Mit der Bahn geht es nach Zeil am Main und dort auf dem Wein-Wanderweg nach Gleisenau, wo der romantische Weihnachtsmarkt zum Bummeln einlädt. Eine Einkehr ist vorgesehen, bevor es zum Bahnhof Ebelsbach geht, von wo aus der Zug nach Bamberg zurückfährt. WO: Treffpunkt am Bahnhof Bamberg, Haupteingang INFO: Strecke: 12 km, Kontakt: Thomas Haderlein, 0951 75553 (abends) oder 0176 51973151, Veranstalter: ADFC Bamberg

14. Dez.

Samstag 17.30

Chormusik und Meditation

W0: Kirche St. Martin, Grüner Markt. Bamberg INFO: Eintritt frei, Spenden erbeten

18. Dez.

Mittwoch 19.00

LebensWert – der Gottesdienst

Dieser besondere Gottesdienst am besonderen Ort lädt ein, mitten im Alltag den Wert des Lebens hochzuhalten. Kraft zu tanken und mit sich selbst, anderen Sinn-Suchern und Gott ins Gespräch zu kommen. WO: Hospiz-Akademie, Lobenhofferstr. 10. Bamberg INFO: 0951 9550722. Veranstalter: Hospiz-Akademie Bamberg

19. Dez.

Donnerstag 19.00

Palliativtalk im Hain

Offene Gesprächsrunde für Fragen zu Palliative Care, Seelsorge, Angst und Schmerz, Patientenverfügung, Kommunikation in Krisen, Leben und Sterben WO: Palliativakademie Bamberg, Sodenstr. 14 INFO: kostenfrei, www.palliativakademie-bamberg.de

28. Dez.

Samstag 11.00

Kraftplätze in der Bamberger Innenstadt

Vortrag mit Führung über die Hauptkraftplätze, Infos zu Energiestrukturen, ihrer Bedeutung und Wahrnehmung WO: Treffpunkt: VitaminX - Fruit & Coffee Shop, Austr. 15, Bamberg INFO: Anmeldung unter Tel./ AB: 09543 418854 oder per E-Mail an cosmaterraccc@posteo.de, 25 € p. P. (kleine Ermäßigungen für Paare und Familien), Zahlung vor Ort

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

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

Januar

3. Jan.

Freitag 20.00

Salsa-Tanzabend

Jeden 1. Freitag im Monat treffen sich alle Salsa-Begeisterten zu Tanz und gemütlichem Beisammensein. **W0:** Grund- und Mittelschule in Strullendorf **INFO:** keine Anmeldung, Eintritt frei, Kontakt: mehrgenerationenhaus@iso-ev.de

4. Jan.

Samstag 10.00-15.00

Informations- und Beratungstag: "Wohnen ohne Hindernisse"

W0: Möbelhaus Pilipp (3. OG, links), Nürnberger Str. 243, Bamberg **INF0:** kostenlos, www.baluka-bamberg.de

4. Jan.

Samstag 10.00-18.00

Familiensauna – Saunaspaß mit den Kindern

An jedem 1. Samstag im Monat mit speziellen Angeboten für die Jüngsten, z. B. einer Mal- und Bastelecke **W0:** Bambados, Pödeldorfer Str. 174, Bamberg **INF0:** 0951 775555, www.stadtwerke-bamberg.de

5. Jan. Sonntag 9.00

Wanderung zum Paßmühlenfest in Neubrunn

Ab dem Bahnhof Ebelsbach geht es auf festen Wanderwegen nach Neubrunn zum Paßmühlenfest. Einkehr, Mittagessen und Kaffeemöglichkeit sind vorgesehen. Am Nachmittag geht es über Gleisenau zum Bahnhof nach Ebelsbach zurück, um mit dem Zug nach Bamberg zurückzufahren. WO: Treffpunkt am Haupteingang, Bahnhof Bamberg INFO: ca. 16 km, wellige Wanderstrecke, festes Schuhwerk/Wanderschuhe erforderlich, Kontakt: Thomas Haderlein, 0951 75553 (abends) oder 0176 51973151, Veranstalter: ADFC Bamberg

10. Jan.

Freitag 18.30-22.00

Achtsamkeitsabend in Stille

Einen Abend im Schweigen verbringen und meditieren – im Sitzen, im Gehen, bei Bewegungsübungen und beim Teetrinken **Wo:** Hebammenpraxis Bauch(t)räume, Luitpoldstr. 40 a, Bamberg **INFO:** Anmeldung unter 0160 7810476, www.achtsamkeit-entwickeln.de, Kosten: 35 €

15. Jan.

Mittwoch 20.15-21.00

Kurs: Aqua-Cycling

W0: Bambados, Pödeldorfer Str. 174, Bamberg **INF0:** 5 Kurseinheiten (bis 12.2.2020), Preis: 60 €, www.stadtwerke-bamberg.de

15. Jan.

Mittwoch 18.30-20.30

Kurs: ayurvedisch fasten und reinigen Kurse Fastenkuren Diët und Ausleitungs

Kurze Fastenkuren, Diät- und Ausleitungstage regen den Stoffwechsel an, helfen, angesammelte Schlacken zu beseitigen und schenken neue Kraft und Vitalität für Körper und Geist. Es werden verschiedene Möglichkeiten der sanften Reinigung vorgestellt, mit Anleitungen, Fastenrezepten und Ernährungstipps. W0: VHS Bamberg, Tränkgasse 4 INFO: Kurs 4053, Anmeldung erforderlich, Kosten: 9,36 €, www.vhs-bamberg.de

17. Jan.

Freitag 11.00-12.00

Kursstart: Bauchtanz für Schwangere

Die Bewegungen, die das Becken entstehen lässt, wirken sich wunderbar auf die Muskulatur aus – insbesondere auf Bauch, Becken und Rücken. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die eine stabile Schwangerschaft haben und sich fit fühlen. W0: pro familia e. V. Bamberg, Willy-Lessing-Str. 16 INF0: 6 Einheiten, Anmeldung unter 0951 133 900, Kosten: 65 €

17. Jan.

Freitag 18.30-21.00

Acht Wochen Achtsamkeit

Sich Verhaltensmuster bewusst machen, Selbstfürsorge entwickeln und mehr Gelassenheit, Klarheit und Lebensfreude erreichen **WO:** Hebammenpraxis Bauch-(t)räume, Luitpoldstr. 40 a, Bamberg **INFO:** Anmeldung unter 0160 7810476, www. achtsamkeit-entwickeln.de, kostenpflichtig

19. Jan.

Sonntag 15.00

Auf! Tanzen! – vergnügt und fränkisch

Gemeinsam in Bewegung kommen **W0:** Stephanshof, Stephansplatz 5, Bamberg **INFO:** 0951 26395, Veranstalter: Evangelisches Bildungswerk Bamberg e. V.

20. Jan.

Montag 19.30

n. Vortrag: Wie geht es denn hier zum Glück?

W0: Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim **INF0:** Anmeldung erbeten unter 0951 4072890. Kosten: 3 €

21. Jan.

Dienstag 19.00

Vortrag: aufrecht durch die Wechseljahre

W0: pro familia e. V. Bamberg, Willy-Lessing-Str. 16 **INFO:** Anmeldung unter 0951 133900

Veranstaltungstipps | Winter 2019/2020

Januar/Februar

23. Jan.

Donnerstag 19.00-20.30

Vortrag: Bad Wörishofen - wo **Pfarrer Kneipp zu Hause ist**

WO: Kunigundensaal, Gartenstadt, Joseph-Otto-Kolb-Str. 1, Bamberg INFO: kostenlos, ohne Anmeldung

24. Jan.

Freitag 17.30-21.30

Kurs: heute mal vegan!

Vegane Basics erlernen: So kann pflanzenbasiertes Kochen in der Alltagsküche leicht umgesetzt werden. Tricks und Tipps für Einsteiger, Umsteiger, aber auch für "alte Hasen". WO: VHS Bamberg, Tränkgasse 4 INFO: Kurs 5313, Anmeldung erforderlich, Kosten: 31,97 €, www.vhs-bamberg.de

24. Jan. Freitag 18.30-20.30

Kurs: Entspannungscoaching - raus aus Müdigkeit und Erschöpfung

Anregungen zu Stressmanagement und Wellness für die Seele. Gemeinsame Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für den Körper, Selbstreflexion zum Thema Schlaf und praktische Übungen für den Alltag. Im Bonusprogramm: begleitende Unterstützung mit Räucherwerk aus heimischen Pflanzen und Harzen. WO: VHS Bamberg, Tränkgasse 4 INFO: Kurs 4195, Anmeldung erforderlich, Kosten: 29.50 €. www.vhs-bamberg.de

27. Jan. Montag 18.00-19.00

Vortrag: die Wechseljahre aus Sicht der TCM

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine physiologische Neueinstellung des hormonellen Gleichgewichts. Dabei kommt es zu verschiedensten Beschwerden. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet verschiedene Ansätze, den Körper als Ganzes wieder zu harmonisieren und die Wechseljahresbeschwerden zu minimalisieren. WO: pro familia e. V. Bamberg, Willy-Lessing-Str. 16 INFO: Anmeldung unter 0951 133900

29. Jan. Mittwoch 18.00-20.00

Vortrag: Kränkungsdynamiken im Alltag

WO: pro familia e. V. Bamberg, Willy-Lessing-Str. 16 INFO: Anmeldung unter 0951 133900

30. Jan.

Donnerstag 19.00

1. Febr.

Samstag 10.00-13.00

1. Febr.

Samstag 10.00-18.00

3. Febr.

Montag 15.00-17.00

4. Febr.

Dienstag 19.30

4. Febr.

Dienstag 19.30-21.00

LebensWert – der Gottesdienst

Dieser besondere Gottesdienst am besonderen Ort lädt ein, mitten im Alltag den Wert des Lebens hochzuhalten. Kraft zu tanken und mit sich selbst, anderen Sinn-Suchern und Gott ins Gespräch zu kommen. W0: Hospiz-Akademie, Lobenhofferstr. 10. Bamberg INFO: 0951 9550722, Veranstalter: Hospiz-Akademie Bamberg

BALUKA – Informations- und **Beratungstag**

Beratung zur Wohnraumanpassung von rollstuhlgerecht bis barrierefrei mit der Behindertenbeauftragten der Stadt Bamberg W0: Möbelhaus Pilipp (3. OG, links), Nürnberger Str. 243, Bamberg INFO: kostenios, www.baluka-bamberg.de

Familiensauna – Saunaspaß mit den Kindern

An jedem 1. Samstag im Monat mit speziellen Angeboten für die Jüngsten, z. B. einer Mal- und Bastelecke WO: Bambados, Pödeldorfer Str. 174, Bamberg INFO: 0951 775555, www.stadtwerke-bamberg.de

Trauer-Café

Das Trauer-Café soll die Möglichkeit bieten, miteinander ins Gespräch zu kommen, sich unabhängig von Alter, Religion und Herkunft auszutauschen, Trost und Kraft für den Alltag zu finden und zu erfahren: "Ich bin mit meiner Trauer nicht allein." WO: Haus "friedrich2", Friedrichstr. 2, Bamberg INFO: kostenlos, Veranstalter: Hospizverein Bamberg e. V.

Vortrag: Sterilisation beim

WO: pro familia e. V. Bamberg, Willy-Lessing-Str. 16. Bamberg INFO: Anmeldung unter 0951 133900

Treffen der Selbsthilfegruppe Adipositas

Info- und Erfahrungsaustausch rund um Übergewicht, Adipositas und Adipositaschirurgie, aber auch zu Ernährung, Bewegung und Abnehmen im Allgemeinen WO: Bürgerhaus, Rosmarinweg 1, Bamberg INFO: www.adipositas-shg-forchheim-bamberg.de

Arbeit an der Abbruchkante

Dentale Fraktografie. Zahnärzte und Ingenieure untersuchen beschädigte Prothesen, um Zahnersatz künftig langlebiger zu machen.

Bei Kerzenschein gemütlich zusammensitzen, plaudern und dabei Walnüsse knacken – autsch! Beim Knabbern stoßen die Zähne auf ein übersehenes Stück Schale und zack, schon bricht eine Krone heraus. "Das ist nicht nur schmerzhaft, sondern auch ärgerlich", weiß Prof. Dr. Ulrich Lohbauer, Diplom-Ingenieur für Materialwissenschaften in der Zahnklinik 1 – Zahnerhaltung und Parodontologie des Uni-Klinikums Erlangen. "Der Betroffene muss sich nicht nur umgehend um einen Arzttermin kümmern, sondern die Reparatur seines Zahnersatzes häufig auch selbst bezahlen." Möglichst viele Menschen davor zu bewahren, das ist das Ziel der dentalen Fraktografie.

Kronen, Brücken und Implantate bestehen aus unterschiedlichen Materialien. Unter welchen Umständen diese brechen oder splittern, untersuchen Prof. Lohbauer und sein Team. "Mit dem Rasterelektronenmikroskop betrachten wir die Bruchflächen extrem vergrößert", erläu-

Anhand von vergoldeten Modellen echter beschädigter Prothesen lernen die Fachleute, Bruchkanten und Oberflächenstrukturen unter dem Mikroskop eindeutig zuzuordnen.





tert er. "Warum ist dieser Zahnersatz kaputtgegangen? Ist die Ursache im Material zu finden? Lag es an der Verklebung oder vielleicht an der Präparation?" Die Erlanger Expertinnen und Experten haben jahrelange Erfahrung auf diesem Gebiet und international hohes Renommee. Regelmäßig reisen Fachkollegen aus der ganzen Welt an, um von ihnen zu lernen. "Die dentale Fraktografie stellt das Bindeglied zwischen der Entwicklung im Labor und der Anwendung in der Praxis dar", erklärt Ulrich Lohbauer. Dementsprechend sieht in dem einzigartigen Kurs der Ingenieur, welchen Belastungen das von ihm entwickelte Material im menschlichen Mund standhält - und welchen nicht. Der Zahntechniker lernt, was bei der Herstellung des individuellen Zahnersatzes zu beachten ist, und der Zahnarzt, wie eine möglichst langfristige Verklebung gewährleistet werden kann. "Zudem tauschen sich die Berufsgruppen intensiv untereinander aus", sagt Prof. Lohbauer. "Dieses Know-how kommt Patienten weltweit direkt zugute." bm



Sanfte Naturheilmittel für Kinder

Erkältungszeit. Mit den nasskalten Tagen im Winter steigt das Infektrisiko. Der Bamberger Apotheker Günter Schmuck begegnet Schnupfen und Co. gern mit Pflanzen und Kräutern aus der Naturheilkunde. Ihre ätherischen Öle können gerade bei jüngeren Kindern ab dem ersten Lebensjahr Erkältungssymptome auf sanfte Weise lindern.

"Wärme schaffen", lautet der grundsätzliche Rat des Herzog-Max-Apothekers für die Herbstund Winterzeit. "Alles, was warm ist, stärkt die Immunabwehr. Das gilt für warme Getränke und Mahlzeiten genauso wie für warme Füße", lächelt Günter Schmuck. In seiner Apotheke finden sich zahlreiche Kräutertees, die den Körper bei Infekten unterstützen. Wer möchte, kann sich auch spezielle Mischungen abfüllen lassen. Für einen immunstimulierenden Tee kombiniert Günter Schmuck Thymian mit Linden- und Holunderblüten sowie der polyphenolstarken Zistrose. Honig als Süße verstärkt die antibakterielle Wirkung.

Balsam gegen Schnupfen

Gegen rote Schnupfnasen ist der milde Engelwurzbalsam ein Mittel der ersten Wahl. Gleiches gilt für einen duftenden Thymian-Myrte-Balsam, nicht nur zum Einreiben der Brust, sondern auch zum Inhalieren. Um das Atmen durch die verstopfte Nase zu erleichtern, hilft Meerwasser-Nasenspray. "Bei Kindern, die jünger als zwei Jahre sind, sollte man Eukalyptus und Pfefferminze vermeiden", erklärt Günter Schmuck. "Ansonsten kann man ätherische Öle uneingeschränkt einsetzen."

Saft aus Honig und Zwiebel

Gegen Husten helfen laut dem Apotheker am besten Fenchel, Anis und Thymian als Schleimlöser. Einen trockenen Husten lindern die Kräuter Spitzwegerich und Eibisch. "Thymian wirkt bei Erkältungen immer, weil er zusätzlich desinfiziert." Gegen Husten hilft laut Günter Schmuck auch ein Sud, bei dem man eine in Achtel geschnittene Zwiebel über Nacht in zwei Esslöffel Honig einlegt. "Die Wirkstoffe der

Zwiebel gehen in den Sud über, den man dem Kind löffelweise geben kann. Das wärmt stark von innen, und der Körper schwitzt die Erkältung aus."

Wickel gegen Viren

Wer sich mit Schaudern an die Wadenwickel aus der eigenen Kindheit erinnert, möchte auf dieses traditionelle Hausmittel bei den eigenen Kindern gern verzichten. "Tatsächlich können Wickel den Körper im Kampf gegen einen Infekt aber wirksam unterstützen", erklärt Günter Schmuck, "Wadenwickel sollen nicht kalt sein, sondern nur ein Grad kälter als die Körpertemperatur. Und sie dürfen erst verwendet werden, wenn das Fieber nicht mehr steigt." Mit einer erhöhten Temperatur versucht der Körper, die Keime des Infekts abzutöten, "Wickel helfen, die Fieberwärme aus dem Körper zu ziehen", so der erfahrene Pharmazeut, Dabei legt man ein feuchtes Innentuch aus Baumwolle auf die Haut, umgibt es mit einem weiteren Tuch zum Schutz gegen die Nässe und legt darüber ein wärmendes Außentuch.

Hals- und Brustwickel

Auch Husten und Halsschmerzen können Wickel wohltuend lindern, so wirkt z. B. ein Bienenwachswickel bei Husten nicht nur beruhigend, sondern auch schleim- und krampflösend. Dabei wärmt man die Bienenwachsplatten leicht an, z. B. mit einem Föhn, und legt sie zusammen mit Heilwolle – also naturbelassener Schafwolle – auf die Haut, wo sie durch ein Tuch oder das Oberteil fixiert werden. Der Wickel kann so auch über Nacht seine Wirkung entfalten, die durch einen Thymian-Myrte-Balsam noch intensiviert wird.

Halswickel sollten aus Sicherheitsgründen nur tagsüber getragen werden, z. B. als Zitronenwickel. Bei diesen wird das aufgelegte Tuch in nicht zu kaltes Wasser mit frischer Zitrone eingelegt. "Für Halswickel gibt es inzwischen praktische Sets mit Klettverschluss und einem wärmenden Plüsch außen", weiß Günter Schmuck.

Vorbeugen mit Fußbädern

Wer Erkältungen von vornherein abwehren möchte, kann die Immunabwehr seiner Kinder durch Fußbäder stärken, "Das ist gerade abends eine tolle Sache, wenn die Kinder von draußen kommen: ein Fußbad mit Salbei oder Lavendel und etwas Salz als Emulgator", erläutert Günter Schmuck. "Rosmarin abends lieber nicht verwenden, weil er anregend wirkt. Die Kinder können sich sonst auch selbst ihren Lieblingsduft erschnuppern. Wir haben immer noch ein paar bunte Glasmurmeln in die Schüssel gelegt, mit denen die Füße beim Baden spielen konnten", schmunzelt er. Wer dem Nachwuchs danach noch eine liebevolle Fußmassage mit etwas Öl spendiert, hilft ihm zusätzlich beim Gesundbleiben. Günter Schmuck: "Das hält die Füße nach dem Bad warm und fördert die Durchblutung. Gut durchblutete Schleimhäute sind die beste Immunabwehr." kb



Seit 30 Jahren ist Günter Schmuck Inhaber der Bamberger Herzog-Max-Apotheke, die in der Region für ihre naturheilkundliche Ausrichtung bekannt ist.

"Ein Herz, das kann man reparier'n"

Kinderherzchirurgie. Josefine wurde mit sechs Wochen am Herzen operiert. Zehn Jahre später besucht sie ihren Arzt von damals, um Danke zu sagen.

Josefine hat viele Fragen. Mit einem Notizzettel voller handgeschriebener Stichpunkte sitzt sie vor Prof. Dr. Robert Cesnjevar, dem Leiter der Erlanger Kinderherzchirurgie. "Was war eigentlich bei mir nicht in Ordnung?", will die Zehnjährige wissen. "Herzfehler sind eine Laune der Natur", erklärt ihr Prof. Cesnjevar, der sie als Baby operierte. "Das Herz ist ein sehr kompliziertes System. Man wundert sich, dass da nicht mehr Fehler passieren."

Josefine und ihre Eltern fahren seit zehn Jahren regelmäßig aus Nürnberg zum Uni-Klinikum Erlangen – immer am Tag der OP. "Wir spazieren zur Klinik, zünden in der Herz-Jesu-Kirche eine Kerze an und sind einfach dankbar, dass Josefine damals gerettet wurde", sagt Mutter Sabine Wangel. Damals, das war im Herbst 2009. Bei der U2-Untersuchung war noch alles in Ordnung. Bei der U3 in der vierten Lebenswoche

berichteten die Eltern dann von dem hektischen Schnaufen ihres Babys; die Kinderärztin hörte ein auffälliges Herzgeräusch. Sabine Wangel und ihr Mann wandten sich an einen niedergelassenen Kardiologen. "Der schickte uns sofort nach Erlangen. Von heute auf morgen hatte Josefine einen schweren Herzfehler", berichtet Sabine Wangel. Diagnose: Lungenvenenfehlmündung. Das bedeutet: Durch den Körper des Mädchens strömte zu wenig sauerstoffreiches Blut, und zu viel sauerstoffreiches Blut wurde zurück zur Lunge gepresst.

"Von heute auf morgen hatte Josefine einen schweren Herzfehler."

Sabine Wangel, Mutter

"Wir mussten sie zügig operieren, um Schäden am Herzen und an der Lunge zu vermeiden. Der Blutdruck im Lungenkreislauf war extrem

"Wie lange sind Sie schon Arzt? Haben Sie Zeit für Hobbys? Haben Sie selbst Kinder? Was essen Sie eigentlich am liebsten?", fragt Josefine den Kinderherzchirurgen Robert Cesnjevar und bittet ihn, ihr Freundebuch auszufüllen.



hoch", erklärt Prof. Cesnjevar. "Was wollten Sie eigentlich als Kind werden?", fragt Josefine. "Astronaut. Und weil sie in der Raumfahrt Mediziner gesucht haben, bin ich Arzt geworden", antwortet Robert Cesnjevar. "Haben Sie manchmal Angst, wenn Sie operieren?", will die Viertklässlerin als Nächstes wissen. "Nein. Angst hat man vor Sachen, die man nicht kann oder noch nie gemacht hat. Aber ich kann ja operieren."



Josefine ist vorbereitet: Sie hat sich alle ihre Fragen vorher aufgeschrieben.

"Herzfehler sind eine Laune der Natur."

Prof. Dr. Robert Cesnjevar

400 Eingriffe an Kinderherzen machen Robert Cesnjevar und sein Team pro Jahr. Passend dazu antwortet der Kinderherzchirurg auf die Frage nach seinem Lieblingslied. Josefine beobachtet aufmerksam, wie Prof. Cesnjevar eine Zeile aus einem Udo-Lindenberg-Hit in ihr Freundebuch schreibt: "Ein Herz, das kann man reparier'n". Die Eltern lachen. Ja, auch das Herz ihrer Tochter ist heute wieder "ganz". Josefine tanzt Ballett, spielt Schlagzeug, liebt Schwimmen und Tauchen. "Das ist alles erlaubt, wenn die Tauchgänge nicht zu tief wer-

den", versichert Prof. Cesnjevar. Dann begleitet er die Familie über die kinderkardiologische Station, wo die Eltern gleich "Pfleger Robert" identifizieren. "80 Prozent des Personals von damals sind noch da", schätzt Robert Cesnjevar, während er mit der Familie vor einer Wand mit Mitarbeiterfotos steht. Josefine überreicht dem Stationsteam ein Geschenk und darf selbst "Erwin" mit nach Hause nehmen – eine Plüschpuppe, in deren Bauch herausnehmbare Organe stecken. "Ich dachte mir: Wenn man so viele Fragen hat wie du, kann man damit sicher noch ganz viel lernen", so Prof. Cesnjevar. fm







"Es war viel Kopfsache"

Klettern für Heilung. CML-Patient Yunus und der Kinderonkologe Prof. Dr. Markus Metzler haben gemeinsam den höchsten Berg Afrikas erklommen. Doch die Aktion hatte sich schon vorher ausgezahlt.

"Wir haben die Chance, den höchsten frei stehenden Berg der Welt zu besteigen - das ist ein starkes Zeichen für andere Patienten", sagte der 18-jährige Yunus kurz vor der Tour zum Kilimandscharo. "Wir sind stark, obwohl wir diese Krankheit haben." Als Yunus 12 Jahre alt war, diagnostizierte der Erlanger Kinderonkologe Prof. Dr. Markus Metzler bei dem Jungen chronische myeloische Leukämie (CML). Heute halten Medikamente den Blutkrebs in Schach und Yunus geht es wieder gut - so gut, dass er im Herbst 2019 mit Prof. Metzler zum Kilimandscharo aufbrach. Die Aktion "Climb for a Cure" lenkt den Fokus auf CML-Patientinnen und -Patienten weltweit und sammelt Spenden für die Erforschung und die Therapie der Krankheit.

13 Stunden ohne Pause

Am 26. Oktober 2019 machte sich das 28-köpfige Team aus internationalen CML-Forschern, zwei Patienten sowie Angehörigen auf zum Gipfel. Mehrere Übernachtungscamps auf unter-

schiedlicher Höhe lagen vor den Bergsteigern, Yunus und Prof. Metzler teilten sich ein Zelt. "Wir haben uns langsam nach oben bewegt, um uns gut zu akklimatisieren", berichtet Prof. Metzler. "Unser Motto war 'safety first' für alle." Von Beginn an sei der Austausch unter den CML-Experten sehr interessant gewesen, das Team sei eng zusammengewachsen. "Schon unterhalb des Gipfels hatte sich die Aktion für uns also gelohnt", resümiert Markus Metzler.

Alle haben gewusst, dass der finale Aufstieg lang und die Luft auf knapp 6.000 Metern sehr kalt werden würde. Trotzdem sei die tatsächliche Erfahrung extremer als jede Theorie. "Am Gipfeltag waren wir 13 Stunden auf den Beinen, mitten in der Nacht ging es los", berichtet Markus Metzler. "Wir sind acht Stunden aufgestiegen, waren zwei Stunden oben und mussten dann noch drei Stunden absteigen. Pausen waren nicht vorgesehen, man würde zu stark auskühlen." Auf dem Gipfel herrschten minus





Geschafft! Yunus (rotes T-Shirt) wurde von seiner Mutter, seiner Schwester und Prof. Metzler auf den Gipfel begleitet.

Endpunkt

elf Grad, es blies ein eisiger Sturm. Selbst Multi-Marathonläufer seien da an ihre Grenzen gekommen. Zwei Tage lang war auch Markus Metzler höhenkrank. "Aber wir haben uns gegenseitig motiviert und vor allem Yunus als Jüngster hat großen Support bekommen. Es war viel Kopfsache und wir haben gelernt: Wenn du denkst, es geht nicht mehr weiter, kannst du immer noch ein paar Schritte machen."

Fast vollzählig am Gipfel

Die Zahl derer, die oben ankommen, liegt durchschnittlich bei 60 Prozent. "Diese Quote haben wir klar überboten", sagt Prof. Metzler. Alle erreichten das Ziel – bis auf einen australischen Arzt, dem die "dünne" Luft zu schaffen machte. Seine Reise nutzte Prof. Metzler auch, um eine Kinderkrebsstation in Moshi zu besuchen. Dort nahm er einige Blutproben mit, die er nun in Erlangen untersuchen will. Mit den Ärzten in Tansania möchte er langfristig kooperieren.

Im November verzeichnete "Climb for a Cure" bereits Spenden in Höhe von mehr als 280.000 US-Dollar. Prof. Metzler hofft, dass die Aktion die 300.000-US-Dollar-Marke knackt und dass sich nach dem Erfolg auch die Spendenbox des Uni-Klinikums Erlangen weiter füllt (s. Kasten). "Jeder Euro fließt in die CML-Forschung und erhöht die Chance für unsere Patienten, endgültig geheilt zu werden", versichert er. fm

7 Tage 4.000 Höhenmeter Ein Ziel: CML heilen! Kilimandscharo: 5.895 m **Spendenkonto** Stadt- und Kreissparkasse Erlangen Höchstadt Herzogenaurach Verwendungszweck: Klettern für Heilung IBAN: DE69 7635 0000 0000 0620 00 **BIC: BYLADEM1ERH** Weitere Informationen: www.kletternfürheilung.de Start

Noch einmal nach Hause

ASB-Wünschewagen Franken. Noch einmal in die Berge, noch einmal die Lieblingsband sehen: Der ASB-Wünschewagen Franken erfüllt sterbenskranken Menschen letzte Wünsche. Den kleinen Leo brachte der Wünschewagen zum ersten Mal in seinem Leben nach Hause in sein eigenes Kinderzimmer.

Leo war neun Monate alt – und noch nie in seinem Leben zu Hause eingeschlafen oder aufgewacht. Alles, was der kleine Junge kannte, war die Frühchen-Intensivstation des Uni-Klinikums Erlangen. Leo war mit einem schweren Herzfehler und einer fehlgebildeten Speiseröhre zur Welt gekommen. Und schon kurz nach der Geburt erfuhren seine Eltern: Leos Leben wird wohl viel zu früh enden. Jeden Tag verbrachten sie an der Seite ihres kleinen Sohnes und ließen auch seine drei Geschwister so oft wie möglich zu ihm. Einen normalen Familienalltag gab es nicht.

Kein normaler Alltag

Die Kinder beim gemeinsamen Spielen beobachten, das laute Geschnatter von vier Geschwistern beim Abendessen, erschöpft in die Kissen sinken, wenn endlich alle schlafen – was hätten Leos Eltern für so einen Alltag gegeben. Sie wollten ihrem jüngsten Sohn so gern sein Zuhause zeigen. Doch Leo musste intensivmedizinisch versorgt werden, er bekam Sauerstoff und Nahrung über eine Sonde. Sein Herz wurde permanent überwacht. Nach Hause zu fahren, war unvorstellbar.





So viel Sauerstoff wie nie

Dann stand Leos erste schwierige Herz-OP an - alle hofften, doch niemand wusste, ob er den Eingriff gut überstehen würde. Da wandte sich eine von Leos Kinderkrankenpflegerinnen an den ASB-Wünschewagen Franken: Die Erlanger Wunscherfüllerinnen und -erfüller holten den Kleinen in der Kinderklinik ab und fuhren ihn gemeinsam mit seinem Vater zum Haus der Familie ins oberpfälzische Lauterhofen. Dort warteten schon seine Mutter, die Geschwister, Großeltern und andere Verwandte. Leo lachte und gluckste die ganze Zeit vor sich hin. Seine Sauerstoffsättigung war an diesem Tag so gut wie noch nie. Das erste Mal konnte die Familie außerhalb des Krankenhauses Zeit zusammen verbringen – ein großes Geschenk für alle. Leos Geschwister ließen ihren kleinen Bruder nicht aus den Augen und seine Eltern strahlten vor Dankbarkeit. Am späten Nachmittag brachte der Wünschewagen den kleinen Jungen zurück ins Krankenhaus. Leo nahm die Erinnerung an einen glücklichen Familientag mit - die Erinnerung daran, wie es ist, zu Hause zu sein.

Letzte Wünsche wagen

Der Wunsch von Leos Familie ist einer von über 30 Träumen, die das Team des ASB-Wünschewagens Franken seit dem Start im April 2019 schon wahr werden ließ. "Wir freuen uns, wenn Betroffene, Angehörige, Pflegekräfte und Ärzte rechtzeitig an uns denken", sagt Caterina Hertweck vom ASB Landesverband Bayern e. V. "Wir arbeiten ehrenamtlich und sind dazu da. Ster-









Im Alter von neun Monaten verließ Leo dank des ASB-Wünschewagens zum ersten Mal die Erlanger Kinderklinik.



benskranken eine letzte Freude zu machen. Niemand soll deswegen ein schlechtes Gewissen haben! Das erleben wir aber leider öfter – weil man uns keine Umstände machen will. Wir ermutigen deshalb alle, Wünsche zu wagen und uns früh anzusprechen – sonst ist es vielleicht irgendwann zu spät für eine Fahrt." Der Wünschewagen ist ein voll ausgestatteter Krankenwagen, besetzt mit medizinisch ausgebildeten Ehrenamtlichen. Über neue Helfer, idealerweise mit medizinischer Grundausbildung und Führerschein (Klasse C1), freuen sich die fränkischen Wunscherfüller jederzeit.

INFO

ASB-Wünschewagen Franken

Telefon: 09131 6874718 www.wuenschewagen.de/franken





Krebs bayernweit bekämpfen

Forschungsnetzwerk. BZKF gegründet – Geschäftsstelle am Uni-Klinikum Erlangen

Bayern hat jetzt ein landesübergreifendes Krebsforschungszentrum. Alle sechs bayerischen Uni-Klinika gehören dem neuen Bayerischen Zentrum für Krebsforschung (BZKF) an. Die Geschäftsstelle befindet sich am Uni-Klinikum Erlangen. Die Akteure des BZKF wollen Krebskranken Zugang zum gebündelten KrebsKnow-how des Freistaats ermöglichen und neue Diagnostik und Therapien noch schneller umsetzen. Ein Schwerpunkt des BZKF ist die Immunonkologie. So werden u. a. in den Labors des Uni-Klinikums Erlangen eigens Zellen und Antikörper für neue Immuntherapien gegen Krebs hergestellt. Deutlich mehr Patienten in

Bayern sollen künftig an frühen klinischen Studien teilnehmen. Geplant ist auch ein Bürgertelefon für Betroffene und Angehörige. *fm*



Anzeige

Lattoflex-Thevo

Mobilität und Beweglichkeit im Alter



Das MiS-Bett aus der professionellen Pflege – für Zuhause

- Lattoflex-Thevo trainiert Ihren Körper und Ihr Gehirn. Sie bleiben mobil und beweglich.
- Sorgt für eine optimale Druckverteilung, steigert die Durchblutung und unterstützt das Gesundbleiben.
- Funktioniert ganz natürlich ohne Strom, ohne Medikamente und ohne Nebenwirkungen.





Obere Königstr. 43 96052 Bamberg info@betten-friedrich.de www.betten-friedrich.de



Online-Training für Krebskranke

Online-Hilfe. "Make It" hilft Krebspatientinnen und -patienten, ihre Krankheit zu bewältigen. Gerade für Menschen auf dem Land hat das Vorteile.

"Die Psychoonkologie hat am Uni-Klinikum einen hohen Stellenwert - das ist nicht in allen Krankenhäusern so", sagt Prof. Dr. (TR) Yesim Erim, Leiterin der Psychosomatischen und Psychotherapeutischen Abteilung des Uni-Klinikums Erlangen. Der hausinterne Psychoonkologische Dienst bietet allen Krebskranken seine Unterstützung an. Denn die Sorge um das eigene Leben und um die Zukunft von Familie und Freunden kann Betroffene in eine tiefe Krise stürzen. Im Gespräch mit Psychologinnen und Psychologen können Erkrankte ihre Sorgen ansprechen und ihre Kraftquellen (wieder-)finden. "Es kann sehr befreiend sein, mit jemandem zu reden, den die Krankheit persönlich nicht betrifft", erklärt Prof. Erim.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Erlanger Psychosomatik bieten Krebskranken jetzt zusätzlich auch virtuell Hilfe an: Das Online-Programm "Make It" unterstützt Betroffene bei der Krankheitsbewältigung. Im Rahmen einer Studie untersuchen die Forscherinnen und Forscher des Uni-Klinikums Erlangen derzeit mit Kolleginnen und Kollegen vom LVR-Klinikum Essen und vom Uni-Klinikum Tübingen,

"Make It" steht allen Krebskranken online zur Verfügung. Es wurde zuletzt unter anderem vom Verein zur Förderung des Tumorzentrums Erlangen-Nürnberg mit 9.600 Euro unterstützt.



wie stark Krebspatienten von dem Online-Training profitieren. "Nicht alle Patienten haben Zugang zu einem Psychoonkologischen Dienst. Vor allem auf dem Land ist es oft sehr schwierig, überhaupt Psychologen oder Krebsberatungsstellen zu finden", weiß Yesim Erim. Hier kann "Make It" helfen. Der Name steht für: "mindfulness and skill based distress reduction training in oncology" und meint ein Stressreduktionsprogramm, das auf Achtsamkeit und Bewältigungsstrategien basiert.

Skills und Achtsamkeit

"Make It" umfasst acht Sitzungen mit Informationen zu den Themen Gefühle, Kraftquellen, Stressmanagement, Selbstzuwendung und Achtsamkeit. Die Sitzungen - jede dauert 20 bis 30 Minuten - bringen Patienten Bewältigungsstrategien nahe, sogenannte Skills. Außerdem enthält jede Einheit eine praktische Achtsamkeitsübung. Das Training kann am Tablet, Smartphone oder am PC kostenlos durchgeführt werden. Teilnehmer sollten mindestens 18 Jahre alt sein und gut Deutsch verstehen. Am Ende des Trainings werden sie um eine Einschätzung gebeten. Anhand dieser Befragung will das Team um Prof. Erim "Make It" noch besser machen und es deutschlandweit so vielen Krebspatienten wie möglich anbieten. fm

INFO

Online-Training Make It

Website: https://makeit-essen.medizin. uni-tuebingen.de/

Anmeldung bei Projektbetreuerin Caterina Schug, E-Mail: caterina.schug@ uk-erlangen.de, Tel.: 09131 85-45929



Muss das wirklich sein? Diesmal: Sauna-Sonderlinge. Oder: Schwitzende Astronauten.

Die Achseln schwitzen von selbst. Tun müssen wir dafür nichts - dem vegetativen Nervensystem sei Dank! Einige Saunagänger scheinen diesen physiologischen Zusammenhang noch nicht ganz verinnerlicht zu haben: Und so reißen sie, wenn der Saunameister zur vierten Aufgussrunde ansetzt, die Arme in die Höhe – auf dass der heiße Dampf ihre Achselhöhlen zu Höchstleistungen bringe! Wohlgemerkt: Sie sitzen dabei schon unmittelbar unter der Saunadecke - dort, wo die Luft am heißesten und die Demonstration von Durchhaltevermögen am ausgeprägtesten ist. Eine Reihe nach unten rutschen, weil gleich ein Kreislaufzusammenbruch droht? Niemals! Lieber weiter die Arme hoch, atmen wie es sonst nur Schwangere in der Geburtsvorbereitung lernen, und danach knallrot ins Freie torkeln, um sich dort mit verdörrten Birkenzweigen auspeitschen zu lassen. Das ist Wellness! Und weil es so schön war, geht es gleich weiter zum Eventaufguss. Thema: Apollo 13. Ja, es gibt Menschen, die finden es völlig normal, dass ihnen ein Aufgussmeister im Astronauten-Kostüm zu Popmusik mit der US-amerikanischen Flagge feucht-heiße Luft zuwedelt. Die finden es akzeptabel, dass an die 100 Saunierende den Aufguss-Astronauten beklatschen und im Takt auf ihren Handtüchern mitwippen, Oberschenkel an Oberschenkel. Die sehen es im Bereich des Möglichen, ja gar Wünschenswerten, dass gleich alle gemeinsam aufspringen und - angeführt vom Raumfahrer - eine Polonaise bilden, die über die Holzbänke wankt, von unten nach oben und wieder zurück. Und noch mal, hey! Nur als kleine Erinnerung: Alle sind nackt. Und schweißnass. Houston, wir haben ein Problem. Von außen betrachtet, möchte man sich den Filzhut ganz weit über Ohren und Augen ziehen und rufen: "Wir müssen zurück zur Erde! Auf den Boden der Realität – und des guten Geschmacks! Setzt euch hin, schwitzt und seid bitte einfach nur still!" fm

Digitale Helfer

Code Check



Enthält meine Hautcreme Mikroplastik? Wie gesund sind die zuckerfreien Kekse? Mit dem Smartphone kann der Barcode eines be-

liebigen Produkts gescannt werden. Die kostenfreie App zeigt dann alle Inhaltsstoffe an und markiert beispielsweise Mikroplastik oder Allergene. Der smarte Einkaufsberater soll den gesunden und nachhaltigen Einkauf erleichtern und Inhaltsstoffe transparent machen.

Too Good To Go



Die kostenlose App setzt sich gegen Lebensmittelverschwendung ein. Sie findet z. B. Cafés, Restaurants, Bäckereien und Hotels in der

Nähe, die übrig gebliebene Waren kurz vor Verkaufsschluss stark vergünstigt abgeben. So bekommt der Nutzer preiswertes, leckeres Essen, rettet es vor der Tonne und unterstützt gleichzeitig Geschäfte in der Umgebung. Pro geretteter Mahlzeit werden so außerdem etwa 2,5 kg CO₂ eingespart.

Blinkist



Wenig Zeit zu lesen, aber trotzdem Lust, Bestseller und Klassiker kennenzulernen? Blinkist fasst die Kernaussagen von Sachbüchern

prägnant in Kurztexten mit 15-minütiger Lesedauer und zusätzlichen Audiotiteln zusammen und bringt dem Nutzer den Inhalt zeitsparend nahe. Die Kurztitel können heruntergeladen und offline genutzt werden. Die Anwendung gibt es kostenlos zum Testen und dann ab 3,75 Euro pro Monat.



In Stresssituationen sind wir auf die Leistungsund Konzentrationsfähigkeit unseres Gehirns angewiesen. Der eine greift in Prüfungsphasen zum Traubenzucker, die andere zu Nahrungsergänzungsmitteln. Das sogenannte Brainfood verspricht, die Leistung unserer grauen Zellen zu steigern. Aber geht das überhaupt? Welche Nährstoffe sind besonders wichtig fürs Gehirn?

Grundsätzlich ist eine ausgewogene Ernährung der Grundbaustein für ein fittes und aufnahmefähiges Gehirn. Da es keine Energie auf Vorrat speichern kann, muss es regelmäßig mit Nährstoffen "gefüttert" werden. Obst und Gemüse versorgen uns mit Vitaminen und Spurenelementen: Eisen kommt z. B. in Linsen, aber auch in rotem Fleisch vor und ist für den Sauerstofftransport im Blut zuständig; das Mikroelement bringt unser Gehirn somit auf Hochtouren. Zink verbessert die Nervensignale an den Synapsen und ist etwa in Sonnenblumen- und Kürbiskernen zu finden. Proteine sind die Bausubstanz für Zellen und für wichtige Nervenbotenstoffe, die die Hirnprozesse regulieren. Sie können dem Körper z. B. mit Hülsenfrüchten oder Milchprodukten zugeführt werden. Ungesättigte Fettsäuren, die beispielsweise in Oliven- oder

Walnussöl sowie in Avocados vorkommen, zählen zu den gesunden Fetten und verleihen unserem Gehirn die nötige Energie. Nüsse sind die Könige des Brainfood, denn sie enthalten neben wichtigen B-Vitaminen und Spurenelementen ebenfalls gesunde Fette. In Kombination mit Trockenfrüchten wie Aprikosen oder Datteln werden Nüsse im Studentenfutter zur perfekten Nervennahrung. Auch fetter Fisch wie Lachs sowie Leinsamen sind besonders hirnfreundliche Nahrungsmittel. Denn: Die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren steigern die Denk- und Merkfähigkeit und senken das Demenzrisiko. Neben Proteinen und Fetten sind auch Kohlenhydrate essenziell für unser Gehirn: Langkettige Kohlenhydrate aus Haferflocken oder Vollkornbrot machen nicht nur lange satt, sondern halten auch länger geistig wach als Traubenzucker, der den Blutzuckerspiegel schlagartig ansteigen und danach steil abfallen lässt. Trinken wir ausreichend Wasser, bleibt unser Blut flüssig und gelangt so schnell zum Gehirn, um es mit Sauerstoff zu versorgen. Bekommen die Gehirnzellen zu wenig Sauerstoff, verlangsamt das unsere Reaktionen, wir werden müde und können uns schlechter konzentrieren. as

Störung als Chance

Psychische Gesundheit. Es ist ein großes Glück für Kinder und Jugendliche, wenn psychische Störungen bei ihnen frühzeitig erkannt und behandelt werden. Diese These vertrat der Erlanger Kinderpsychiater Prof. Dr. Oliver Kratz in seinem Vortrag "Gestört, aber glücklich – Erfahrungen aus der Kinderpsychiatrie" auf dem vierten Kongress der Gesundheitsregion^{plus} Bamberg im November 2019.



"Gesundheit Bamberg" fragt: Welche Idee steckt hinter dem provokanten Titel "Gestört, aber glücklich"?

Prof. Kratz: Inspiriert hat mich das DJ-Duo ,Gestört aber GeiL', das bei unseren jugendlichen Patientinnen und Patienten sehr beliebt ist. Der Begriff "gestört" wird in der deutschen Sprache eher abwertend statt beschreibend verwendet. In unserer Kinder- und Jugendabteilung für Psychische Gesundheit verstehen wir ihn hingegen wertneutral: Eine "Störung" ist lediglich eine Beeinträchtigung, die durch eine Behandlung behoben werden kann.

Woran ist zu erkennen, dass Kinder oder Jugendliche gestört sind?

Häufig ist das Kind nicht einfach "gestört", vielmehr fehlt es an der Passung zwischen Kind und Umgebung. Die Symptome können dann Signale sein, die auf dieses Missverhältnis aufmerksam machen, beispielsweise das Abfallen der Schulleistungen oder der Konzentrationsfähigkeit, Auffällig-

keiten der Stimmung oder des Verhaltens. Mit unserer Diagnostik schaffen wir ein Innehalten, um zu schauen: Welches Problem steckt wirklich dahinter? Ich will aufzeigen: Es kann ein Glücksfall sein, wenn Erwachsene die Nöte des Kindes wahrnehmen und frühzeitig Hilfen suchen.

Welche Altersgruppe behandeln Sie?

Wir sehen in unserer Abteilung vor allem Schüler zwischen 6 und 19 Jahren, gegenwärtig werden ca. 36 Kinder und Jugendliche stationär und 25 in der Tagesklinik behandelt. Die Behandlungsdauer liegt zwischen ein bis zwei Wochen und fünf Monaten. Gegen Ende der Behandlung sollte es den betroffenen Kindern möglich sein, in das "echte Leben" zurückzukehren und sich den Herausforderungen dort wieder zu stellen.

Was definieren Sie als leichte Störung?

Diese erleben wir nicht selten bei Veränderungen im Leben, z. B. nach der Einschu-



lung oder beim Start an einer weiterführenden Schule – es geht also um Schwierigkeiten bei der Anpassung an eine (neue) Situation. Von ängstlichem Verhalten bis zu körperlichen Beschwerden ist hier alles möglich. Bei Letzteren reagiert der Körper stressbedingt z. B. mit Bauch- oder Kopfschmerzen, für die sich keine körperliche Ursache finden lässt. Wir helfen den Kindern, eine neue Stärke für den Schulbesuch zu entwickeln, und üben mit ihnen, sich schrittweise den Belastungen zu stellen.

Und wie äußern sich schwerwiegende Beeinträchtigungen?

In diesem Fall ist der typische Alltag eines Kindes kaum noch möglich: Schule, Familienleben, Freunde, Freizeitgestaltung über allem liegt ein Schatten. Oft sehen wir bei den Betroffenen Lustlosigkeit, Trauer, Schulvermeidung, Wutausbrüche, Selbstverletzung oder auch lebensmüde Gedanken - Symptome, die z. B. auf eine schwere depressive Störung hinweisen. Oft ist es für Eltern und Pädagogen schwer zu erkennen, dass solche Verhaltensweisen nicht einfach pubertätsbedingt sind. Bei manchen Kindern liegt eine Traumatisierung, z. B. durch Übergriffe, Gewalterleben oder Vernachlässigung, vor, die das Kind hilflos zurücklassen kann. Ein Versuch der "Kom-



Prof. Dr. Oliver Kratz ist seit 2005 stellvertretender Leiter der Erlanger Kinderpsychiatrie.

pensation" durch eine exzessive Mediennutzung, Rauschmittelkonsum oder den Rückzug aus sozialen Beziehungen trägt eher noch zur Verschlechterung der Lebenssituation bei. Hier besteht dringender Behandlungs- und Unterstützungsbedarf!

Gibt es Fälle, die Sie besonders glücklich machen?

Ein neunjähriges Mädchen litt unter selektivem Mutismus. Das bedeutet, es schwieg, obwohl es sprechen konnte. Zu Hause hat das Kind geredet, aber außerhalb kein Wort gesprochen, sondern es wurde durch aggressives Verhalten auffällig. Irgendwann im Laufe unserer Behandlung begann das Mädchen, mit anderen Kindern zu sprechen, zunächst nur flüsternd. Die Störung war wirklich sehr ausgeprägt. Dieses Mädchen schrieb mir vor Jahren, dass sie Germanistik studiert, sich also jetzt sogar beruflich ganz der Sprache zuwenden konnte. Das waren für mich tiefe Glücksmomente. kb

INFO

Kinderpsychiatrie des Uni-Klinikums Erlangen

Telefon: 09131 85-39123





Wer gern läuft, genießt seinen Sport auch bei winterlicher Kälte und startete vielleicht sogar schon beim Bamberger Silvesterlauf. Carlo Schramm organisiert das traditionelle Sporterlebnis der Leichtathletikgemeinschaft (LG) Bamberg seit 45 Jahren und weiß, was beim regelmäßigen Laufen im Winter zu beachten ist.

"Es gab in 45 Jahren noch keinen, der in die Regnitz gefallen ist", sagt Carlo Schramm, langjähriger Organisator des Bamberger Silvesterlaufs.

"Es gibt keine Jahreszeit, in der man nicht laufen kann", schmunzelt der 59-jährige Sportwart der Leichtathletikgemeinschaft Bamberg, der bei den bislang 45 Silvesterläufen schon viel Kurioses gesehen hat. "Wir erleben immer wieder harte Hunde, die in kurzer Hose und im ärmellosen Shirt starten, aber das sind die Ausnahmen." Trotz verschneiter Strecke und eisiger Glätte auf den Wegen kann er sich an keine größeren Unfälle erinnern, und durchnässt waren die Sportlerinnen und Sportler bislang nur vom eigenen Schweiß und an Regentagen. "Es gab in all den Jahren noch keinen, der in die Regnitz gefallen ist", lacht Carlo Schramm, der seit 1973 aktives Mitglied der LG Bamberg ist.

Warm anziehen

Für das Laufen im Winter gilt es, sich warm, aber nicht zu dick zu bekleiden, damit die Beweglichkeit nicht eingeschränkt ist, empfiehlt Carlo Schramm: "Lieber nach dem Lauf etwas Warmes zum Überziehen bereithalten, um ein Auskühlen zu vermeiden, wenn man verschwitzt ist." Viele wappnen sich auch mit leichten Handschuhen und einer dünnen Mütze gegen frostige Außentemperaturen.

Auf den Körper hören

"Wichtig ist es, gerade beim winterlichen Lauftraining auf die Signale des Körpers zu hören", rät der erfahrene Sportler. "Man sollte regelmäßig trainieren, sich aber nicht übernehmen." Das gilt auch für den Bamberger Silvesterlauf, an dem neben vielen Laufgruppen auch Familien mit Kindern teilnehmen. Zum 46. Mal richtet die LG Bamberg den traditionellen Lauf 2019 aus, gemeinsam mit dem Stammverein TSG 05 Bamberg als Veranstalter. "Für uns stehen die Gesundheit und das Miteinander im Vordergrund", betont der Vereinsverantwortliche. "Das Besondere daran ist die gemeinsame Freude, den Jahreswechsel mit einer sportlichen Aktion einzuläuten."



Prominente Teilnehmer

Trotz des fehlenden Wettkampfcharakters gehören eine Reihe prominenter Sportlerinnen und Sportler zu den regelmäßigen Teilnehmern des Bamberger Silvesterlaufs. "Früher gab es zusätzlich sogar noch einen Osterlauf. Die LG Bamberg war damals sehr leistungsorientiert und hatte viele Langstreckenläufer, die sich an internationalen Vorbildern orientierten", erinnert sich Carlo Schramm, Nach dem Lauf teilt die LG Bamberg warme Getränke und eine heiße Suppe aus, damit niemand auskühlt. Wer möchte, kann in den Räumen des anliegenden TSG 05 Bamberg auch heiß duschen. "Nicht verschwitzt in der Kälte rumstehen und möglichst schnell die nassen Klamotten ausziehen". lautet der Rat von Carlo Schramm.

Gute Schuhe sind Pflicht

"Beim Laufen im Winter sind hochwertige Laufschuhe noch wichtiger als im Sommer", betont der Sportwart. "Man braucht ein ordentliches Profil, falls die Wege rutschig sind und eine gute Dämpfung, weil der gefrorene Boden härter ist als sonst und man womöglich wegen Schnee- und Eisglätte öfter auf asphaltierte Strecken ausweichen muss." Fällt die Lufttemperatur deutlich unter den Gefrierpunkt, sollte man besser durch ein Tuch oder einen leichten Schal atmen, um die Lunge vor der eiskalten Luft zu schützen.

Wintertaugliche Strecken

Die übliche Laufstrecke solle man auf ihre Wintertauglichkeit überprüfen und sie den Witterungsbedingungen anpassen, um Verletzungen zu vermeiden, empfiehlt der langjährige Leistungssportler. "Eine gute Trainingsstrecke im Winter verläuft windgeschützt, ist im Dunkeln beleuchtet und bietet geräumte Wege", sagt Carlo Schramm.

Beim Bamberger Silvesterlauf starten jährlich rund 500 Laufbegeisterte auf dem Parcours entlang des Main-Donau-Kanals rund um den Luisenhain. "Es ist kein Wettkampf", betont Carlo Schramm. "Wir stoppen keine Zeit und alle gemeldeten Läufer erhalten am Schluss eine Urkunde. Jeder kann nach Lust und Laune bei uns mitlaufen." kh



46. Silvesterlauf in Bamberg Dienstag, 31. Dezember 2019, 14.00 Uhr

Start und Ziel befinden sich auf Höhe des Kanalwehrs beim Vereinsheim der TSG 05 Bamberg an der Schleuse Bamberg-Süd. Die Laufstrecke führt auf ebenen Asphaltund Sandwegen über die Buger Spitze rund um den Luisenhain. Es können 3, 6, 9 oder 18 Kilometer auf der Strecke absolviert werden. Alle Läuferinnen und Läufer, die das Ziel bis 15.45 Uhr erreichen und ihre Startkarten im Wettkampfbüro (TSG-Vereinsheim) abgeben, bekommen Urkunden. Die drei teilnehmerstärksten Gruppen erhalten je einen Pokal. Startmeldungen werden am 31. Dezember 2019 vor Ort entgegengenommen: ab 13.15 Uhr bis kurz vor dem Start.

Weitere Informationen: www.lg-bamberg.de



Vitamin-Reich

Von A bis K. Wo steckt Vitamin A drin, welche B-Vitamine gibt es und wozu brauchen wir eigentlich Vitamin K? Eine kleine Reise ins Reich der Vitamine.

Vitamine sind lebensnotwendig. Fast alle von ihnen müssen wir dem Körper mit der Nahrung zuführen. Nur die Vitamine D und B3 kann der Organismus in relevanter Menge auch selbst bilden.

Vitaminmangelerscheinungen sind in Deutschland sehr selten. Unseren täglichen Bedarf decken wir durch eine ausgewogene Ernährung – wir müssen unsere Vitamindepots deshalb in der Regel nicht durch Nahrungsergänzungsmittel auffüllen. Werden solche Präparate hoch dosiert über längere Zeit eingenommen, kann es sogar zu einer Überversorgung kommen. Lediglich bei Babys, Schwangeren, Älteren und Menschen, die sich kaum im Freien aufhalten, sind Ergänzungspräparate sinnvoll – etwa Vitamin K bei Neugeborenen, Folsäure bei Schwangeren und Vitamin D bei Menschen, die nur wenig Sonne abbekommen.

Legende zur Darstellung rechts

wasserlösliches Vitamin

fettlösliches Vitamin

b hitzeempfindlich

hitzebeständig, entweicht aber ins Kochwasser empfohlene Tagesdosis für Frauen/Männer

Folgen eines Vitaminmangels



Für: Zellwachstum, gesunde Haut, Schleimhäute und Augen In: Leber, Butter, Karotten, Aprikosen, Spinat, Brokkoli trockene Haut, Sehstörungen, Nachtblindheit,

Atemwegsinfektionen



Für: starke Knochen, Muskelkraft In: fettem Fisch, Eigelb, Champignons Osteomalazie (Knochenerweichung), Muskelschwäche mithilfe von UV-Licht vom Körper selbst herstellbar



Für: Zellschutz In: pfanzlichen Ölen wie Sonnenblumen- und Olivenöl, Nüssen, Samen gestörte Muskelund Nervenfunktion



Für: Knochenaufbau, Blutgerinnung In: Grünkohl, Spinat, Schnittlauch, Kichererbsen, Fenchel gestörte Blutgerinnung, starker Blutverlust



Für: Nerven, Kohlenhydratstoffwechsel In: Haferflocken, Erbsen, Linsen, Kartoffeln, Walnüssen Müdigkeit. Gedächtnisprobleme, Beri-Beri-Krankheit



Für: Energiegewinnung, Wachstum, Nervensystem, Wundheilung In: Kalbsleber, Eiern. Avocado, Pinienkernen Müdigkeit, Schlafstörungen, Depression, **Kopfschmerzen**



Für: Blutbildung, Zellteilung, Wachstum In: Salat, Spinat, Tomaten, Kohl Blutarmut, entzündete **Schleimhäute**



Eiweiß- und Energiestoffwechsel In: Milch- und Vollkornprodukten, Fleisch, Fisch, Brokkoli eingerissene Mundwinkel. Hautentzündungen



Für: Eiweiß- und Fettstoffwechsel, Nervenbotenstoffe, Immunsystem In: Bananen, Walnüssen, Kartoffeln, Linsen, Hühnerfleisch, Makrele Hautschuppung, Entzündung im Mund, **Blutarmut, Durchfall**



Für: Blutbildung, Nervenfunktion In: Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten Blutarmut, Gedächtnisschwäche, Müdigkeit, depressive Verstimmung



aus Tryptophan auch vom Körper selbst herstellbar

Für: Stoffwechsel. z. B. Herstellung von Fettsäuren

In: Fleisch, Fisch. Innereien, Kaffee Appetitlosigkeit. Schwäche, Pellagra mit **Dermatitis. Durchfall** und Demenz



stoffwechsel, Haut, Haare, Nägel In: Rindsleber, Eiern, Nüssen, Sojabohnen, **Champignons** Haarausfall, Muskelschmerzen, depressive Verstimmung



Für: Bindegewebsaufbau, Immunabwehr, Schutz vor Zellschäden In: Sanddorn, Paprika, **Schwarzer Johannisbeere** Skorbut, Möller-**Barlow-Krankheit**

Fortsetzung von S. 49

Ältere Menschen, Vegetarier und Veganer müssen zudem besonders auf ihre Vitamin-B12-Versorgung achten. So ist laut der Augsburger Bevölkerungsstudie KORA-Age jeder vierte Über-65-Jährige nur unzureichend mit B12 versorgt. Und: Je älter die Studienteilnehmer, desto ausgeprägter der B12-Mangel. Menschen, die sich rein pflanzlich ernähren, sowie Senioren sollten ihr Blut einmal jährlich untersuchen lassen. Die entscheidenden Laborwerte für die B12-Versorgung sind die Parameter Holotranscobalamin (HoloTC) und Methylmalonsäure (MMA). Da sich ein B12-Mangel oft erst Jahre später bemerkbar macht, zum Beispiel in Form von Konzentrationsproblemen, Müdigkeit oder Muskelschwäche, ist die regelmäßige Kontrolle so wichtig.

Die empfohlene Tagesdosis für Vitamin B12 hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 2019 von 3 auf 4 Mikrogramm erhöht, für Stillende auf 5,5 Mikrogramm. Wie diese Mindestmengen erreicht werden können, zeigen drei Beispiele rechts. fm



Die empfohlene Tagesmenge an Vitamin B12 wird gedeckt durch (DGE-Vorschläge):

- eine Portion Rindfleisch (100 Gramm)
- eine Portion Gouda (30 Gramm) und
- zwei Portionen Frischkäse (60 Gramm)

Für Stillende:

- eine Portion Lachs (70 Gramm)
- eine Portion Mozzarella (100 Gramm) und
- drei Esslöffel Quark (90 Gramm)

oder alternativ

- ein gekochtes Ei
- ein kleines Glas Milch
- · einen kleinen Becher Joghurt und
- zwei Portionen Camembert (60 Gramm)

Anzeige **NEU** mit Immuntherapien WISSEN SCHAFFT VERTRAUEN Patienteninformation Aus dem Inhalt: Misteltherapie zur Misteltherapie Was ist Krebs? Operation und Strahlentherapie In deutscher, englischer Medikamentöse Therapien und türkischer Sprache. Misteltherapie Praktische Anwendung und Wirkung Wirtsbäume von Misteln kostenlos **ABNOBA** GmbH anfordern! Hohenzollernstraße 16 · 75177 Pforzheim · Therapieinformationen Freecall 0 800 22 66 222 · www.abnoba.de **ABNOBA TIM Studie WIR FORSCHEN** zum oberflächlichen Harnblasenkarzinom

Ausblick: Gesundheitsmesse 2020

Gesundheitsmesse. Im März 2020 lädt die Messe "Franken aktiv & vital" wieder in die Brose Arena ein. Erste Programmpunkte stehen schon fest.

Auf der Gesundheitsmesse "Franken aktiv & vital" vom 6. bis 8. März 2020 präsentiert sich das Uni-Klinikum Erlangen mit dem Schwerpunkt "Gesundheit von Herz, Leber und Nieren". Herzexpertinnen und -experten informieren anhand eines vier Meter langen und zwei Meter hohen begehbaren Herzmodells, wie der "Motor des Körpers" funktioniert und wie er gesund bleibt. Außerdem erläutern die Erlanger Experten den Einsatz von Stents und künstlichen Herzklappen und erklären, wie die Gefäßumgehung per Bypass funktioniert.

Die Leberspezialistinnen und -spezialisten der Medizinischen Klinik 1 – Gastroenterologie, Pneumologie und Endokrinologie informieren darüber, was gegen eine Fettleber hilft und wie stark Alkohol und fettes Essen der Leber schaden. Ärztinnen und Ärzte der Medizinischen Klinik 4 – Nephrologie und Hypertensiologie zeigen, wie wichtig gesunde Nieren sind und wie ihre Funktion überprüft werden kann. Ärzte der Hals-Nasen-Ohren-Klinik – Kopf- und Halschirurgie informieren über gutes Hören und künstliche Hörorgane (Cochlear-Implante). Besucher können ihr Hörvermögen testen und erfahren, wie sie besser schlafen und

was gegen Schnarchen hilft. Auch vor Ort: Ärzte des Allergiezentrums, die helfen, wenn die Nase immer juckt und läuft. Zusätzlich gibt es viele Informationen über gesunde Haut und den richtigen Sonnenschutz (Hautklinik) und Antworten auf die Frage, warum Kinder gegen Stürze auf den Kopf geschützt werden sollten (Kinderchirurgische Abteilung). Die Redaktion von "Gesundheit Bamberg" ist auch vor Ort und freut sich auf den Austausch mit Lesern.

Die Gesundheitsmesse findet in der Brose Arena Bamberg statt (Forchheimer Straße 15). Sie ist am Freitag, 6. März 2020, von 14.00 bis 22.00 Uhr geöffnet und am Samstag und Sonntag, 7. und 8. März 2020, jeweils von 10.00 bis 18.00 Uhr.

INFO

Bamberger Gesundheitsmesse "Franken aktiv & vital"

www.franken-aktiv-vital.de



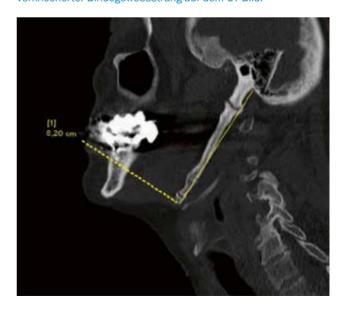
"Wie ein Finger im Kopf"

Eagle-Syndrom. Nach einer jahrelangen Therapieodyssee und etlichen OPs fand ein Arzt der Erlanger HNO-Klinik die Ursache für die Beschwerden einer 67-jährigen Patientin.

Dr. Andreas Reichelt hat diesen Fall schon auf einigen Konferenzen präsentiert. Rubrik: sehr ungewöhnlich. Jahrelang klagte eine 67-jährige Patientin aus Thüringen über diffuse Beschwerden – Luftnot, ein Fremdkörpergefühl im Hals und unklare Halsschmerzen. Genau beschreiben oder lokalisieren konnte die Patientin ihre Empfindungen nicht. Über Jahre hinweg suchte sie mehrere HNO-Ärzte auf, wurde dreimal an der Nasenscheidewand operiert und ließ sich die Gaumenmandeln entfernen. Nichts half.

Die HNO-Ärztinnen und -Ärzte des Uni-Klinikums Erlangen sahen sich die Befunde und vor allem die CT-Bilder von Kopf und Hals genauer an. Im hinteren Schädelbereich - am Schläfenbein - setzt der Griffelfortsatz an, eine dünne knöcherne Verlängerung des Schädelknochens, die normalerweise nicht länger ist als drei Zentimeter. Der Griffelfortsatz geht unmittelbar in einen Bindegewebsstrang über. "Wenn der Griffelfortsatz zu lang ist oder der mit ihm verbundene Bindegewebsstrang verknöchert, nennen wir das Eagle-Syndrom", erklärt Dr. Reichelt von der HNO-Klinik des Uni-Klinikums Erlangen. Das Syndrom ist nach seinem Entdecker Watt Weems Eagle beeinem US-amerikanischen nannt. HNO-Arzt. Angesichts des störenden (neuen) Knochens in ihrem Kopf klagen Betroffene üblicherweise über Halsschmerzen, ein Fremdkörpergefühl im Hals und Schluckbeschwerden, aber auch über Schmerzen beim Drehen des Kopfes oder über Schwindel. "Das Eagle-Syndrom wird oft nicht erkannt", weiß Dr. Reichelt. Bei der ratlosen Patientin war es schließlich die Lösung, nach der Medizinerinnen und Mediziner jahrelang gesucht hatten. "Die Verknöcherung war acht Zentimeter lang, wie ein Finger im Kopf". beschreibt Andreas Reichelt den Fund. "In einer OP haben wir den Knochen gekürzt. Damit war die Patientin von heute auf morgen wieder beschwerdefrei," fm

Wie ein langer dünner Finger zeigen sich Griffelfortsatz und verknöcherter Bindegewebsstrang auf dem CT-Bild.



Knacken Sie das Kakuro?

Füllen Sie die weißen Felder so aus, dass die eingetragenen Zahlen jeweils die Summe am Ende einer Reihe ergeben. Es dürfen nur die Zahlen von 1 bis 9 eingetragen werden. Jede Zahl darf horizontal und vertikal nur einmal pro Reihe verwendet werden. Horizontale Reihen verlaufen von links nach rechts, vertikale von oben nach unten. Schicken Sie **die Lösung** bis zum **17. Februar 2020** an gesundheit-bamberg@uk-erlangen.de oder per Post an Uni-Klinikum Erlangen, Redaktion "Gesundheit Bamberg", Krankenhausstraße 12, 91054 Erlangen. Unter allen richtigen Einsendungen werden die Gewinner per Los ermittelt.

6 9 4 10 7 11 11

	3	29	10	
9				
15				4
	12			
	10			

LACHEN IST GESUND

Patient: "Herr Doktor, Sie haben mir doch letzte Woche dieses Mittel verschrieben, damit ich wieder zu Kräften komme..."

Arzt: "Ja, was ist damit?"
Patient: "Ich kriege die Flasche

Lösung:



nicht auf..."

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/gewinnspields



GEWINN 1: Therme Obernsees

Urlaub vom Alltag für zwei Personen in der Therme Obernsees:

Tageskarte für die Badewelt, inkl. 5-Sterne-Premium-Saunaparadies und Verwöhnpaket "Samt und Seide" von Physiofit Hentes (45 Minuten, Salzpeeling und Butter-Sahne-Massage). "Sanus per aquam" – gesund durch Wasser: Schon die alten Römer kannten die heilende Wirkung des Thermalwassers. Genießen auch Sie seine Kraft und Wärme in der Therme Obernsees. Im Saunaparadies sorgen unterschiedliche Saunen und Dampfbäder mit Spezialaufgüssen für erholsame Stunden.

Therme Obernsees, An der Therme 1, 95490 Mistelgau Telefon: 09206 99300-0, E-Mail: info@therme-obernsees.de

www.therme-obernsees.de



GEWINN 2: Naturheilmittel



Die Herzog-Max-Apotheke verschenkt:

ein Ohrkompressen-Set für Kinder. Die Kompressen lassen sich zum Beispiel mit Zwiebel, Heilwolle, ätherischem Öl oder Kräutern füllen und zur unterstützenden Behandlung von Ohrenschmerzen auflegen.

Herzog-Max-Apotheke, Friedrichstraße 6, 96047 Bamberg

www.herzogmaxapotheke.de



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
gesundheit-bamberg@uk-erlangen.de
www.gesundheit-franken.com

Mitarbeit an dieser Ausgabe

Kerstin Bönisch (kb), Barbara Mestel (bm), Alessa Sailer (as), Karin Winkler

Anzeigen

Telefon: 09131 85-46879, kerstin.boenisch@uk-erlangen.de

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 11.000 Exemplaren. Die Magazine liegen an gesundheitsbezogenen und städtischen Stellen in Erlangen, Erlangen-Höchstadt und Forchheim sowie in der Stadt und im Landkreis Bamberg aus, z.B. in Kliniken, in vielen Apotheken, Arztpraxen, Fitnessstudios, Volkshochschulen und Bürgerbüros.

"Gesundheit erlangen" und "Gesundheit Bamberg" sind kostenlos. Ein **Jahres-Abo** ist zu einem Preis von je 10 Euro erhältlich.

Wenn Sie diese Publikation zukünftig nicht mehr erhalten wollen, schreiben Sie bitte an gesundheit-bamberg@uk-erlangen.de.

Bild- und Fotonachweise

Titel: dusanpetkovic1/stock.adobe.com; S. 3: Michael Rabenstein/UK Erlangen; S. 6: Christine Kühnast, stivog/stock.adobe.com; S. 7: Hospiz-Akademie Bamberg gGmbH, goodluz/123RF, BALUKA; S. 8/9: ag visuell/ stock.adobe.com; S. 10: New Africa/stock.adobe.com; S. 11: Franziska Männel/UK Erlangen, ag visuell/stock.adobe.com; S. 12: Andreas Fuelscher/123RF; S. 14: Gajus/stock.adobe.com; S. 15: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 16: dzi.life; S. 17: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 18: iuliiawhite/stock.adobe.com; S. 19: decade3d/123RF, stylephotographs/ 123RF, Hetizia/fotolia.com, pexels.com; S. 20: INFINITY/fotolia.com; S. 22: pixabay.com; S. 23: Piotr Marcinski/123RF; S. 24: freepik.com; S. 25: Kzenon/stock.adobe.com; S. 26: Franziska Männel/UK Erlangen, Verlag De Gruyter; S. 27-30: gudrun/stock.adobe.com; S. 31: Barbara Mestel/UK Erlangen; S. 32: behewa/stock.adobe.com, Tomsickova/stock. adobe.com; S. 33: Kerstin Bönisch/UK Erlangen; S. 34-35: Michael Rabenstein/UK Erlangen; S. 36: privat; S. 37: Michael Rabenstein/UK Erlangen; S. 39: ASB/Hannibal; S. 40: Michael Rabenstein/UK Erlangen; S. 41: makeit.medizin.uni-tuebingen.de/projekt/; S. 42: play.google.com; S. 43: nadianb/stock.adobe.com; S. 44: Pixel-Shot/stock.adobe.com; S. 45: Kerstin Bönisch/UK Erlangen; S. 46/47: LG Bamberg; S. 48: Olga Popova/123RF, pixabay.com, Valentyn Volkov/123RF; S. 49: pexels.com, pixabay.com, Anna Kucherova/123RF, bedolaga/123RF, Heinz Leitner/123RF; S. 51: Franziska Männel/UK Erlangen; S. 52: UK Erlangen; S. 53: Therme Obernsees, Herzog-Max-Apotheke; S. 54: eldarnurkovic/ stock.adobe.com





Vorschau: Frühling 2020

Das vertrag ich nicht!

Immer mehr Menschen leiden unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien: Sie haben zum Beispiel Probleme mit Gluten, Laktose oder Fruchtzucker und kämpfen nach dem Essen mit unerklärlichen Bauchschmerzen und Verdauungsbeschwerden. Schätzungsweise jeder fünfte Deutsche ist heute von einer Unverträglichkeit betroffen, und die Zahlen steigen. Woran das liegt und was hilft, darüber informiert "Gesundheit Bamberg" im März 2020.

Weitere Infos: www.gesundheit-franken.com



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



Den Organspendeausweis!

Informieren, entscheiden, ausfüllen.

www.organspende-info.de











18. Immobilienmesse **Franken**



25.-26.01.2020 brosearena Bamberg

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

Ein Projekt der MTB Messeteam Bamberg GmbH

Hotline: 0951/180 70 505 www.immobilienmesse-franken.de

im 1. Obergeschoss der brose Arena



06.-08.03.2020 brosearena Bamberg

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