

MAX



MAX GRUNDIG KLINIK
Bühlerhöhe

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER MAX GRUNDIG KLINIK



Jahrgang 2022
Ausgabe 08

GESUND ALT WERDEN
Fit und gesund den
Lebensabend genießen

KARRIERE
„Königsmacherin“
Dr. Christine Stimpel im Portrait

MEDIZIN
Autoimmune Gallengangs-
und Lebererkrankungen



ALPINE EAGLE

Mit seinen klaren eleganten Linien ist Alpine Eagle die zeitgemäße Interpretation einer Vorgängerkönigin. Das Chronometer zertifizierte eigene Automatikwerk Chopard 01.01-C ist in ein 41 mm Gehäuse eingebettet. Dieser bemerkenswerte Zeitmesser ist aus Lucent Stahl A223 gefertigt, einem exklusiven, extrem widerstandsfähigen Metall, dem Resultat von vier Jahren Forschung und Entwicklung. Er ist der Beweis für die herausragende uhrmacherische Kompetenz unserer Manufaktur.

Chopard

THE ARTISAN OF EMOTIONS – SINCE 1860

Juwelier B. Thoma

Lichtentaler Str. 5 · 76530 Baden-Baden · Tel. 07221/24406

www.juwelier-thoma.de



EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

im vierten Jahr ist es nun schon fast Tradition, dass wir Ihnen im Frühjahr/Sommer eine neue Ausgabe des Gesundheitsmagazins MAX präsentieren. Neben den Themen rund um die körperliche und mentale Gesundheit möchten wir Ihnen auch dieses Mal einige positive Impulse anbieten, vor allem in der aktuellen Zeit, die durch eine bedrückende Nachrichtenlage geprägt ist.

Statistisch werden wir im Durchschnitt inzwischen immer älter. Dies ist grundsätzlich eine gute Nachricht. Die Kunst ist es jedoch, gesund alt zu werden. Wie wir dafür rechtzeitig die Weichen stellen, erläutern unsere Experten ausführlich in verschiedenen Artikeln ab Seite 4.

Wer Karriere machen will, braucht eine stabile Gesundheit. Nicht zuletzt deshalb haben Managerinnen und Manager gelernt, einen gesunden Lebensstil zu pflegen. In unserem Interview zeigt Dr. Christine Stimpel die Zusammenhänge auf (Seite 28). Die Partnerin von Heidrick & Struggles ist eine der bekanntesten Headhunterinnen Deutschlands und gilt als Königs-

macherin der Wirtschaft. Unser Chefarzt der Psychosomatik, Dr. Christian Graz, ergänzt das Thema auf Seite 110 und stellt Warnsignale vor, die Ihnen zeigen, dass Ihr Job Sie krank macht und wie Sie gegensteuern können.

Wenn es um Sport geht, sind Sie eher der Typ Lerche oder Eule? Den Unterschied der beiden Sporttypen stellt Ihnen unser Ärztlicher Direktor Prof. Dr. Curt Diehm auf Seite 64 vor, und Matthias Zehnle, unser Leiter der Physiotherapie, erklärt auf Seite 60, warum wir das Thema Stretching auf keinen Fall vergessen sollten.

Auch in den Interviews dieser Ausgabe beschäftigten wir uns mit Sport und Sportlegenden. Wie Sie vielleicht wissen, ist mit Horst Eckel der letzte noch lebende Spieler der Fußballweltmeistermannschaft von 1954 von uns gegangen. Horst Eckel hat vor seinem Tod noch einige Wochen in unserer Klinik verbracht. Sein beeindruckendes Leben wirkt unter anderem in der Horst-Eckel-Stiftung nach, über die wir mit Tochter Dagmar Eckel und

Tobias Wrzesinski, Geschäftsführer der DFB-Stiftung Sepp Herberger und stellv. Vorsitzender des Stiftungsrates der Horst-Eckel-Stiftung, gesprochen haben (Seite 72).

Und ein besonderes Highlight möchten wir Ihnen nicht vorenthalten. Im April war Spitzenkoch Tristan Brandt zu Gast in der Max Grundig Klinik. Zusammen mit unserem Küchenteam verwöhnte er unsere Patienten mit seiner kreativen und modernen Gourmetküche. Über seine Bilderbuchkarriere, seine Projekte und die Rezepte zum Nachkochen lesen Sie ab Seite 82.

Die vorgestellten Artikel und noch vieles mehr finden Sie auf den folgenden Seiten. Ich hoffe, Sie haben bei der Lektüre so viel Spaß wie wir beim Recherchieren, Schreiben und Zusammenstellen.

Andreas Spaetgens, Geschäftsführer der Max Grundig Klinik

1 EDITORIAL

TITELTHEMA
4 Gesund alt werden



28 Königsmacherin
Dr. Christine Stimpel im Portrait

36
TRUE FRUITS
Smoothies im Check-up

32 TECHNOLOGIE IM KAMPF GEGEN PROSTATAKREBS

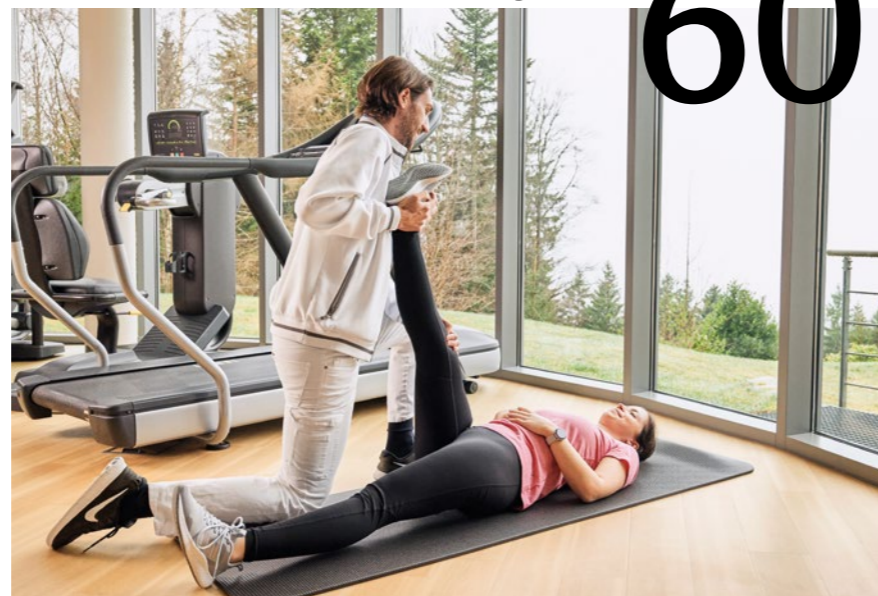
42
AUTOIMMUNE
LEBER- UND
GALLENGANGS-
ERKRANKUNGEN

46
**STRAHLENRISIKO
IN DER RADIOLOGIE**
MYTHEN UND FAKTEN

54 Neue Arbeitswelten der
Sparkasse Bühl

**STRETCHING
tut gut!**

64
LERCHEN VS EULEN
Gibt es das optimale Zeit-
fenster für Sport?



68 NACHHALTIGKEIT

72 HORST-
ECKEL-
STIFTUNG



82
**SPITZENKOCH
TRISTAN
BRANDT**

78
Sportler
**René
Casselly**



92
TEAMPLAYER:
ANJA RAUTENBERG

98
Allergiediagnostik

MGK 94
News

102 Wackenhut
„just explore“

106
MADE IN WERKSTÄTTEN DER
LEBENSILF

114
Interview mit
Peter Freudenthaler



110
**Drei Warnsignale
für Stress im Job**

118
Heimatliebe!
Produkte aus dem Schwarzwald



120
MAX GRUNDIG

**AUS DEM 122
NÄHKÄSTCHEN**

123 IMPRESSUM

LÄNGER GESUND LEBEN

PROF. DR. MED. CURT DIEHM



Fit und gesund den Lebensabend genießen – wer will das nicht? Menschen werden bei uns immer älter. Der Anteil der Lebenszeit, in der sie gesund sind, wird jedoch kleiner. Woran das liegt und was zu tun ist.

Ein hohes Alter zu erreichen und dabei gesund zu bleiben, ist nicht leicht. Bei der Frage nach unserer Lebenserwartung haben wir uns immer auf das erreichbare Lebensalter konzentriert. Der Altersforscher Sebastian Grönke vom Max-Planck-Institut hat in Laborstudien gezeigt, dass sich die Lebenszeit von Mäusen um 30-50 % steigern lässt, wenn lebensverlängernde Maßnahmen zum Einsatz kommen.

Auf Menschen übertragen hält Grönke eine maximale Lebenszeit von 120 Jahren für realistisch, auch 130 Jahre seien möglich. Biologen der McGill-Universität in Montreal schlussfolgerten

nach ihrer Lebenszeit-Studie, dass es keinen Beweis für eine Obergrenze des Lebensalters gebe. Und falls sie doch existiert, hätten wir sie noch längst nicht erreicht.

In den USA und Europa arbeiten Wissenschaftler intensiv daran, das biologische Alter aufzuhalten und die durchschnittliche Lebenszeit des Menschen auszudehnen. „Life Extension“, die Verlängerung des Lebens also, ist heute eines der zentralen Themen auch im Silicon Valley.

Die Ambitionen der Musks, Thiels, Sundar Pichais und Bezos sind neben Reisen ins Weltall und selbstfahrenden Autos auch, den Schlüssel

zur Lebensverlängerung zu finden. Methoden dafür sind unter anderem das Tissue Engineering (Gewebezucht), Kryokonservierung (Einfrieren von Zellen) und das Spenden jungen Bluts. Und in der Tat, die „Lifespan“ nimmt im Moment durch den medizinischen Fortschritt weiterhin zu. Die Kehrseite der Medaille: Die „Healthspan“, also der Anteil der Lebenszeit, in der Menschen gesund sind, nimmt deutlich ab. Dieses Thema, fast ebenso essenziell, nimmt jedoch in der Öffentlichkeit kaum Raum ein. Für mich ist aber ganz klar: „Healthspan“ ist noch wichtiger als „Lifespan“. Wir sollten möglichst gesund alt werden. >>

Ein Fünftel der Lebenszeit ist die Gesundheit fragil

Dabei gibt es dazu alarmierende neue Daten: Männer verbringen heute durchschnittlich 20 % ihrer Lebenszeit mit einer fragilen Gesundheit, bei steigender Tendenz. Bei Frauen sind es sogar 23 %. Was nützt, mag man denken, die Verlängerung des Lebens, wenn wir einen Großteil der gewonnenen Zeit krank sind? Chirurgen und Pharmaindustrie halten uns zwar lang am Leben, die gesundheitliche Lebensqualität gerade im Alter wird jedoch zunehmend schlechter. Was läuft da schief?

Im Wesentlichen ist es unser moderner Lebensstil, der uns nicht gesund altern lässt. Eine aktuelle, groß angelegte Studie der Deutschen Krankenversicherung (DKV) kommt für Deutschland zu dem Ergebnis, dass lediglich jeder neunte Bürger ein wirklich gesundes Dasein führt. Die Studie führt dies, verkürzt gesagt, vor allem auf zu viel Sitzen und zu viel Stress zurück. Die Einschätzung der DKV ist erschreckend, wenn man bedenkt, dass das Wissen über eine gesunde Lebensführung heute viel verbreiteter ist als früher.



Amerikanische Experten haben kürzlich für die ungenügende „Healthspan“ vier fatale Risikofaktoren definiert:

- schlechte Ernährung („nutritional apocalypse“)
- chronischer psychosozialer Stress, schlechter Schlaf („inflammatory stress“)
- ungesunder Stuhl („dysbiosis of the microbiome“)
- zu viel Zucker in unserer Nahrung („glycemic mismatch“)

Ihre Schlussfolgerung: Wer diese vier fundamentalen Risiken in den Griff bekommt, hat eine gute Chance, gesund sehr alt zu werden.

Zunehmend lese ich in Studien auch von der Gefahr des „De-Agings“, also der Möglichkeit, dass unsere Lebenserwartung in reifen Industrieländern auch wieder abnehmen könnte. Ein zusätzlicher Risikofaktor für die langfristige Perspektive ist vermutlich die Digitalisierung unserer Lebensgewohnheiten, der ständige Blick auf das Smartphone. Gerade bei der jungen Generation ist digitale Abstinenz ein Fremdwort. Themen wie Stress und schlechter Schlaf setzen heute in deutlich früheren Lebensphasen ein.

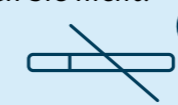
Was können wir tun?

Bevor neue Ansätze aus den Laboren des Silicon Valley und anderen weltweiten Forschungseinrichtungen marktreif sind und für uns Normalbürger zugänglich werden, bleibt aus meiner Sicht die einfachste und beste Methode, länger gesund zu leben, weniger zu essen und ausreichend Sport zu treiben. Auch eine balancierte Ernährung lässt die Zelluhren langsamer laufen. Es ist dabei wichtig, die Umstellungen spätestens in der Lebensmitte vorzunehmen. Wer erst im Alter beispielsweise auf eine Mittelmeer-Diät umsteigt, profitiert vermutlich nicht mehr davon. Einen allgemeinen Universal-Schlüssel für eine hohe Lebenserwartung, also ein gesundes und langes Leben, existiert nicht. Viele evidenzbasierte Bausteine sind aber bekannt. <<

Die zehn wichtigsten Strategien, um gesund alt zu werden:

#1

Rauchen Sie nicht.



#2

Achten Sie auf eine gesunde Ernährung (mediterran) mit Olivenöl, Fisch, Obst, Gemüse, Kräuter (u. a. Rosmarin), Nüssen, mäßig Wein.



#3

Bewegen Sie sich mindestens 30 Minuten am Tag. Sport ist ein wahrer Jungbrunnen!



#4

Pflegen Sie soziale Beziehungen und treffen Sie sich mit Freunden!



#5

Lernen Sie immer etwas Neues.



#6

Achten Sie auf ein normales Körpergewicht mit einem Body-Mass-Index (BMI) zwischen 18,5 und 24,9.



#7

Vermeiden Sie Stress und lassen Sie es sich gut gehen. Bewahren Sie sich Ihren Humor.



#8

Gönnen Sie sich mindestens 7 Stunden erholsamen Schlaf.



#9

Achten Sie darauf, dass Ihre Zähne gesund bleiben.



#10

Nehmen Sie die Vorsorgeuntersuchungen wahr.



WIE UNSER LEBEN UND ES VERLÄNGERN



Prof. Dr. med. Alisan Kahraman

Das menschliche Immunsystem ist ein hochkomplexes Netzwerk zur schnellen Erkennung und erfolgreichen Abwehr von Krankheitserregern wie Bakterien, Viren, Parasiten und Krebszellen. Es wird durch Antikörper und zahlreiche Immunzellen gebildet. Man unterscheidet eine angeborene von einer im Laufe der Jahre erworbenen Immunantwort. Die angeborene Immunantwort dient der schnellen Erkennung und Differenzierung von körperfremden Strukturen – die erworbene Immunantwort agiert zwar zeitverzögert, aber nachhaltig mit dem Aufbau eines „Immungedächtnisses“. Impfungen zielen gerade auf diesen Teil des Immunsystems ab.

Impfungen gehören mit zu den wichtigsten Errungenschaften der modernen High-Tech-Medizin und haben Millionen Menschenleben gerettet. Im Zuge dessen ist aber auch die Angst vor schweren oder gar tödlich verlaufenden Infektionskrankheiten in unserer Gesellschaft durch die Verfügbarkeit moderner „Maschinen“ und hochpotenter Medikamente wie Virostatika (Virushemmende

Medikamente), Antibiotika, Biologika und intensivmedizinischer Komplexbehandlungen immer mehr in Vergessenheit geraten. Die aktuelle SARS-CoV-2-Pandemie zeigt jedoch, wie schnell dieses Angstgefühl zurückkehren kann – jahrzehntelang hatten uns Infektionserkrankungen nur wenig berührt und beschäftigt.

Der grundlegende Gedanke einer Schutzimpfung resultiert aus Beobachtungen, dass bestimmte Infektionserkrankungen einen sicheren Schutz gegen spätere gleichartige Erkrankungen herbeiführen können. Dr. Edward Jenner, ein englischer Landarzt, hat das Prinzip der Schutzimpfung früh entdeckt. Er hörte im Kreise seiner Freunde, dass Melkerinnen zwar oft an Kuhpocken erkranken, aber nur selten an Menschenpocken. Im Mai 1776 wagte er daher ein riskantes Experiment: Er steckte den 8-jährigen Jungen James Phipps mit harmlosen Kuhpocken an, um ihn vor den gefährlichen Menschenpocken zu schützen (Abbildung 1). Der Junge überlebte das Experiment tatsächlich. Und ja, er wird nicht

einmal krank! Offensichtlich hat sein Körper nach der Infektion mit Kuhpocken Abwehrkräfte gegen die Menschenpocken entwickelt. Dr. Jenner nennt sein Verfahren „Vaccination“, nach vacca, dem lateinischen Wort für Kuh. Anschließend setzte sich dieses Prinzip der Vakzination schnell in Europa durch. Im Laufe des 20. Jahrhunderts starben weltweit schätzungsweise 400

Millionen Menschen an Pocken! Der letzte Fall in Deutschland wurde 1972 gemeldet. Durch ein konsequentes Impf- und Bekämpfungsprogramm der WHO (World Health Organization) und anderer Gesundheitsorganisationen wurde erreicht, dass am 26. Oktober 1779 die Welt von der WHO für pockenfrei erklärt werden konnte. Weitere Infektionskrankheiten sollen ausgerottet werden.



Abbildung 1: Dr. E. Jenner infiziert das Kind James Phipps mit harmlosen Kuhpocken.

Auch andere bedeutende Persönlichkeiten seien hier genannt: Louis Pasteur (1822-1895) für seine Arbeiten im Rahmen der Milzbrand- und Tollwut-Impfung; Robert Koch (1843-1910) für die Entwicklung des Tuberkulins und, last but not least, Paul Ehrlich für seine Arbeiten am Diphtherie-Antitoxin. Zurück zur Gegenwart: Die Herstellung moderner Impfstoffe, beispielsweise auf Basis Adenoviraler Vektoren (d. h. gentechnisch veränderter harmloser Viren, die als Transporter dienen) oder auf mRNA-Basis gegen SARS-CoV-2 oder als experimentelle Ansätze gegen Hepatitis C, HIV oder Krebsforschung, sind der jüngste Erfolg einer langen Forschungsgeschichte und ein Lichtblick für viele Menschen.

Bei der Aktiv-Impfung wird unser Immunsystem gezielt mit

Antigenen, also artfremden Eiweißstoffen, in Kontakt gebracht, um eine im Verlauf schützende Immunantwort herbeizuführen. Je nach Erreger und Impfstoff sind für eine Grundimmunisierung mit ausreichender Wirksamkeit die ein- oder mehrmalige Gabe des Impfstoffs erforderlich. Nur als Beispiel: Gegen das Hepatitis A-Virus ist eine einmalige Impfung erfolgreich und lebenslang anhaltend. Eine Impfung gegen das Hepatitis B-Virus hingegen muss drei Mal erfolgen und schützt für ca. 10 Jahre. Stimuliert man nach einiger Zeit mittels erneuter Impfstoff-Gabe die Immunantwort und die Gedächtniszellen, spricht man von der Booster-Impfung. Eine Passiv-Impfung verfolgt hingegen das Ziel, den Schutz vor der Infektionserkrankung zwar nur vorübergehend, dafür aber schnell und hochwirksam durch

die direkte Gabe von effektiven Immunkomponenten, wie wir sie zum Beispiel bei der Tollwut-Infektion praktizieren.

Impfempfehlungen für die deutsche Bevölkerung werden von der Ständigen Impfkommission (STIKO), einem unabhängigen Expertengremium beim Robert Koch-Institut (RKI) mit ausführlichen wissenschaftlichen Beiträgen veröffentlicht (siehe Tabelle 1).

Standardimpfungen sind generell empfohlene Impfungen – unabhängig von dem Risikoprofil der Person. Daneben gibt es auch Impfempfehlungen für bestimmte Risikogruppen, sog. Indikationsimpfungen sowie Impfungen bei beruflichem Risiko, z. B. die Hepatitis B-Schutzimpfung im Gesundheitswesen. Auffrischimpfungen dienen der Aktualisierung

des Impfschutzes; Reiseimpfungen können je nach Reiseziel indiziert und sinnvoll sein.

Impfungen sollten in der Regel nicht während einer akuten Erkrankung oder unter einer Cortisontherapie (Dosis > 20 mg täglich) erfolgen. Typische Nebenwirkungen wie Schmerzen oder Schwellungen an der Einstichstelle, passageres Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Abgeschlagenheit können nach einer Impfung auftreten. Die meisten unerwünschten Nebenwirkungen sind mild und nur vorübergehend. Eine Impfung sollte nicht erfolgen bei Allergien gegen Bestandteile des Impfstoffes (z. B. Hühnereierweiß) und in Form von Lebendimpfungen bei schwangeren oder stillenden Frauen.

Übersicht über zugelassene Human-Impfstoffe:

Totimpfstoffe	Lebendimpfstoffe
Hepatitis A, B und E	Masern, Mumps, Röteln
Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)	Gelbfieber
Cholera	Windpocken
Polio, Tollwut	Rotavirus
Influenza	Influenza (nasal)
Tetanus, Diphtherie, Typhus	BCG (Tuberkulose)
Pneumokokken, Meningokokken	
Haemophilus influenzae	
Herpes zoster	
Humanes Papilloma-Virus	
SARS-CoV-2	
StroVac	

Tabelle 1

Fazit: Impfungen sind ein wichtiger Bestandteil der heutigen modernen Medizin. Sie schützen nicht nur Gesunde vor einem schweren Krankheitsverlauf. Für kranke oder immunsupprimierte Menschen sind sie sogar lebensentscheidend und bieten einen weitreichenden Schutz. Gerade Menschen mit angeborenem Immundefekt, HIV-Erkrankung, Dialysepflichtiger Niereninsuffizienz, schlecht eingestelltem Diabetes, Leberzirrhose, chronischen Lungenerkrankungen, Tumorerkrankung und nach Organ- oder Knochenmarkstransplantation sollten sich unbedingt impfen lassen. Ausgerechnet bei diesem Risikokollektiv ist die Impfquote oftmals zu gering! Aktuell verbreitetes Problem on top: Durch die Belastung der Hausarztpraxen mit Covid-Impfungen werden andere wichtige Impfungen wie gegen Influenza und Pneumokokken vernachlässigt! Impfen schützt – sprechen Sie mit uns.



Expertenfragen an Prof. Dr. med. Curt Diehm

OPTIMISTEN HABEN BESSERE CHANCEN, ÄLTER ZU WERDEN ALS PESSIMISTEN. DAFÜR HAT

DIE UNIVERSITÄT PITTSBURGH BEREITS IM JAHRE 2009 BELEGE GEFUNDEN. WARUM IST DAS SO?

Das bestätigt auch eine hochaktuelle Studie der Boston University School of Medicine. Die amerikanischen Forscher analysieren die Gesundheitsdaten von

rund 71.000 Personen und nutzen dabei zwei große Datenbanken mit Krankengeschichten von Krankenschwestern und Veteranen. Auch hier zeigte sich eindeutig, dass sich eine optimistische Lebensweise positiv auf die Lebenserwartung auswirkt. In dieser neuen Studie hatten Optimisten eine 50 – 70-prozentig größere Chance, 85 Jahre oder älter zu werden als Pessimisten. Das galt sowohl für Frauen als auch für Männer. Richtig alt werden nur Optimisten. Die Mechanismen dafür sind gut bekannt. Optimisten leben grundsätzlich

gesünder, sie gehen regelmäßiger zum Arzt, rauchen weniger, trinken weniger und sind sportlich aktiver. Es wurde auch gezeigt, dass sich Optimisten viel besser erholen von Schwierigkeiten und Stresssituationen. Zudem sind Optimisten sozial besser integriert. Gute soziale Kontakte sind ein wesentlicher Faktor für ein langes Leben. Eine gute Nachricht ist: Man kommt nicht als Optimist oder Pessimist auf die Welt. Optimismus lässt sich lernen. Jeder von uns ist in der Lage, dem Club der Optimisten beizutreten.

ICH BIN 58 UND HABE BISHER NICHT KONKRET AUF MEINE GESUNDHEIT GEACHTET. VIEL STRESS BEGLEITET MEINEN ALLTAG, ICH BIN IMMER UNTERWEGS, UND AB UND ZU WIRD AUCH MAL EINE ZIGARETTE GERAUCHT, ODER ES WERDEN EIN PAAR GLÄSER WEIN AM ABEND GETRUNKEN. KANN ICH JETZT NOCH GESUND ALTERN?

Es ist nie zu spät mit einem gesunden Lebensstil zu starten. Auch für Fitness ist es nie zu spät. Dazu gibt es übrigens absolut zuverlässige aktuelle Daten. Auch wer erst im Alter damit beginnt, sich gesund zu ernähren, sich regelmäßig zu bewegen und Alkohol nur in Maßen zu genießen sowie auf Zigaretten zu verzichten, hat eine deutlich

bessere Lebensqualität und kann sein Leben auch entscheidend verlängern. Schon ein täglicher Spaziergang hält nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihr Gehirn fit. Es müssen auch nicht 10.000 Schritte sein. Eine ganz aktuelle Untersuchung hat gezeigt, dass 8.000 Schritte täglich ideal sind. Interessante amerikanische Untersuchungen zeigen, dass selbst wenn Sie Ihren Lebensstil erst im Alter zwischen 45 und 64 Jahren umstellen, die Gefahr von Herz-Kreislauf-Komplikationen um ein Drittel gesenkt werden können, die Gefahr, an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu sterben, um über 40 % gesenkt werden. Unser Ratschlag: Halten Sie Normalgewicht, ernähren Sie sich vitamin- und ballaststoffreich, essen Sie salzarm, rauchen Sie nicht,

und treiben Sie fünfmal pro Woche mindestens 30 Minuten Sport. Trinken Sie nicht täglich und nur in Maßen Alkohol, und gewöhnen Sie sich diese gesunden Rituale an. Und natürlich sollte auch die Lebensqualität stimmen. Es geht um gelebte Tage und nicht um Tage, die man lebt. Mein Motto ist: „Man muss auch mal auf ein Opfer verzichten können.“ Da drücke ich als Arzt auch mal ein Auge zu: Wenn Ihre Leber und Ihre Bauchspeicheldrüse gesund sind, dürfen Sie ruhig mal hin und wieder ein Viertel Wein trinken. Und wenn Sie dazu eine Zigarette, ein Zigarillo oder eine Zigarre zur Entspannung brauchen, bricht die Welt auch nicht zusammen. Aber regelmäßig sollten Sie natürlich diese Sünden nicht begehen.

VIELE VERSUCHEN MIT HYALURONSÄURE, BOTOX & CO IHRE HAUT UND IHR ÄUSSERES SO LANG WIE MÖGLICH JUNG ZU HALTEN. WAS HALTEN SIE VON ANTI-AGING-MASSNAHMEN?

Selbstverständlich können wir den Hautalterungsprozess nicht komplett stoppen. Hautalterung beginnt bereits zwischen dem 20. und 25. Lebensjahr. Auch genetische Faktoren spielen dabei eine Rolle. Aber es gibt natürlich exogene Risikofaktoren, die wir beeinflussen können. Über 80 % der vorzeitigen Hautalterung ist auf die schädigende UV-Strahlung zurückzuführen. Sonne schädigt unsere Haut nicht nur im Sommer, sondern auch im Winter. Die UV-Strahlung führt zum Sonnenbrand, zur Faltenbildung, zu einer ungleichen Pigmentierung und im schlimmsten Fall sogar zu Hautkrebs. Deshalb ist ein konsequen-

ter Schutz vor UV-Strahlung schon in jungen Jahren so wichtig. Rauchen, hochkalorisches zuckerreiches Essen sowie schlechter Schlaf und zu wenig Bewegung sind weitere Risikofaktoren. Trockene Haut macht verstärkt Falten. Feuchtigkeitsspendende Hautcremes können deshalb hilfreich sein. Hyaluron wird aus Cremes praktisch nicht aufgenommen. Wenn, dann muss es sachkundig gespritzt werden. Risikofrei ist das nicht. Botulinumtoxin, bekannt unter dem Handelsnamen Botox, führt zu einer vorübergehenden Abschwächung von Hautfalten. Die Wirkungsdauer liegt zwischen drei und sechs Monaten. Die Anwendung ist nur approbierten Ärzten und Heilpraktikern gestattet. Die Anti-Aging-Medizin möchte dem Altern ein Schnippchen schlagen. Testosteron, DHEA, Östrogen und Wachstumshormone befinden sich auf den ersten Plätzen der Hitliste der Anti-Aging-Medizin. Evidenzbasiert steht die Substitution der Wunderhormone aber

auf mehr als wackeligen Beinen. Positive Wirkungen sind mehr als umstritten, ungünstige Nebenwirkungen dagegen gesichert. Jedweder wissenschaftliche Beweis für die Hypothese, dass eine Vitamin C und E Substitution als Basistherapie den Alterungsprozess stoppen kann, steht ebenfalls aus. Dasselbe gilt auch für den Einsatz von Liponsäure zur Regeneration dieser Vitamine. Auch Gingko biloba und Melatonin sind in ihrer Wirkung umstritten. Ich rate zu einer strikten Zurückhaltung beim Einsatz von Pillen- und Hormoncocktails. Zu unscharfe Indikationen, zu fadenscheinige Studien. Solche Cocktails nützen meist nur dem Portemonnaie des Anbieters. Um gesund zu altern, bedarf es weder Anglizismen, noch neuer Fachgesellschaften und Institute. Bewegung und gesunde Ernährung sind besser als Anti-Aging-Präparate.

MEDIZINISCHEN CHECK-UPS WIRD ZUGESPROCHEN, DASS KRANKHEITEN VERHINDERT UND FRÜHZEITIG AUSGESCHLOSSEN WERDEN KÖNNEN. SIND REGELMÄSSIGE VORSORGEUNTERSUCHUNGEN DER SCHLÜSSEL ZU EINEM LANGEN GESUNDEN LEBEN?

Die Sinnhaftigkeit von Gesundheits-Check-ups – gerade unter Schulmedizinern – war vielfach ein kontrovers betrachtetes Thema. Es gilt heute aber als gesichert: Wer sich regelmäßig durchchecken lässt, lebt länger. Der Trend zur Vorsorgeuntersuchung begann mit einer Studie der amerikanischen Metropolitan Life Insurance.

Diese Untersuchung hat gezeigt, dass Personen, die jährlich einen Check-up durchführen lassen, länger leben. Obwohl es in der Literatur auch Studien gibt, die diesen Zusammenhang verneint haben, gehören Check-ups aus meiner persönlichen Sicht zu einem guten medizinischen Standard. Aber ganz klar: Diese Gesundheits-Checks sollten nicht zu Marketingzwecken aufgeplustert im Schrottschussverfahren durchgeführt werden. Sie müssen strukturiert und individuell angepasst werden. Wenn Sie heute bei einer Vorsorgeuntersuchung im Rahmen einer sogenannten Koloskopie einen Dickdarmkrebs finden, retten Sie eindeutig Leben. Wenn Sie bei einer banalen

Ultraschall-Untersuchung des Bauchraumes einen Nierenkrebs finden, hat der betroffene Patient im Rahmen einer Nierenoperation die Chance einer normalen Lebenserwartung. Dasselbe gilt natürlich auch bei einem Bronchialkarzinom. Wir haben nicht den geringsten Zweifel daran, dass ein optimaler Gesundheits-Check häufig auftretende Krankheiten frühzeitig diagnostizieren kann und empfehlen deshalb, sich ab dem 35. Lebensjahr regelmäßig durchchecken zu lassen.

Die Kunst des Alterns:

Wie wollen wir älter werden?

Und: Warum wollen wir älter werden?

**Pfarrerin
Clarissa Graz**

Ein Plädoyer für geistliche Übung

Schon als Kind ist sie in die Kirche gerannt. Wenn die Glocken riefen, war sie da. Da war es schön für sie und feierlich, weihrauchschwanger und festlich. Sie hatte Freude am heiligen Spiel, den Gewändern und der Sprache. Zeit für Träume, für Musik, für Gesang, für Klänge aus einer anderen Welt. Geistliche Heimat. Ein Ort zum Staunen und Aufatmen.

Das Bild, das sie als Kommunionkind zeigt, ist ihr Lieblingsbild. Auch jetzt – im Alter. Es hängt prominent über ihrem Bett im Altenheim, in dem sie seit drei Jahren lebt, weil

es zu Hause nicht mehr geht. Ob sie sich auf diesem Bild noch erkennt, wissen wir nicht. Denn sie ist dement. Als ihre beiden Kinder ihren beruflichen Weg einschlagen, ist sie hoch zufrieden: „Pfarrerin und Arzt, da kann mir ja nichts passieren. Für Leib und Seele ist gesorgt.“ Oder anders: „Der eine kümmert sich ums zeitliche, die andere ums ewige Leben.“ Da ist was dran... Mütterliches Urvertrauen schadet nie und befördert in unserem Fall einen spannenden – und zugegeben nicht immer ganz spannungsfreien – Austausch zwischen Bruder und Schwester, zwischen Medizin und Theologie, zwischen zwei Professionen, die sich beide als Sorgeberufe verstehen für Leib UND Seele.

Im „Kümmern“ um die eigene Mutter kommen beide an ihre Grenzen, zeigen Grenzen auf und werden durch eigenwillig verrückte Aktionen mütterlicherseits ständig neu entgrenzt. Wir könnten beide Storys erzählen. Und wir haben beide unser jeweils eigenes Narrativ und unsere eigenen (Er-)Lösungsansätze, um damit klar zu kommen, dass das Altern unserer Mutter so ganz anders verläuft, als wir uns das wünschen und manchmal tragen und auch ertragen können.

Ich erlebe diese Zeit als ein Einüben in die eigene Fähigkeit zwischen Loslassen und Neufinden. Dabei mache ich überraschende Entdeckungen. Zeit und Raum lösen sich auf. Manchmal sind wir ganz im Hier und Jetzt, aber oft auch überall und nirgendwo. Verbindlichkeit, pünktliches Erscheinen, das Einhalten von Verabredungen – das war unserer Mutter geradezu peinlich wichtig. Das war gestern. Wie oft haben wir uns seit ihrer Demenzerkrankung fest vereinbart auf den Weg gemacht, aber sie ging plötzlich ganz eigene Wege: „Ich bin dann mal weg“ – unterwegs im Ort, verirrt und verwirrt, in eigener Mission. Und wir standen da: mit Blumen und Pralinen, mit Enkeln und Programm. Absurd. Und doch real. Wie bestellt und nicht abgeholt, sondern von der Wirklichkeit eingeholt.

Einmal war es besonders schlimm: Ich war extrem genervt, weil ich den Wochenendbesuch noch irgendwie in den Kalender gepackt hatte. Es hat in Strömen geregnet und ich stand vor verrammeltem Altenheim, irgendwann zwischen erstem, zweitem oder drittem Lockdown. Ich habe geflucht und mich beschwert, mich bedauert und bemitleidet. „Ihre Mutter ist unterwegs.



Wir können sie nicht aufhalten“ – so die knappe Auskunft an der Pforte.

Es war ein Sonntag. Der Ort gespenstisch ruhig. Nur die Glocken haben geläutet. Plötzlich war ich es, die in die Kirche gerannt ist. Meine Erwartungen an Trost und Erbauung waren deutlich unter der Nulllinie, Hauptsache ein trockener Ort zum Runterkommen. Fünfte Reihe, vorne links saß meine Mutter. Kerzen gerade, schön gemacht, froh gestimmt, herrlich frei. Dass ich plötzlich neben ihr saß, hat sie nicht weiter verwundert, sondern schlicht und ergreifend gefreut. Nicht übermäßig, aber immerhin spürbar. Denn: Wenn die Glocken rufen, ist sie eben da. Das ist doch das Normalste auf

der Welt. Wir hatten eine innige Stunde. Sie war schön und stolz und sicher. Zu Hause, bei sich und ihrem Gott. Vertraut mit Liturgie und allen Liedern. Sie konnte alles. Auswendig. Da war es schön und feierlich, weihrauchschwanger und festlich.

Wie in Kindestagen: Sie hatte Freude am heiligen Spiel, den Gewändern und der Sprache. Zeit für Träume, für Musik, für Gesang, für Klänge aus einer anderen Welt. Geistliche Heimat. Ein Ort zum Staunen und Aufatmen. Mich hat diese Stunde gerührt. Lange waren wir uns nicht so nah. „Sei getreu bis in den Tod, so will ich dir die Krone des Lebens geben“ – ja, sie war gekrönt mit Würde und Glanz. Sie war Kind und Alte zugleich. Sie war heil und daheim. Niemand hat gemerkt, wie merkwürdig sie ist. Nicht mal bei der Kommunion, die sie souverän und geübt und unfallfrei empfing. Sie war gelöst, erlöst fast. Nach dem Gottesdienst hatte sie Lust auf einen Eisbecher. Die Eisdielen war zu. Egal. Heute war sie sonntagsgnädig.

Auf der Rückfahrt mache ich Bericht an meinen Bruder: „Ich habe die Mama in der Kirche gefunden.“ Wir müssen lachen. Ich bin froh, dass er den nächsten Termin beim psychiatrischen Kollegen mit ihr übernimmt. Dann werden wir auch lachen. Darüber, was sie immer gesagt hat: „Für Leib und Seele ist gesorgt“ und beide würden wir natürlich sagen: „Wir sind für beides da!“ – und Gott sei Dank auch füreinander in verrückten Zeiten.



**Pfarrerin
Clarissa Graz**

ist Theologischer Vorstand des Evangelischen Vereins für Innere Mission in Frankfurt (ab September 2022). Der Verein und seine Gesellschaften beschäftigen rund 1.000 Mitarbeiter in Einrichtungen der Altenhilfe und Pflege, der Suchthilfe, der Kinder- und Jugendhilfe sowie der Prostituiertenberatung. Zuvor arbeitete Clarissa Graz als Vertreterin der Diakonie im Evangelischen Büro am Sitz der Hessischen Landesregierung.

Davor war sie viele Jahre lang Gemeindepfarrerin im Rheingau. Sie studierte Evangelische Theologie in Berlin und Heidelberg. Nach ihrem Vikariat am Ökumenischen Gemeindezentrum in Darmstadt Kranichstein war sie Persönliche Referentin im Diakonischen Werk auf Landes- und auf Bundesebene. Sie ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern und lebt in Wiesbaden.



Dr. med. Christian Graz

In der Gedächtnissprechstunde unseres Zentrums für neurokognitive Störungen hören wir fast täglich ähnlich gelagerte Erzählungen von Angehörigen demenzkranker Menschen. Welche Gefühle haben Sie beim Lesen dieser sehr persönlichen Geschichte? Sorgen Sie sich ob Ihres Alters? Leiden Sie manchmal an einer Demenzangst oder an Symptomen einer Alzheimer-Phobie? Ich kann Sie beruhigen: Mitnichten ist das Alter mit geistigem Verfall, Gedächtnisverlust oder Verwirrtheit verbunden. Zwar steigt das Risiko der Entwicklung einer Demenz mit steigendem Lebensalter, die Gesundheitsberichterstattung des Bundes belegt hingegen, dass nur etwa 3 % der 70-Jährigen und 10 % der 80-Jährigen alltagsrelevante Gedächtnisstörungen erleiden. Nach Studienlage haben über 70 % der 75-Jährigen bis 85-Jährigen Menschen überhaupt keine nennenswerten körperlichen oder psychischen Einschränkungen. Das Alter ist also viel besser als sein Ruf!

Folgende Formel bestätigt sich allerdings beständig: Alle wollen alt werden, aber keiner will es sein! Warum nur mag man sich mit einem höheren Lebensalter nicht identifizieren, sich

zu ihm bekennen? Weil damit viele negative Vorstellungen und stigmatisierende Verzerrungen in unserer Leistungsgesellschaft verbunden sind? Hier will die Psychosomatik Antworten geben, mit Leib und Seele positiv eingreifen, als kompetenter Reiseführer und Lebensbegleiter zur Verfügung stehen und Mut machen für ein positives Altersbild: Das Alter ist ein Geschenk und darf als gewonnene Lebenszeit und „belle époque“ verstanden werden. Gleichzeitig darf man die Realität des Altwerdens nicht ausblenden: Natürlich gehören körperliche Beeinträchtigungen zum Leben im Alter dazu, sie bringen schärfere Kontraste in die Alltagsroutinen, schränken den Bewegungsradius ein und können in der Folge zu einer mobilitätsbedingten Vereinsamung führen, v. a. aber zu einem schmerzlichen Bedeutungsverlust der Alten als Wissensübermittler. Viele ältere Menschen verbringen die letzten Jahre sozial zurückgezogen, meist im Heim. Sie sind deprimiert, reagieren enttäuscht und fühlen sich unfreiwillig zu dieser Lebensform gezwungen. Das Bild vom alten Menschen, der im Kreise seiner Großfamilie alt wird, verblasst leider und ist antiquiert: Da sitzt keine Großmutter im Sessel am wärmenden Ofen, die Socken strickt und den Enkelkindern Geschichten erzählt, da ist auch kein Großvater, der im Hobbykeller ein Vogelhäuschen bastelt oder mit Stolz die alte Märklin Eisenbahn präsentiert.

Mit Blick auf die demographische Entwicklung (wer heute geboren wird, hat eine 50 %ige Chance, 100 Jahre und älter zu werden) und mit Kenntnis des Strukturwandels wird moderne Alterspsychotherapie in den nächsten Jahren immens an Bedeutung gewinnen. Dabei gilt es – unter Berücksichtigung der biologisch-organischen Risiken – altersadaptierte Behandlungsprogramme und Therapieformen zu erforschen und zu etablieren sowie den fachlichen Dialog von ambulant tätigen ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten mit psychosomatischen Fachkliniken zu fördern.

In der psychosomatischen Abteilung der Max Grundig Klinik sind die häufigsten Psychotherapiethemen im 3. und 4. Lebensabschnitt Probleme mit Rollenwechseln (z. B. Beginn des Rentenalters, Aufgabe sinnstiftender Tagesstruktur am Arbeitsplatz), Trauerprozesse nach Partnerverlust, innerfamiliäre Konflikte (z. B. Erbstreitigkeiten, Umzug vom Eigen- ins Pflegeheim), Einsamkeit und der Umgang mit körperlichen Beeinträchtigungen. Menschen höheren Lebensalters haben zudem Krieg, Flucht und Vertreibung als Kinder erlebt, nicht selten waren sie (früh-) kindlich Opfer physisch-psychischer Gewalt. Die Zeit der Weimarer Republik und des Naziregimes war zudem voller aggressiver Fantasien und Geringschätzung (gerade des weiblichen Geschlechts) wie auch des Gefühls- und Beziehungserlebens. Durch die aktuell schwierige weltpolitische Lage steigt das Risiko von Re-Traumatisierungen mit flashbackartigen Erinnerungen. Weitere häufige Therapiethemen sind das fortbestehende Interesse an Zärtlichkeit bei nicht erfüllten sexuellen Wünschen und Gedanken. Auch über Tod und Sterben darf in der Psychosomatik ohne Verbitterung und Verzweiflung gesprochen werden. Alterspsychotherapie will schlichtweg hin zu Akzeptanz des eigenen Lebens in seinen positiven wie negativen Aspekten, sie möchte reife Bewältigungsformen und Coping-Strategien fördern und dabei weg von dem ewigen „Vergleich mit früher“ und maladaptiven Bewältigungsmustern wie „...hat doch alles keinen Sinn mehr...“ >>



Dr. med.
Christian Graz

studierte Humanmedizin in Würzburg und München. Er ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Verhaltenstherapeut, Suchtmediziner und Forensiker mit breitgefächerten Weiterbildungen in evidenzbasierten Psychotherapiemethoden. Nach ärztlich-leitenden Positionen im Münchner Raum wurde er im Jahre 2015 zum Chefarzt der Nexus-Klinik Baden-Baden berufen. Seit 2020 leitet Dr. Graz die renommierte Psychosomatische Abteilung der Max Grundig Klinik.



Sinn- & Lebensfragen

Die Alterspsychotherapie widmet sich u. a. (altersspezifischen) Sinn- und Lebensfragen (s. BIT-Zielcheckliste; Sinnfragen nach Eric Berne; Fragebogen nach Max Frisch). Dabei handelt es sich um offene Fragen zu den großen Themen der menschlichen Existenz: Sie laden ein, sich selbst zu hinterfragen und einen Schritt von den Forderungen des Alltags im 3. und 4. Lebensabschnitt zurückzutreten.

Wie können Sie mit Teilen Ihrer Vergangenheit besser zurechtkommen?

Wie können Sie sich im Alter akzeptieren?

Was fehlt Ihnen zum Glück?

Wie können Sie physische Grenzen erkennen und danach handeln?

Wie gehen Sie damit um, Verantwortung und Kontrolle über Ihr Leben abzugeben?

Wissen Sie, was Sie brauchen? Welche Bedürfnisse haben Sie?

Welche Pläne und Wünsche können Sie realistisch umsetzen?

Was lieben Sie an Ihrer Heimat?

Haben Sie Angst vor dem Tod oder Angst vor dem Sterben?

Wie alt möchten Sie werden?

Was erfüllt Sie mit Hoffnung?



>> Dem Alter einen neuen Sinn verleihen, lohnenswerte Akzente setzen, eine gesundheitsbewusste Lebensführung unter Berücksichtigung aller Facetten (physisch, psychisch, sozial) ermöglichen, wie soll das funktionieren?

Das Behandlungskonzept der psychosomatischen Abteilung der Max Grundig Klinik greift die altersspezifischen Themen auf und orientiert sich dabei am hohen Standard moderner kognitiv-verhaltenstherapeutischer Alterspsychotherapie, bedarfsweise werden tiefenpsychologisch fundierte Methoden verordnet und angewandt. Es umfasst ein multimodales Spektrum von altersmodifizierten intensiven Einzel- und Gruppentherapien, das sowohl störungsspezifisch als auch an den persönlichen und realistischen Therapiezielen älterer und alter Menschen ausgerichtet ist. Die stationäre leitende Intensivtherapie dauert in aller Regel 4 bis 6 Wochen und wird indikationsgerecht ergänzt durch hochqualifizierte co-therapeutische Fach-

therapeuten für sport-, bewegungs-, körper-, entspannungsfördernde, musik-, ergo-, kreativ-, kunst- und physiotherapeutische Maßnahmen.

Der Wochentherapieplan umfasst bis zu 140 hochspezialisierte Therapieeinheiten: Reminiszenztherapeutische Behandlungsmodule und Lebensrückblickinterventionen haben beispielsweise zum Ziel, autobiografische, emotional positiv besetzte Altgedächtnisinhalte zu aktivieren. Betätigungsorientierte Ergotherapie mit Anwendung von Kompensationsstrategien hilft zur Besserung von Selbstversorgungs-, aber auch Freizeitaktivitäten. Sport- und Körpertherapie fördern Beweglichkeit und Balance, sie wirken hierdurch nicht nur sturzprophylaktisch, sondern stabilisieren die Stimmung und sorgen für eine gute Schlafqualität. Auch Lichttherapie zeigt positive Effekte auf den Schlaf-Wach-Rhythmus. Kunst- und Musiktherapie stimulieren durch Einsatz nonverbaler und prozeduraler Kommunikation die visuelle, auditive und taktile Wahrnehmung, fördern Aufmerksamkeit, Konzentration, Orientierung und soziale Kompetenz. Massage und Genuss Therapie verbessern die körperlich-seelische Gesamtbefindlichkeit. Einen besonderen Stellenwert nimmt die Informationsvermittlung durch Psychoedukation ein. Die (Alters-) Psychotherapie ist also insgesamt aktiv und unterstützend, reaktiviert Ressourcen und Kompetenzen, entwickelt gleichzeitig neue Ziele und Interessen, bietet direkte Hilfe bei Problemlösungen an, schließt Angehörige ein und optimiert hierdurch kontrollierbare Lebensbereiche. <<

Der international anerkannte deutsche Psychologe und Gerontologe Paul Baltes (1939-2006) sagte einst:

„Ich sehe das hohe Alter als das letzte Abenteuer des Lebens. Dieses Abenteuer mit Würde durchstehen zu können, wird eine der größten individuellen und gesellschaftlichen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts sein.“

Fragen aus: Frisch, M. (2019): **Fragebogen**, Erweiterte Ausgabe. Berlin: Suhrkamp Verlag, Urban & Fischer.

Literaturempfehlungen:

- Macht, M., Ellgring, H. (2018): **Verhaltenstherapie bei der Parkinson-Erkrankung – Module für die therapeutische Arbeit**. München: Urban & Fischer.
- Peters, M. (2017). **Die gewonnenen Jahre – von der Aneignung des Alters**. Göttingen: Psychosozial-Verlag.
- Peters, M. (2018). **Das Trauma von Flucht und Vertreibung: Psychotherapie älterer Menschen und der nachfolgenden Generationen**. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rabaioli-Fischer, B. (2006). **Frühe Gefühle. Die Bearbeitung der Lebensgeschichte in der Therapie**. Lengerich: Papst Publishers.
- Rabaioli-Fischer, B. (2008). **Ambulante Psychotherapie mit Älteren**. Lengerich: Pabst Publishers.
- Rabaioli-Fischer, B. (2015). **Biografisches Arbeiten und Lebensrückblick in der Psychotherapie**. Göttingen: Hogrefe.
- Radebold, H. und H. (2015): **Zufrieden älter werden – Entwicklungsstufen für das Alter**. Göttingen: Psychosozial-Verlag.

Expertenfragen an Dr. med. Christian Graz

WANN FÄNGT DAS ALTWERDEN EIGENTLICH AN?

Die gesellschaftliche Richtschnur ist sicherlich das 65. Lebensjahr, die in unseren Köpfen als das Rentenalter und der Beginn des Altwerdens markiert ist. In der psychotherapeutischen Arbeit fällt hingegen auf, dass sich der typische Mittsechziger keinesfalls mit dem Prozess des Altwerdens anfreundet oder identifiziert. Auch Studien zum sogenannten subjektiven Altersgefühl bestätigen, dass sich Menschen in den westlichen Industrienationen in der Regel erst in der Mitte bzw. am Ende

der Siebzigerjahre als alt definieren, vorher scheint eine Neigung zu bestehen, sich vom Alter zu distanzieren. Nach biologisch-wissenschaftlichen Definitionen wird Altwerden gleichgesetzt mit Funktions- und Leistungseinbußen in verschiedenen Bereichen wie z. B. strukturelle Veränderungen der Muskulatur, Stoffwechselgrundumsatz, maximale Herzfrequenz, Vitalkapazität der Lunge bis hin zur sog. Nervenleitgeschwindigkeit. Das Fachgebiet der Psychosomatik hingegen denkt ganzheitlich und versucht, chronologisches Alter mit dem biologischen, sozialen und subjektiven Alter zu verknüpfen, unter Be-

rücksichtigung aller Facetten (physisch, psychisch, sozial, kulturell). Ich selbst argumentiere als Psychotherapeut gerne mit der Volksweisheit: Man ist so alt, wie man sich fühlt! Und: Es lohnt sich, eine junge und positive Einstellung zum eigenen Lebensalter aufzubauen. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass Menschen mit einer positiveren Sicht aufs Altwerden im Durchschnitt sieben-einhalb Jahre länger leben. Damit ist der Einfluss eines positiven Altersbildes auf die Lebensdauer stärker als somatisch-medizinische Messparameter wie beispielsweise der Bluthochdruck oder der Cholesterinspiegel.

WIE BEGEGNET IHNEN DER TYPISCHE „RUHESTÄNDLER“ IN DER MAX GRUNDIG KLINIK?

Im Ergebnis der Check-up-Untersuchungen können wir Menschen zum Rentenalter hin meist eine gute physische Gesundheit attestieren. Erfreulicherweise berichten die „Ruheständler“ meist auch über eine (subjektiv) hohe Zufriedenheit im Bereich der psychomentalen und sozialen Gesundheit: Viele leben in harmonischer Partnerschaft, die wirtschaftlich finanziellen Verhältnisse sind stabil, sie haben endlich Zeit, Freizeitinteressen nachzugehen und

zu verreisen. Im Check-up-Gespräch begegnet uns der typische Rentenempfänger oder Pensionär mit vielen Plänen im Kopf: Da sollen das Büro und der Schreibtisch endlich geordnet, der Garten auf Vordermann gebracht, der Keller und Dachboden aufgeräumt oder die Wände gestrichen werden. Auf die Phase der anfänglichen „Flitterwochen“ mit ungewohnten Freiheitsgraden und einer Art hyperaktivem „Un-Ruhezustand“ folgt dann aber regelhaft eine Episode der Langeweile, der inneren Leere und der zwischenmenschlichen Konflikte: ER ist Dauerkonsument vor dem Fernsehen, SIE frönt kulinarischen Genüssen und telefoniert ihre Alltagsorgen ab. In der Beziehung triezt man

sich, pfuscht in den Bereichen des Partners herum und geht sich zunehmend auf die Nerven. Menschen in der siebten Lebensdekade stehen vor ungewohnten Schwierigkeiten, dem Leben einen neuen Sinn zu geben. Wie nur mit der neuen Zeit, der „langen Weile“ umgehen? Hier können (altersspezifische) Sinn- und Lebensfragen Orientierung bieten (s. Tabelle, Seite 16): Dabei handelt es sich meist um offene Fragen zu den großen Themen der menschlichen Existenz, die einladen, sich selbst zu hinterfragen und einen Schritt von den Forderungen des ungewohnten Alltags im 3. Lebensabschnitt zurückzutreten.

KENNEN SIE GESUNDHEITSTIPPS FÜR DIE „YOUNG OLDS“?

Werde ich von den „jungen Alten“ im Zuge der Check-up-Untersuchungen nach Gesundheitstipps gefragt, zitiere ich gerne den Philosophen Otfried Höffe: Lieben, Lernen, Laufen, Lachen: Wer diese „vier Ls“ befolgt, hat gute Chancen, glücklich zu altern. Ansonsten haben Psychotherapeuten die Aufgabe, Mut und Lust zu machen auf die „belle epoque“: Die Kunst des Alterns ist schließlich keine Krankheit! Was nach wie vor Gültigkeit hat: Wer rastet, der rostet! Tatsächlich ist Wandern in der Natur oder Gartenarbeit eine hervorragende Mischung aus gesundheitserhaltendem Kraft- und Ausdauertraining,

welches den „young olds“ ein Gefühl vermitteln kann, körperlich leistungsfähig zu bleiben und gleichzeitig Grenzen respektieren zu lernen. Die Verbundenheit mit einem Garten kann zudem ein schönes Heimat- und Geborgenheitsgefühl schenken – zu bedenken ist ja, dass viele ältere Menschen durch kriegsbedingte Flucht und Vertreibung entwurzelt sind, „Haus und Hof“ in Kindheit und Jugend verloren haben. Aktives Musikhören oder besser noch: Selbst Musikmachen kann ebenfalls Quelle eines intensiven Glücks- und Lebensgefühls im Alter sein. Musik schafft ein neurophysiologisches „Feuerwerk“ in zahlreichen Hirnregionen, was positiv anregt und stimuliert. Der Volksmund sagt ja auch: Musik ist die Sprache der Gefühle und: Gefühle altern schließlich

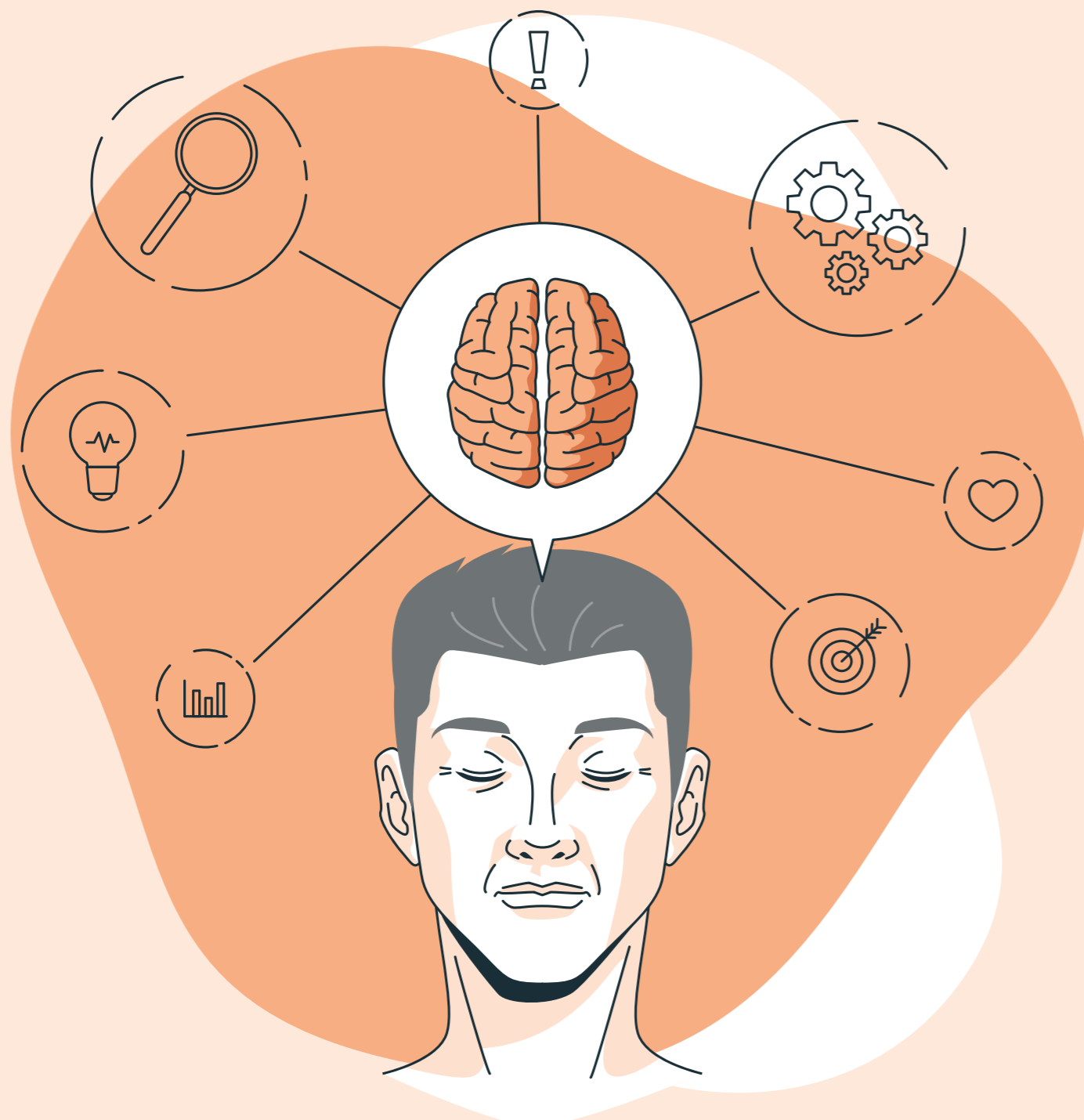
nicht! Zudem gilt, dass die heute ältere Bevölkerung in der Nachkriegszeit nur beschränkt Zugang zu Bildungsmöglichkeiten hatte. Dieses lebenslang empfundene Defizit wird durch einen aufgeweckten „Wissenshunger“ dieser Generation positiv ausgeglichen. Um den Appetit nach Bildung zu stillen, empfehle ich wärmstens geistreiche Seminare zur „Kunst des Alterns“. Im Angebot stehen Themen über die Schwierigkeit mit heutigen Altersbildern über Lebensführung und -ziele im Alltag, religiöse Fragen des Alterns oder die Möglichkeit, sich durch psychotherapeutische Interventionen oder achtsamkeitsbasierte Verfahren ändern zu können und Neues zu erlernen.

WELCHEN AUFGABEN WIDMET SICH DIE ALTERSPSYCHOTHERAPIE? WANN IST EIN STATIONÄRER PSYCHOSOMATISCHER AUFWENTHALT SINNVOLL UND INDIZIERT?

Psychotherapie für Menschen im 3. und 4. Lebensabschnitt widmet sich altersspezifischen Fragen im Umfeld bestimmter Phänomene oder Störungen wie Angst, Depression, den psychischen Folgen von Schmerz, Trauer oder Traumatisierung. Häufig geht es in der Behandlung auch um Verbesserung von Krankheitsverständnis und -verarbeitung nach unerwartet schwerem somatischem Gebrechen, z. B. einem Tumorleiden oder einer Parkinsonerkrankung. Nicht nur aufgrund der demografischen Entwicklung nimmt die Bedeutung der Alterspsychotherapie stetig zu, es ist auch ein positiver Wandel bei Menschen in der 7. und 8. Lebensdekade spürbar in Richtung einer frischen Neugierde, Aufgeschlossenheit und Motivation für Gesundheitsfragen allgemein und für psychotherapeutische Behandlungsmethoden im Besonderen.

Evaluationsstudien zeigen zudem, dass alterspsychotherapeutische Verfahren im ambulanten wie im stationären Setting hochwirksam sind. Evidenzbasierte störungsorientierte Psychotherapien integrieren dabei behutsam die altersbezogene Perspektive bzw. Altersanpassungen. Meist geht es ja inhaltlich um schmerzhafteste Rollenverluste: Durch die natürliche Verdichtung biologisch-organischer Risiken fühlen sich Menschen im 3. und 4. Lebensalter nachvollziehbar beeinträchtigt und eingeschränkt. Unbequeme Fragen der Hilfs- und Pflegebedürftigkeit werfen sich erstmals auf, die Größe der eigenen vier Wände wird manchmal zum Ballast, das Treppensteigen fällt schwerer oder das Badezimmer wird zur Gefahrenquelle, die Wohnform soll sich ändern, doch der Blick auf teure Seniorenanlagen und -residenzen löst Angst und Schrecken aus bis hin zu passiven Todeswünschen. Innerfamiliäre Konflikte und Sorgen bei den Angehörigen sind die Folge. Wohin nur soll die Reise gehen, wo gehöre ich hin? Es mischen sich verschiedene melancholisch anmutende Gefühle aus Trauer und Abschied. Das Klammern und Festhalten an das, was war, stellt ein häufiges Problem im Alter dar. Hier kann Psychotherapie anregen und

unterstützen, Menschen in die Lage zu bringen, ungünstige Grundannahmen („Das Leben bietet mir nichts mehr“) und verzerrte Denkschablonen („Ich bin eine Last für alle“), aber auch schädigende Teile des eigenen Lebenskriptes (der Suizid in der Familie, Schuldgefühle wegen einer vergangenen außerehelichen Beziehung, das Erleben physisch-psychischer Gewalt oder chronischer Streitigkeiten) zu bearbeiten, zu ändern und mutige Neuentscheidungen zu treffen. Die Indikation für eine stationäre psychosomatische Therapie ist dann zu prüfen, wenn der Leidensdruck, der Schweregrad der Symptome und die psychosozialen Belastungsfaktoren so ausgeprägt sind, dass Alltagsrelevanz besteht, d. h. wenn sich Menschen durch die psychische Störung bei der Erledigung ihrer Routinen erheblich beeinträchtigt fühlen. In der psychosomatischen Abteilung der Max Grundig Klinik führen wir hierzu täglich Informations- und Beratungsgespräche, um älteren und alten Menschen psychotherapeutische Wege aufzuzeigen, die eigene Lebensgeschichte wieder positiv, bunt und erlebnisreich zu vergegenwärtigen und sich mit Stolz und Zuversicht der Kunst des Alterns zu stellen.



Wir werden immer älter – so zumindest die Kernbotschaft der bekannten Statistiken. Die Lebenserwartung hat sich in den vergangenen 140 Jahren nahezu verdoppelt. Dabei haben nach aktueller Sterbetafel des Statistischen Bundesamts Männer bei der Geburt eine Lebenserwartung von durchschnittlich 78,6 Jahren, Frauen können durchschnittlich mit 83,4 Jahren rechnen. Tendenz steigend. Kürzlich zitierte das Ärzteblatt eine Studie, die eine Lebensdauer von 130 Jahren „oder gar noch mehr“ prophezeit, allerdings mit äußerst geringer Wahrscheinlichkeit. Verantwortlich scheinen Fortschritte im Gesundheitswesen und in der Medizin genauso wie im Bereich der Hygiene, Ernährung, Wohnen usw. Aber – wollen wir das überhaupt? Ist es unser Wunsch, immer älter zu werden? Oder ist dies auch ein Teil des „Wachstumswahnsinns“, den wir weltwirtschaftlich erleben? Das Altern an sich, insbesondere das biologische, hat ja nun nicht gerade

das beste Image. Erklärungsmodelle hinsichtlich des Alterungsprozesses wie die Verschleißtheorie des amerikanischen Gerontologen Denham Harman klingen dann schon nach Rost und Sollbruchstellen. Oft wird das Altern bereits ab dem 60. Lebensjahr mit Stagnation und Abbau gleichgesetzt. Und dennoch oder gerade deswegen scheint für die meisten von uns ein langes und vor allem gesundes Leben ein erstrebenswertes Lebensziel. In diesen Zeilen finden Sie hierzu aus psychotherapeutischer und achtsamkeitsorientierter Perspektive ein paar Anregungen für Ihren persönlichen „Rostschutz“. Eigentlich ist es ja so, dass wir mit dem Altern recht früh beginnen, nämlich von Geburt an. Ein Entwicklungsprozess bis ins hohe Alter. Entgegengesetzt der Annahme, dass dann alles stagniert und abbaut, zeigt die moderne Altersforschung eindrucksvoll, dass durchaus eine hohe Plastizität, also Form- und Gestaltbarkeit, in

kognitiv-geistiger, sozialer wie in körperlicher Hinsicht möglich ist. Ausgestattet mit einem Wissen über diese Entwicklungsmöglichkeiten stehen uns im Alter also zunehmend Entwicklungschancen zur Verfügung. Ein Verständnis des Prinzips der Achtsamkeit kann hierbei zentral sein für ein zufriedenes wie erfüllendes Leben und Altwerden. Unser Organismus strebt nach Balance und Entwicklung. Achtsamkeit als Haltung zum Leben kann uns auf diesem Weg eine klare Orientierung bieten. *Achtsamkeit gilt hierbei als bewusst gesteuerte Aufmerksamkeitsausrichtung nach innen wie außen mit einer wertneutralen und annehmenden Geisteshaltung und Fokus auf das Sein, weniger auf das Tun.* Klingt schwierig? Tatsächlich belegen wissenschaftliche Untersuchungen, dass es uns äußerst schwerfällt, auch nur einen kurzen Zeitraum nichts zu tun. Eine amerikanische Studie mit 500 Probanden zeigte, dass kaum >>



Achtsam alt werden – oder mit Achtsamkeit älter werden?

Till Nickert,
Psychologischer Psychotherapeut

einer der Teilnehmer es schaffte, über einen Zeitraum von 6-15 Minuten allein zu sein und nichts zu tun (Wilson et al. 2014). Aber eigentlich sollte es gar nicht so schwierig sein, es steckt bereits in uns, und wir dürfen es lediglich reaktivieren. Wieder bewusst und präsent erleben und genießen, wie wir es von kleinen Kindern kennen. Aus dem Tun und Erreichenwollen in ein entspanntes und (sinn-) erfülltes Sein gelangen. Diese Chance bietet uns Achtsamkeit. Gleichzeitig schulen wir damit unsere Konzentration, Aufmerksamkeit und Selbstregulationsfähigkeit. Also den Umgang mit unserem inneren Erleben (Gedanken, Gefühle, Schmerzen) und unserem Verhalten. Letzteres kann durch achtsames Beobachten und Entscheiden wieder bewusst wertorientiert ausgerichtet werden, entsprechend den Lebensaspekten, die uns wirklich wichtig sind. Die bekanntesten formellen Anwendungen der Achtsamkeit sind Meditation und Yoga. Zahlreiche Studien belegen, dass Achtsamkeitsübungen Stress reduzieren, die Emotionsregulation verbessern und sich positiv auf die Schmerzverarbeitung auswirken. Zudem lässt sich eine hohe Wirksamkeit bei der Behandlung psychischer Störungen wie bspw. einer Depression zeigen. Dies könnte im Alter umso relevanter werden, da wir zusätzlichen Herausforderungen begegnen wie vermehrte Krankheiten, soziale Isolation und Tod nahestehender Menschen. Auch psychische Erkrankungen häufen sich im Alter, wobei die Altersdemenz hierbei den Großteil ausmacht (Berliner Altersstudie). Die Erkenntnisse zur Neuroplastizität unseres Gehirns geben jedoch Hinweise, dass unser zentrales Nervensystem Veränderungspotenzial aufweist und, dass

länger andauerndes kognitives Training zur Reduktion altersbedingter Verluste beitragen kann. Auch körperliche Aktivitäten scheinen hier einen schützenden Einfluss zu nehmen. Wie bereits erwähnt, schult Achtsamkeit auch unsere kognitive Leistungsfähigkeit. Und nicht nur das: Achtsamkeit scheint sogar den Alterungsprozess insgesamt zu verlangsamen! In einem der größten internationalen Forschungsprojekte, der Shamata-Studie von 2007, über die Auswirkungen von Meditation auf die menschliche Psyche und Physis rückten die Telomere in den Fokus unseres wissenschaftlichen Interesses. Telomere sind die Endstücke oder auch „Schutzkappen“ unserer Chromosomen, also den Trägern unserer Erbinformationen in unseren Zellkernen. Telomere können wir uns vorstellen als die Merkmale unseres Alterungspro-

zesses, da sie mit zunehmendem Alter immer kürzer werden. Die Haare werden grau, fallen aus, die Haut wird faltig. Wenn die Telomere eine bestimmte Kürze erreicht haben, kann sich die Zelle nicht mehr teilen, wodurch auch kein neues Gewebe mehr gebildet wird. Wir werden krank und schließlich sterben wir. Man fand heraus, dass die Abnutzung dieser molekularen Maschinerie bei unterschiedlichen Menschen unterschiedlich schnell bzw. langsam erfolgt. Scheinbar machen hier die Gene, das soziale Umfeld, aber auch der Lebensstil einen Unterschied aus. Die Untersuchungen des Shamata-Projektes zeigten, dass bereits drei Monate intensives Training in Meditation bei den Teilnehmern zu einer Erhöhung um 30 % Telomerase führte, ein Enzym, welches die Verkürzung der Telomere verlangsamt. Dies belegte, dass Meditation



Dipl.-Psych.
Till Nickert

ist seit 2020 Leitender Psychologe in der Max Grundig Klinik. Nach seinem Studium an der Universität Freiburg erhielt er 2015 seine Approbation als Psychologischer Psychotherapeut. Zuletzt war er als Leitender Psychologe in der Nexus-Klinik Baden-Baden und davor über acht Jahre in der Klinik für Psychiatrie

und Psychotherapie Gelnhausen/Schlüchtern tätig. Parallel dazu führte er erfolgreich eine eigene Privatpraxis. Er weist zahlreiche Weiterbildungen in den Bereichen ACT, Schematherapie, Achtsamkeitstraining und Sportpsychologie vor.

die Zellalterung beeinflussen kann. Zudem wirkt Meditation nicht nur gegen Stress, sondern auch entzündungshemmend. Entzündungen werden als wesentliche Komponente chronischer Erkrankungen wie Herz-Kreislaufstörungen, Diabetes oder Alzheimer-Demenz betrachtet. Dass wir altern, liegt in der Natur des Menschen. Wie schnell wir altern und wie gesund wir bleiben, lässt sich diesen Erkenntnissen nach durch uns selbst maßgeblich beeinflussen. Gesundheit beginnt demzufolge im Kopf, und eine Schulung unseres Gehirns im Sinne der bewussten Auswahl von Input kann sich auf den gesamten Organismus auswirken, im positiven wie negativen Sinne. Wenn man das alles so liest, könnte man auf die Idee kommen, dass es eigentlich keinen Weg vorbei am Thema Achtsamkeit gibt. Und tatsächlich scheint der Begriff in aller Munde und fast inflationär verwendet. Achtsamkeit wird zu

einem „MUSS“ im allgegenwärtigen Trend zur Selbstoptimierung. In der Arbeitswelt wird es heute schon vielfach als Mittel zur Leistungssteigerung „missbraucht“. Da gibt es Business-Yoga genauso wie MBSR-Kurse für Führungskräfte. Und dass die ältere Generation nun, frei von beruflichen Zwängen und Leistungsdruck, ihre noch zur Verfügung stehende Zeit achtsamer, mit mehr Gelassenheit und bewusstem Genießen verbringen möchte – das hat natürlich auch bereits die Wirtschaft erkannt und aufgegriffen. Und so können Sie heutzutage bereits Meditations- und Yogareisen exklusiv für Ü-60-Jährige buchen. Jenseits des Selbstoptimierungstrends vermittelt uns Achtsamkeit eine Akzeptanzhaltung gegenüber den unvermeidlich-unveränderbaren Gegebenheiten des Lebens. Hierzu zählt mit hoher Sicherheit unser menschliches Altwerden und Sterben. Im Alter wird uns

diese Vergänglich- und Endlichkeit zunehmend bewusster. Ein Nichtwahrhabenwollen dieses natürlichen Vorgangs kann zu Leid führen. Es im Sinne einer achtsamen Akzeptanzhaltung so anzunehmen, wie es ist, hilft uns, den Einschränkungen und Lebensgrenzen gelassener und entspannter zu begegnen. Den Fokus auf das zu richten, wofür wir dankbar sind, und weniger auf die Defizite und Verluste, ist eine Variante der oben genannten bewussten Aufmerksamkeitslenkung und „Fütterung“ unseres Gehirns. Und so geht es bei der eingangs gestellten Frage zum Altwerden wohl weniger um das „ob“ als um das „wie“. Achtsamkeit könnte dabei einen möglichen Weg der Gestaltung unseres Älterwerdens aufzeigen. Vielleicht haben Sie Lust darauf bekommen? Falls ja, freue ich mich und wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren. <<

Ein gutes Körpergefühl in jedem Alter

LISA GRAF

Das Alter ist Teil unserer Lebensgeschichte. In welchem Gesundheitszustand wir es erreichen, hängt wesentlich davon ab, wie wir zuvor gelebt haben. Wer Raubbau mit seinem Körper betrieben hat – zu viele Zigaretten, zu riskanter Alkoholkonsum, zu fettes Essen, zu wenig Bewegung – wird irgendwann den Preis dafür zahlen müssen. Aber auch Menschen, die stets gesundheitsbewusst gelebt haben, kommen mit Blick in den Spiegel nicht umhin, die Spuren des Alters wahrzunehmen: tiefere Falten prägen das Gesicht, das Deckhaar wird lichter und ergraut, die Muskulatur erschlafft. Diese äußerlichen Veränderungen drängen sich unfreiwillig ins Bewusstsein und können ungünstig am Selbstbewusstsein nagen. Ein Schlüssel für ein langes gesundes Leben ist, das richtige Körpergefühl in jeder Lebensphase zu stärken und gezielt dem natürlichen Alterungsprozess entgegenzuwirken. Das Fachgebiet der (Alters-) Psychosomatik verknüpft das chronologische Alter mit dem biologischen, sozialen und subjektiven Alter, um ein langes, mobiles, sinnerfülltes und eigenständiges Leben bei maximal gutem Körpergefühl zu ermöglichen. Eine effektive Behandlungsmethode hierfür ist die Körper(psycho-)therapie unserer psychosomatischen Abteilung, die sowohl störungsspezifisch als auch an den persönlichen Therapiezielen der uns anvertrauten Patienten verordnet wird.

Lisa Graf ist Sport- und Körpertherapeutin in der Max Grundig Klinik und erklärt vier Bereiche, die für ein gutes Körpergefühl sorgen und die gerade im Alter eine Rolle spielen. Was sich im Körper verändert und worauf Sie achten können, um Ihr körperliches und seelisches Wohl selbst in die Hand zu nehmen, darum soll es in diesem Artikel gehen.



1. BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten Maßnahmen, um die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden zu erhalten und zu verbessern. Mit zunehmendem Alter nehmen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit ab. Krafttraining stärkt Ihre Muskulatur, was Ihre Knochen und Gelenke stützt und schützt. Beispielsweise senkt Beinkrafttraining das Sturzrisiko und fördert die Gangsicherheit. Durch Ausdauertraining fördern Sie Ihre Herzfähigkeit, wodurch das Herz effektiver und schonender arbeitet. Dehnung und Mobilisierung verbessern den Bewegungsradius der Gelenke, was Ihnen hilft, die Aktivitäten des täglichen Lebens besser ausführen zu können.

Ganz nach dem Motto „use it or lose it“ empfehle ich, sich bestenfalls frühzeitig eine regelmäßige Bewegungsroutine mit Ausdauer-, Kräftigungs- und Mobilisierungselementen aufzubauen, um dem natürlichen Prozess des Alterns entgegenzuwirken und das Auftreten von Einschränkungen möglichst zu vermeiden. Doch auch bei bereits bestehenden Einschränkungen kann gezielte Bewegung Abhilfe schaffen. Hierfür empfehle ich, ärztlichen Rat in Anspruch zu nehmen und das Training mit professioneller Unterstützung zu beginnen.

Das Angebot an Bewegung ist breit gefächert. Grundsätzlich sollten Belastungsintensität, Art und Umfang der körperlichen Aktivität entsprechend Ihres Leistungsniveaus und möglicher bestehender Einschränkungen gewählt werden. Wichtig ist dabei immer, Spaß zu haben.

GEEIGNETE SPORTARTEN SIND:

- Wassergymnastik
- Gymnastik
- Radfahren
- Walking / Nordic Walking
- Yoga
- Tai Chi
- Qigong
- Tanzen
- Faszientraining

BEWEGUNGSEMPFEHLUNG:

- Täglich einfache Gymnastikübungen (s. Beispielübungen, S. 27)
- Alle 1-2 Tage Bewegung an der frischen Luft (Spazieren gehen, Nordic Walking, Radfahren)
- 1-2 Mal pro Woche Teilnahme an einer Sportgruppe (Yoga, Tai Chi, Wassergymnastik, Lauftreff, Seniorensport, Tanzen)

>>

2. ATMUNG

Auf eine Bewegung möchte ich genauer eingehen, da diese in hohem Maße das körperliche und auch das emotionale Wohlbefinden eines Menschen beeinflusst – unsere Atembewegung. Der Atmung wird in der Körpertherapie ein besonderer Wert beigemessen. Sie ist Bindeglied unseres körperlich-emotionalen Erlebens und, bewusst eingesetzt, ein wichtiges Werkzeug, um das Wohlbefinden zu beeinflussen. Jede emotionale Regung hat direkten Einfluss auf die Atmung, und viele Menschen gewöhnen sich im Laufe ihres Lebens eine eingeschränkte, flache Atmung an. Da die Atmung zunächst unwillkürlich abläuft und sich ungünstige Atemmuster über viele Jahre entwickeln, ist diese schleichende Veränderung und Beeinträchtigung meist lange nicht bewusst. Im Alter kommen häufig Faktoren hinzu, welche die Atmung zusätzlich beeinträchtigen. Einige tiefe, bewusste Atemzüge können bereits helfen, Spannungen abzubauen und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Durch regelmäßige Bewegung, vornehmlich an der frischen Luft, unterstützen Sie Ihre Atmung. Zudem können einfache Atemübungen, die gut in den Alltag zu integrieren sind, helfen, die Atemqualität zu verbessern, indem die Atemmuskulatur und Atemhilfsmuskulatur gekräftigt und gleichzeitig mobilisiert (flexibel gehalten) wird.



Einatmen, ausatmen...
Scannen Sie den
QR-Code und
atmen Sie durch.

3. KONTAKT

Ein weiterer wesentlicher Aspekt für ein glückliches Altern und ein rundum gutes Körpergefühl ist der Kontakt zu anderen Menschen. Soziale Bindungen schützen vor Einsamkeit, die das Wohlbefinden wesentlich beeinträchtigen kann. Im Kontakt zu Gleichgesinnten werden Glückshormone freigesetzt, was nachweislich das Immun- und Herzkreislaufsystem stärkt. Doch soziale Kontakte machen nicht nur Freude, sondern fördern auch das kognitive Denken, die Sprache und die motorischen Fähigkeiten. Studien belegen, dass durch erhöhte soziale Kontakte das Risiko, an Demenz zu erkranken verringert werden kann, und Schlaganfallpatienten besser mit kognitiven Einschränkungen zurechtzukommen, wenn sie sozialen Gruppen angehören. Sport ist eine gute Gelegenheit, Gemeinschaften und Kontakte zu pflegen. Gemeinsames Sporttreiben macht mehr Freude und steigert zudem die Motivation, dranzubleiben. Regelmäßigkeit ist der Schlüssel zu anhaltendem Erfolg.



Venenpumpe / Beinrückseite

4. ERNÄHRUNG

Da im Alter der Fettanteil im Körper zunimmt, der Wasseranteil sinkt und der Nährstoffbedarf gleich bleibt, ist auf eine ausgewogene, bedarfsgerechte Ernährung mit ausreichend Flüssigkeitszufuhr zu achten. Ältere Menschen sollten sich von Lebensmitteln ernähren, die nährstoffreich und zugleich fett- und kalorienarm sind, um Übergewicht zu vermeiden und den Körper mit den nötigen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen zu versorgen. So kann die Basis für ein gutes Körpergefühl gewährleistet werden. Besonders geeignet sind Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte. Eier, Fleisch und Wurstwaren in Maßen und fettige, zuckerhaltige und stark gesalzene Lebensmittel sollten nur selten verzehrt werden. Ihr Körper dankt es Ihnen mit Wohlgefühl. Wasser weckt die Lebensgeister und unterstützt unzählige Prozesse Ihres Körpers. Empfohlen wird, mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag zu trinken. Da im Alter häufig das Trinkbedürfnis sinkt, vergessen viele schlichtweg, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wer Schwierigkeiten damit hat, sollte sich Trinkrituale in den Alltag einbauen, zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen 0,5 Liter Wasser trinken.

FAZIT

Wir werden älter. Aber entscheidend ist, wie wir altern. Meine Empfehlung: Nutzen Sie die Chance und nehmen Sie Ihr Wohlbefinden aktiv in die Hand. Wer auch im Alter körperlich in Bewegung bleibt, auf eine gute Atmung achtet, soziale Kontakte pflegt und sich bewusst ernährt, fördert das gute Körpergefühl und bleibt fit für ein langes gesundes Leben.

Bewegungsübungen

DEHNUNG / MOBILISIERUNG

VENENPUMPE / BEINRÜCKSEITE

Dehnung der Beinrückseite und Unterstützung der Durchblutung der Beine

1. Legen Sie sich in Rückenlage und stellen Sie die Füße ca. hüftbreit auseinander auf.
2. Greifen Sie Ihren rechten Unterschenkel und ziehen das rechte Knie zur Brust.
3. Strecken Sie das rechte Bein möglichst gestreckt Richtung Decke aus und greifen Sie Ihren rechten Oberschenkel. Sie können ein Handtuch zur Hilfe nehmen.
4. Wechselseitig ziehen Sie die Zehenspitzen Richtung Knie, (schieben die Ferse Richtung Decke) und strecken die Zehen Richtung Decke (ca. 10 Wiederholungen und dann Beinwechsel).

HÜFTKREISEN

Mobilisierung der Hüfte

1. Legen Sie sich in Rückenlage, ziehen beide Knie zur Brust und fassen Ihre Knie mit den Händen.
2. Nehmen Sie die Knie auseinander, kreisen weg vom Körper, nehmen die Knie zusammen und ziehen die Knie zum Körper zurück. Die Hände führen die Bewegung. Kreisen Sie 5-8 Mal in eine Richtung und anschließend 5-8 Mal in die Gegenrichtung.

KROKODILSÜBUNG

Dehnung und Mobilisierung der Rücken-, Schulter- und Beckenmuskulatur

1. Legen Sie sich in Rückenlage und stellen Sie die Füße auf. Nehmen Sie Ihre Füße zusammen und legen Sie die Arme auf Schulterhöhe gestreckt zur Seite.
2. Mit dem Ausatmen kippen Sie die Knie nach rechts und drehen den Blick nach links. Einatmend nehmen Sie Knie und Blick zurück zur Mitte, und mit dem Ausatmen kippen Sie die Knie nach links und den Blick nach rechts. Arbeiten Sie wechselseitig, insgesamt ca. 10 Mal zu jeder Seite.

KRÄFTIGUNG / STABILISIERUNG

SCHWIMMER

Kräftigung des unteren Rückens

1. Legen Sie sich auf den Bauch, legen Sie Ihre Hände übereinander und Ihre Stirn auf den Händen ab.
2. Nehmen Sie Ihre gestreckten Beine zusammen.
3. Heben Sie ausatmend Ihr rechtes Bein gestreckt vom Boden ab (die rechte Hüfte bleibt am Boden), einatmend das rechte Bein ablegen, und mit dem nächsten Ausatmen heben Sie das linke Bein gestreckt vom Boden ab.
4. Arbeiten Sie im Wechsel und heben jedes Bein insgesamt 10-15 Mal ab.



Schwimmer

KNIEBEUGEN (MIT HANDTUCH)

Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur

1. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander auf, halten Sie das eingerollte Handtuch mit Zug in beiden Händen (die Hände sind etwa schulterbreit auseinander, das Handtuch ruht auf den Oberschenkeln).
2. Ausatmend beugen Sie nun Ihre Knie und führen gleichzeitig Ihre Arme gestreckt auf Schulterhöhe oder wenn möglich sogar in Verlängerung Ihrer Wirbelsäule, um die Kräftigung des Rückens zu intensivieren.
3. Einatmend strecken Sie Ihre Knie wieder und senken die Arme, um in die Ausgangssituation zurückzukommen.
4. Zu beachten: Beim Beugen der Knie sollten diese nicht über die Zehenspitzen hinausragen!

<<

Gesundheit ist ein Schlüssel für Karriere

MAX im Gespräch mit Dr. Christine Stimpel, Top-Headhunterin und Vorsitzende des Verbandes der Personalberater (AESC) in Deutschland

Sie gilt als die „Königsmacherin“ der deutschen Wirtschaft. Die Personalberaterin Dr. Christine Stimpel ist Partnerin von Heidrick & Struggles und führt Gespräche mit Top-Managern ab 200.000 EUR Jahresgehalt. Im Interview erklärt sie, wie sich das Gesundheitsbewusstsein der Top-Manager verändert und warum Gesundheit ein Schlüssel zu beruflichem Erfolg ist.

Sie haben in Ihrem Berufsleben viele Tausend Kandidaten für Führungspositionen durchleuchtet und Hunderte von Positionen im Topmanagement besetzt. Wie gesund sind eigentlich Deutschlands Führungskräfte?

Das ist eine interessante Frage, der wir als Personalberater mit Ihnen als Gesundheitsexperten vor mehreren Jahren sogar in einer umfangreichen Befragung systematisch nachgegangen sind. Der Befund war damals eindeutig: Deutschlands Wirtschaftselite ist bei den allermeisten Parametern gesünder als der Durchschnittsbürger. Lediglich die Schlafqualität als Folge des durchgängig eher hohen Stresslevels war schlecht, und das mit der schlanken Figur gelingt auch nicht immer so wie gewünscht. Weibliche Führungskräfte waren im Schnitt übrigens etwas näher am Idealgewicht als männliche Kollegen.

Es ist ein gewisses Set an Verhaltensweisen, die dazu beitragen, seine oder ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten.

War es denn nicht immer so, dass jene Personen, die Unternehmen leiten, besonders gesund sind?

Nein, in der Nachkriegszeit bis zum Beginn dieses Jahrtausends waren Unternehmer und Manager durchaus keine sonderlich gesunde Bevölkerungsgruppe. Zu viele Abendveranstaltungen mit erheblichem Alkoholkonsum, dicken Zigarren; viele Top-Manager waren von „stattlicher Statur“; das war normal. Ein Herzinfarkt wurde geradezu einkalkuliert und sofern man ihn überlebt hat, war die rechtfertigende Folgerung, dass man „bis an seine Leistungsgrenze und darüber hinaus“ gegangen ist. Diese Einstellung ist noch gar nicht so lange her.

Warum hat sich das Gesundheitsverhalten von Unternehmern und Managern verändert?

Das hat sicherlich mehrere Gründe. Die Wirtschaftswelt dreht sich heute nochmals viel schneller als vor 20 Jahren und davor. Die Geschäfte erfordern – zumindest bis vor der Pandemie – viele Reisen; oft rund um den Globus. Top-Management ist heute ein Leistungssport. Und genauso wie Leistungssportler inzwischen wissen, wie sie sich körperlich zu Höchstleistungen pushen, haben dies auch die Menschen an der Spitze von Unternehmen erkannt. Es ist

ein gewisses Set an Verhaltensweisen, die dazu beitragen, seine oder ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Trägt auch ein gesellschaftsweites, viel ausgeprägteres Gesundheitsbewusstsein dazu bei, dass Führungskräfte gesünder leben?

Genau. Dies ist der zweite Trend. Weite Bevölkerungskreise kennen inzwischen die Regeln eines achtsamen Lebensstils: wenig Alkohol, kein Nikotin, gesunde, beispielsweise mediterrane Ernährung, Verzicht auf industrielle Fertigprodukte, weniger rotes Fleisch, so viel Bewegung wie möglich, ausreichend Schlaf. Diese ganzen Regeln gehen an Führungskräften natürlich auch nicht vorbei. Im Gegenteil!

Ist ein gesundheitsbewusster Lebensstil die Voraussetzung für beruflichen Erfolg?

Davon bin ich überzeugt. Die Menschen halten sonst die ständigen Belastungen gar nicht mehr aus. Ich nehme auch bei meiner täglichen Arbeit wahr, dass beispielsweise Sportlichkeit bei Bewerbern auf Führungspositionen sehr gerne gesehen wird. Da sagt zwar keiner: Ich erwarte, dass der oder die KandidatIn fünfmal in der Woche ins Fitnessstudio geht. Es läuft eher unterbewusst, indem eine Ausstrahlung, die auf Fitness beruht, bei der Vorstellung



Dr.
Christine Stimpel

ist eine der bekanntesten Personalberaterinnen in Deutschland. Die Partnerin der weltweit tätigen Firma Heidrick & Struggles leitet seit vielen Jahren die deutsche Sektion der Association of Executive Search Consultants (AESC), dem Zusammenschluss der führenden Unternehmen der Branche. Die promovierte Tierärztin ist auf Besetzungen im Life Science Bereich spezialisiert.

>>



gut ankommt. Wenn ein Aufsichtsrat oder ein Vorstandschef davon ausgehen kann, dass der neue Kollege gesund ist, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass er sich nicht absehbar im Krankenstand befindet oder ganz ausfällt. Gesundheit ist ein Schlüssel für Karriere.

Werden bezüglich dieser unterbewussten Signale Unterschiede gemacht zwischen weiblichen und männlichen Kandidaten?

Das äußere Erscheinungsbild spielt bei beiden Geschlechtern eine große Rolle. Bei Frauen, die sich auf eine Top-Position bewerben, ist es fast schon Pflicht, ein sehr gepflegtes Äußeres zu haben. Durchschnittlich treiben weibliche Führungskräfte in ihrer Freizeit allerdings weniger Sport als ihre männlichen Kollegen. Beispielsweise singen sie im Chor, engagieren sich sozial oder lesen als Ausgleich zum Job.

Welchen Einfluss hat die Pandemie auf den gesundheitlichen Zustand der wirtschaftlichen Elite in Deutschland?

Das ist eine sehr gute Frage, die wir abschließend noch nicht beantworten können. Einige Beobachtungen zeichnen sich jedoch schon ab. Man muss deutlich unterscheiden zwischen den Frauen und Männern, die wirklich an der Spitze von Organisationen stehen und den Führungskräften darunter. Ich habe von vielen Top-Leuten gehört, dass die Pandemie in gewissen Phasen durchaus zu einer willkommenen Entschleunigung beigetragen hat. Nicht mehr ständig auf Reisen zu sein, kann auch mal entspannend wirken. In den Lockdowns hat sich ein Teil der Top-Manager auch in ihren privaten Ferienhäusern eingerichtet und von dort aus die Organisation geleitet. Die Remote-Arbeitsweise hat nach kurzer Zeit zumeist sehr gut funktioniert. Viele

Wirtschaftsführer hatten dann sogar mehr Zeit, auf ihre Gesundheit zu achten, wozu beispielsweise auf der mentalen Seite auch gehört, mehr Zeit mit Partnern und Kindern zu verbringen.

Und wie erging es den Ebenen darunter während der Pandemie?

Ich denke, bei vielen Führungskräften ist die Arbeitsbelastung in den vergangenen zwei Jahren nochmals gestiegen. Viele Unternehmen sind bislang überraschend gut durch die Krise gekommen. Dies lag auch daran, dass viele Managerinnen und Manager der zweiten und dritten Ebene mit den neuen Herausforderungen schnell zurechtgekommen sind. Die zusätzlichen Belastungen haben aber auch dazu beigetragen, dass viele dieser Gruppe von Führungskräften mental ziemlich ausgepowert sind. Das kann dann auch Auswirkungen auf

die Gesundheit haben. Wir sehen, dass viele Menschen in der Wirtschaft inzwischen am Anschlag arbeiten, gerade in den Support-Funktionen wie Finanzen oder Human Resources.

Ist in der Pandemie die vielzitierte Work-Life-Balance bei vielen Unternehmern, Gründern und Managern aus dem Gleichgewicht geraten?

Mit den eben genannten Ausnahmen ist dies bei vielen Führungskräften der Fall. Ich vermute, Sie sehen ja auch in der Max Grundig Klinik, dass immer mehr Führungspersonen aus der Wirtschaft internistische und psychologische Unterstützung bei Ihnen suchen. Es ist insbesondere in den Lockdowns schwieriger geworden als früher, ausreichend Freiräume für Aktivitäten zu schaffen, mit denen der berufliche Stress adäquat abgebaut werden kann. Die Hoffnung ist, dass die Pandemiezeiten bald vorbei sein werden und wir wenigstens wieder zu einer neuen Normalität zurückkehren können.

Gelingt es Führungskräften in normalen Zeiten denn, eine angemessene Work-Life-Balance zu finden?

Ich denke schon. Es gibt natürlich den Typ „Workaholic“, der seinen Lebenssinn ausschließlich im Beruf sieht und sich weitgehend auf berufliche Aufgaben im Leben fokussiert. Der Normalfall ist das aber nicht. Außer in Phasen besonderer Herausforderungen haben die meisten Managerinnen und Manager ihr Leben gut im Griff. Sie haben gelernt, dass für ihren

nachhaltigen Erfolg neben der Rücksicht auf ihre Gesundheit auch eine intakte Familie und ein Freundeskreis wichtig sind. So versuchen Führungskräfte heute, viel mehr Zeit mit ihren Kindern zu verbringen und sich beispielsweise die Wochenenden für die Regeneration freizuhalten.

Kann die Pandemie mit Ansätzen des „New Work“ nicht auch helfen, dass Führungskräfte künftig flexibler arbeiten?

Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Sobald wir den direkten Druck der Pandemie hinter uns lassen, werden wir einige positive Dinge mitnehmen. Ein flexibleres Arbeiten gehört sicherlich dazu. Bewusst Teile der Arbeit ins Homeoffice zu verlegen, kann beim individuellen Zeitmanagement sehr helfen. Ich finde auch, dass die Pandemie in vielen Unternehmen dazu beigetragen hat, viel agiler und weniger hierarchisch zu Entscheidungen zu kommen. Das sind Aspekte, die in der Post-Pandemie-Ära sicherlich Bestand haben werden. <<



Sie haben gelernt, dass für ihren nachhaltigen Erfolg neben der Rücksicht auf ihre Gesundheit auch eine intakte Familie und ein Freundeskreis wichtig sind.

TECHNOLOGIE IM KAMPF GEGEN PROSTATAKREBS –

wie **ANNA**
und **Mona Lisa**
Männerleben
retten

Prof. Dr. med. Stephan Kruck

Das Prostatakarzinom hat in Deutschland mit jährlich 65.000 Neuerkrankungen den Lungenkrebs als häufigsten bösartigen Tumor bei Männern abgelöst. Um das Thema Prostatakrebs ranken sich viele Irrtümer, die sich bis heute hartnäckig im Bewusstsein halten. Der Mythos „Haustierkrebs“ wird den jährlich fast 15.000 krebsbedingten Todesfällen nicht gerecht. Hingegen kommt dieser Erkrankung, als zweithäufigster onkologischer Todesursache beim Mann, eine wichtige Rolle in der individuellen Vorsorge als auch gesundheitspolitisch zu. Viele Männer werden im Rahmen unseres Check-up-Programms erstmals mit dem Thema „Prostatakrebsvorsorge“ konfrontiert, andere hingegen sind bereits gut informiert und stellen sich gezielt zur erweiterten Diagnostik in unserem Zentrum vor. Eine Prostatakrebsvorsorge wird allen Männern ab dem 45. Lebensjahr empfohlen. Meist erfolgt diese nur als Tastuntersuchung der Prostata, ohne weitere moderne diagnostische Möglichkeiten zu nutzen. Eine zusätzliche Bestimmung des sogenannten PSA (Prostata Spezifisches Antigen) Wertes im Blut wird von vielen Hausärzten und Urologen empfohlen. Trotz andauernder Debatten zum optimalen Einsatz dieses Tests besteht Einigkeit, dass eine rechtzeitige Erkennung das Auftreten von Krebsstreuung mit Metastasen und ein frühzeitiges krebsbedingtes Versterben verhindern kann. Aktuelle Leitlinien empfehlen eine gute Beratung und eine individuell angepasste PSA-Diagnostik als wichtigen Baustein der Männergesundheit.

MÄNNERGESUNDHEIT

“

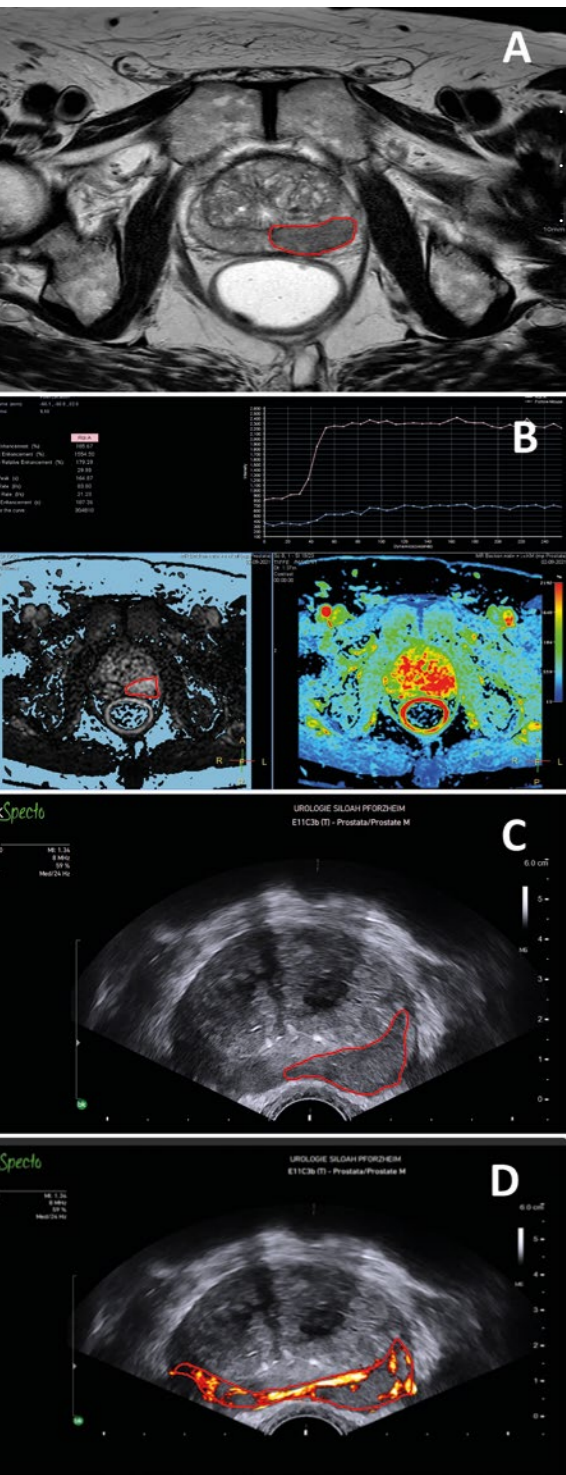
„Wird die Erkrankung frühzeitig erkannt, lässt sie sich gut behandeln, wird der Krebs später entdeckt, sinken die Chancen auf Heilung.“

Die erweiterte Untersuchung besteht aus drei Bausteinen: (1) Abtastung der Prostata, (2) Bestimmung des PSA und (3) hochauflösende transrektale Ultraschalluntersuchung (TRUS) der Prostata. Durch die Kombination dieser Verfahren lässt sich bereits in vielen Fällen ein Krebs nachweisen bzw. ausschließen. Neue digitale Techniken und KI-Anwendungen (künstliche Intelligenz) unterstützen uns bereits heute zusätzlich in unserer urologischen Sprechstunde zur verbesserten Prostatakrebserkennung. Mithilfe des computergestützten AN-NACTRUS™ Systems können in Ultraschallaufnahmen zusätzliche Krebsherde, die mit bloßem Auge nicht erkennbar sind, mit KI-Unterstützung sichtbar gemacht werden. >>



Prof. Dr. med.
Stephan Kruck

studierte Humanmedizin an der Universitätsklinik Tübingen. 2014 habilitierte er und erhielt seine Professur für Urologie 2017. Seine Forschungsarbeiten wurden mit zahlreichen Preisen und Stipendien ausgezeichnet. Sein klinisches und wissenschaftliches Interesse gilt neben der Präzisionsdiagnostik von Prostataerkrankungen, minimal-invasiven und roboterassistierten Therapieverfahren. Er ist Vorsitzender der DEGUM (Deutsche Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin) Sektion Urologie und des Arbeitskreises „Bildgebende Systeme“ der DGU (Deutsche Gesellschaft für Urologie). Unter seiner Leitung wurde 2021 die Prostatakrebsfrüherkennung mit künstlicher Intelligenz erstmals flächendeckend mit Hilfe der BW-Landesförderung etabliert.



Modernste Diagnostik für die Suche nach Krebsherden (rot) in der Prostata:
A/B: MRT-Aufnahmen der Prostata.
C/D: ANNACTRUS™ Aufnahmen der Prostata.

ANNA – weltweit führende KI in der Prostatakrebsvorsorge

Seit Herbst 2021 wird unser weltweit einzigartiges regionales ANNAcTRUS™ Vorsorgenetzwerk durch die baden-württembergische Landesregierung im Rahmen der Förderung von „Künstlicher Intelligenz im Gesundheitswesen“ unterstützt. Dieses Netzwerk gilt als weltweit einzigartig und als eines der wenigen KI-gestützten Systeme, die bereits heute in der täglichen Patientenversorgung anwendbar sind. Im Rahmen der Delegationsreise mit unserem Ministerpräsidenten Winfried Kretschmann nach Oxford und London im letzten Jahr hatten wir die Möglichkeit, in der Wissenschaftsdelegation die Beziehungen zu unseren klinischen Partnern im Vereinigten Königreich auch nach dem Brexit weiter zu festigen. Aufgrund des demographischen Wandels und des drohenden Fachkräftemangels wird auch in Großbritannien mit Hochdruck nach „alltagstauglichen“ Lösungen zur Krebs-

vorsorge geforscht. Der Austausch mit den Experten vor Ort zeigte das enorme Potenzial der ultraschall-basierten Krebserkennung mit Hilfe der „artificial neuronal network analysis“ (ANNA). Die Darstellung und Bewertung von Veränderungen der Prostata im zeitlichen Verlauf zählen zu den wichtigsten Vorteilen des ANNAcTRUS™ Systems und unterstützt uns bereits heute bei der Diagnose- und Therapieempfehlung. Zusätzlich setzen wir im Rahmen unserer Spezialdiagnostik bei bestehendem Krebsverdacht alle weltweit verfügbaren „Ortungssysteme“ der modernen Bildgebung zur präzisen Planung einer Gewebeanalyse (Biopsie) ein. Neben einem modernen Magnetresonanztomographen (3.0 Tesla, Magnetom Skyra™, Siemens) steht uns eines der wenigen europäischen Mikroultraschallsysteme (29 MHz Exact Imaging™) mit einer räumlichen Auflösung von 70 µm zur Verfügung.

Mann im Mittelpunkt – zwischen Check-up und Spezialdiagnostik

Das Konzept der „Präzisionsmedizin“ versucht durch maßgeschneiderte Diagnostik und Therapie, die Behandlung unserer Patienten zu verbessern. Es gilt hierbei, die Balance zwischen umfangreicher Diagnostik, gegebenenfalls resultierender invasiver Therapie, individuellem Gesundheitszustand

und persönlichem Abklärungswunsch zu halten. Nicht immer bringt die aufwendigste Technologie mit der höchsten Erkennungsgenauigkeit eine Verbesserung der objektiv messbaren Behandlungsziele: längere Lebenszeit und/oder eine verbesserte Lebensqualität. Hierbei gilt es, unseren Patienten eine möglichst gute Informationsbasis für ihr Check-up-Programm zu geben und auch den Wunsch des Patienten nach angepasster Zurückhaltung bei medizinischen Interventionen zu respektieren. Viele Patienten nehmen

Auch im Zeitalter modernster Bildgebung liefert erst die Analyse der Krebszellen eine verlässliche Diagnose der Prostatakrebskrankung und bildet in Zusammenschau aller erhobenen Daten die Basis für eine präzise und individuelle Therapieplanung. Die Gewebentnahme war in der jüngeren Vergangenheit für viele Männer mit dem Risiko von Infektionen und Schmerzen verbunden. Auch die Nutzung aller „Navigationsdaten“ aus verschiedenen Bildgebungssystemen zum Auffinden von Krebsherden in der Prostata gestaltete sich technisch schwierig. Durch die Einführung eines neuen roboterbasierten Navigationssystems können diese Limitationen nun überwunden und in der Bildgebung suspekt eingestufte Befunde gezielt abgeklärt werden. Hierzu werden alle Bilddaten an das Biobot iSR'obot Mona Lisa™ Biopsiesystem übertragen, markiert und dann in die Bildverarbeitung der

hochauflösenden roboter-gesteuerten Ultraschallbiopsieeinheit zur Punktionsplanung in die laufende Untersuchung integriert. Diese Navigationsdaten stehen dann dem Biopsieroboter bei jeder Gewebentnahme in Echtzeit und in anatomischer Übereinstimmung zur Verfügung. Darüber hinaus erfasst das System exakt den Entnahmeort jeder einzelnen Gewebeprobe in allen drei Dimensionen. Somit kann im Anschluss an die Biopsie jedem Krebsbefund sein exakter Entnahmeort, seine Ausdehnung sowie Aggressivität zugeordnet werden. Eine exakte Dokumentation bildet die unabdingbare Voraussetzung für die korrekte Risikoklassifizierung und somit maßgeschneiderte Therapie. Die Entnahme der Zellen erfolgt mit einer dünnen Punktionsnadel (Durchmesser: 1,2 mm), vergleichbar mit einer Kanüle bei der Blutabnahme, schmerzfrei in einer Kurznarkose über zwei Punktionen im Dammbereich. Diese Technik erlaubt

Mona Lisa – weltweit erstes voll-robotisches Biopsiesystem



Biobot iSR'obot Mona Lisa™ Biopsiesystem

neben minimaler Invasivität, gleichzeitig im Vergleich zur durch den Enddarm durchgeführten Standardbiopsie, die Reduktion des Infektionsrisikos mit resistenten Darmkeimen.

unsere Sprechstunde zur Zweitmeinung nach bereits langem Leidensweg und weiter bestehendem Krebsverdacht in Anspruch. Wir nehmen uns gerne Zeit, um bestehende Befunde zu sichten, einzuordnen und in der persönlichen Beratung unsere weiteren diagnostischen Möglichkeiten aufzuzeigen. Unser Ziel besteht nicht in einer isolierten „Organdiagnostik“, sondern in einer umfassenden Einbettung der urologischen Untersuchungen in ein ganzheitliches Behandlungskonzept. Aus diesem Grund werden in der interdiszi-

plinären Konferenz zwischen den Spezialisten der Max Grundig Klinik und des Zentrums für Präzisionsmedizin am Siloah St. Trudpert Klinikum Pforzheim alle wichtigen Informationen zum Gesundheitszustand und den Ergebnissen der Krebsvorsorgeuntersuchungen gewürdigt. Unser wichtigstes Ziel ist und bleibt die frühzeitige Erkennung aggressiver Krebsformen, um unsere Patienten vor krebbedingtem Leiden und Versterben in jedem Lebensabschnitt zu bewahren.



Das Expertenteam des Siloah St. Trudpert Klinikums in Pforzheim betreut die Max Grundig Klinik in allen urologischen Fragen. Dank der Zusammenarbeit profitiert der Patient vom kompletten Leistungsspektrum beider Klinikstandorte. Auch in diesem Jahr wurde dem Siloah St. Trudpert Klinikum die Auszeichnung des Focus Magazins ausgesprochen.



Trink doch mal dein Obst...

true fruits Smoothies im Check-up

true fruits – no tricks – damit wirbt der Bonner Smoothie-Hersteller seit der Gründung im Jahr 2006. Keine Zusatzstoffe, nur natürliche Zutaten, kein Chichi, das ist true fruits. Pink, blue, green und ab und zu eine limitierte Edition bringen Vitamine und abwechslungsreich gestaltete Flaschen in europäische Küchen – nicht ohne hier und da mit markanten Marketingbotschaften auf den Produkten oder Werbeplakaten für Aufsehen zu sorgen. Aber: Langweilig kann ja jeder. Im Frühjahr dieses Jahres war Nicolas Lecloux, Mitgründer und Chief Marketing Officer von true fruits, bei uns in der Max Grundig Klinik zum Check-up. Denn auch wer ständig von Vitaminen umgeben ist, braucht mal einen Überblick über seine Gesundheit. Und wenn der Gründer schon mal zur Vorsorge da ist, dachten wir uns – warum unterziehen wir true fruits nicht auch gleich einem Check-up? Natürlich keinem Produkttest, wie man ihn kennt – schließlich sind wir eine Klinik... Was bei dem Check-up rausgekommen ist, und ob die Smoothies genauso gesund sind wie ihr Gründer, lesen Sie auf den folgenden Seiten.



Vorgespräch – wie alles anfang

Auf den ersten Blick sieht alles gut aus – leuchtende Farben, ansprechende Verpackung – scheint alles in bester Ordnung zu sein. Aber um wirklich sicher zu sein, brauchen wir ein wenig Hintergrund. 3 junge Studenten, eine Idee, inspiriert von einem Auslandssemester in Schottland. Am 26. Juni 2006 ist es dann soweit – die true fruits GmbH wird gegründet. Die Basis bilden yellow, purple, orange und green, Konkurrenz belebt das Geschäft, und die Marktanteile wachsen. 2009 folgt der Deutsche Gründerpreis, das Sortiment wird erweitert, die ersten Limited Editions sind geboren wie z. B. die Wimmelflasche. Die Flaschen aus dem Saftladen scheinen nicht nur echte Früchte – wie der Name hergibt – zu enthalten, sondern auch die Nachhaltigkeit spielt bald eine Rolle. Flaschenaufsätze bekommen immer neue Verwendungen – Upcycling at its best. Ingwer Shots finden ihren Weg in die Kühlregale, es gibt immer wieder etwas Neues – doch eines bleibt beständig: das Marketing des Bonner Unternehmens, das einfach gerne gegen den Strom schwimmt, mit frechen Früchten provoziert und Marktführer im Bereich Smoothies ist. Das klingt doch schon mal ganz ordentlich für unser Vorgespräch; dann nehmen wir die Produkte doch bei unseren Untersuchungen etwas genauer unter die Lupe.



SAFT Blutabnahme

Nur Frucht, Fruchtsaft – keine Zusatzstoffe. Da müssen Eiweiß, Fette & Co. ja eigentlich stimmen – oder? Exemplarisch haben wir uns mal „Yellow“ angeschaut:

• Fett	0 g
• davon gesättigte Fettsäuren	0 g
• Kohlenhydrate	14,6 g
• davon Zucker	13,4 g
• Ballaststoffe	1,2 g
• Eiweiß	0,9 g
• Salz	0 g

Und wie sieht es z. B. bei dem Wunderelixier „Green“ aus?

• Fett	0 g
• davon gesättigte Fettsäuren	0 g
• Kohlenhydrate	11,6 g
• davon Zucker	10,5 g
• Ballaststoffe	1,1 g
• Eiweiß	0,8 g
• Salz	0 g

Die Saftabnahme scheint in Ordnung zu sein – wir empfehlen, es nicht zu übertreiben mit den Smoothies, um ein „Sugar High“ zu vermeiden – Fruchtzucker und so. Aber das ist bei Obst ja nicht anders.

>>



Ultraschall – der Blick ins Innere

Wie sagt man so schön – die inneren Werte zählen? Dann wird es jetzt Zeit, uns mal das Innere, also die Inhalte der leckeren Smoothies anzuschauen. Aber erstmal das Wesentliche: Bei true fruits kommt nur natürlich in die Tüte... ähhh Flasche. Konzentrate, Farbstoffe, Zuckerzusätze oder Stabilisatoren haben hier nichts zu suchen. Und das soll man auch sehen: Der Blick auf den Inhalt ist unverdeckt dank fehlender Etiketten – braucht man noch nicht mal Ultraschall, sondern nur das bloße Auge! Aber für ein präzises Screening wollen wir natürlich auch wissen – welche Früchte machen denn das Rennen? Wir haben uns mal die exotischsten Kandidaten rausgesucht – schon mal von ihnen gehört?



Guanábana

Guaná... was? Kannten wir vorher auch nicht. Entpuppte sich aber im Ultraschall als große Beere. Eine Riesenbeere sozusagen. Bis zu 40 cm lang und bis zu 4 kg schwer besticht sie durch ihr saftiges, weiches Fruchtfleisch und gibt dem Smoothie pink eine süß-säuerliche, erfrischende Note. Falls Ihre Schwiegermutter zu Besuch ist – sogar die soll die Guanábana in Kombination mit den anderen Zutaten im Smoothie pink zähmen. Das haben wir aber noch nicht ausprobiert.

Caju...

... oder auch die Frucht, aus der der Cashew-Kern stammt. Das Fruchtfleisch ist ein wahrer Durstlöcher und hat antioxidative Eigenschaften dank ihres hohen Vitamin-C-Gehalts. Für den mint Smoothie wird sie direkt in Brasilien, wo sie herkommt, verarbeitet und ist in Kombination mit Apfel, Minze und Spirulina ein echter Hit.



REPORTAGE



Kesar Mango

Wie findet man bei über 1.000 verschiedenen Mangosorten die beste? Durch probieren natürlich (okay, nicht alle 1.000, aber viele). Die Kesar Mango kommt aus Westindien und ist bekannt für ihre leuchtende, orange Farbe. Saftig, süß und zu finden im Smoothie yellow.



Yuzu

Zitrone, oder? Nicht ganz. Aber es ist eine Zitrusfrucht, die es schon seit mehr als zweitausend Jahren gibt – hauptsächlich in Japan, neuerdings aber auch in der europäischen Küche. Saure Mandarine meets chinesische Zitrone bzw. Limette – so ist die Yuzu wahrscheinlich mal entstanden. Die Parfümindustrie nutzt hauptsächlich das Äußere, nämlich die Öle aus der Schale, weil diese so aromatisch sind. Kein Wunder – für 100 ml Yuzu-Saft muss ein ganzes Kilogramm Yuzus gepresst werden. True fruits erspart uns die Arbeit und packt ein bisschen Yuzu einfach in den Smoothie blue rein.



Mit provokativen Slogans und Botschaften stechen die true fruits Flaschen heraus.

REPORTAGE

In“Bottle“- Messung

Da hat unser Ultraschall ja wirklich ein paar Exoten unter die Lupe genommen – aber jetzt geht's an die InBody bzw. in unserem Fall die InBottle-Messung. Wie viele Kalorien stecken denn in so einem Smoothie?! In 100 ml Smoothie finden sich im Durchschnitt ca. 57 kcal wieder, je nachdem, welches Obst in dem Smoothie enthalten ist. Zum Vergleich – 100 ml Orangensaft haben etwa 45 kcal, dieselbe Menge Traubensaft etwa 60 kcal. Wir nennen das einen guten Durchschnitt, zumal der Smoothie ja auch ohne jegliche Zusatzstoffe auskommt – dafür gibt's bei der Messung nochmal Pluspunkte. Noch mehr Bonuspunkte gibt es außerdem für die Abfüllung im schönen Baden-Württemberg.

Belastungs- EKG

Wer sich schon mal einen Smoothie selbst gemixt hat, weiß, dass er am besten sofort getrunken werden sollte – damit Vitamine & Co. nicht verloren gehen. Aber keine Angst, die Smoothies von true fruits müssen deshalb nicht gleich im Laden getrunken werden (geht natürlich auch, aber vorher bezahlen nicht vergessen). Um die Smoothies haltbar zu machen, nutzt true fruits eine selbst entwickelte „Flash-Pasteurisation“. Das bedeutet, die Saftmischungen werden kurz und schonend erwärmt, um Keimen und Bakterien keine Chance zu lassen und dann sofort in einem Kühltunnel zurückgekühlt. So bleibt der Gehalt an Nährstoffen und Vitaminen größtenteils erhalten, und Sie können sich beruhigt einen true fruits-Vorrat anlegen. Wenn der Smoothie dann mal geöffnet ist, am besten in 2-3 Tagen trinken (wenn Sie so geduldig sind). Wir finden, true fruits hält der Belastung stand!

Abschluss- gespräch – das Resultat

Am Ende des ausführlichen Check-ups der true fruits Smoothies steht Begeisterung. Ein Potpourri aus heimischen Früchten und Exoten, unterschiedliche Geschmacksrichtungen, keine Zusatz- oder Farbstoffe – und das Wichtigste: einfach lecker. Die Verpackung in Glasflaschen, die coolen Sprüche darauf und die Wiederverwendbarkeit, z. B. als Vorratsflasche, Seifenspender oder Zuckerstreuer, runden den Eindruck ab. Aufgrund des Fruchtzuckergehalts sollten Sie sich natürlich nicht ausschließlich von Smoothies ernähren, aber den gelegentlichen Verzehr können wir eindeutig empfehlen. True fruits ist ein Beispiel dafür, dass „gesund“ kein Widerspruch zu „cool“ und „Lifestyle“ sein muss – auch gesund kann sexy sein. Unser Fazit: Trink doch mal dein Obst.

>>

4 Fragen an Nicolas Lecloux von true fruits

1. Wie schafft man es nach 16 Jahren, immer noch kreativ und dynamisch zu sein und die „Start-up-Mentalität“ beizubehalten?

Wir nehmen das, was wir tun (im Grunde genommen nach den besten Früchten zu suchen und diese dann brutal zu pürieren) sehr ernst und uns selbst gleichzeitig nicht allzu sehr. Wir sind auch gar nicht mehr 100 % Start-up. Da geht es ja gerne mal drunter und drüber, Hauptsache es geht voran... Zur Freude unseres Buchhalters und unserer

Steuerberater sind wir nicht mehr ganz so chaotisch wie am Anfang, und es gibt sogar richtig dokumentierte Prozesse und sowas. Aber wir achten schon darauf, uns die Freude an der Arbeit zu bewahren und fordern uns auch mal gegenseitig heraus, wenn einer zu sehr in den Trott geraten ist.

2. Eure ganzen Upcycling-Produkte sind toll und unterstützen die Nachhaltigkeit – die exotischen Früchte für die Smoothies werden aber von unterschiedlichsten Ländern und über große Entfernungen importiert. Wie passt das zusammen?

Klar, so lange viele unserer Exoten wie Mango, Ananas, Passionsfrucht etc. nicht im Rheinland oder Schwarzwald wachsen, ist unser CO₂-Fußabdruck relativ groß. Unser Upcycling-Programm ist kein Greenwashing-Feigenblatt, um uns einen nachhaltigen Anstrich zu geben. Wir, aber auch viele Kunden, finden die Flasche einfach zu schade, um

sie nach dem letzten Tropfen zu entsorgen. So wurde vor ein paar Jahren die Idee geboren, die Weiterverwendung konkret mit guten Aufsätzen zu unterstützen. Mittlerweile gibt es nicht nur die naheliegenden Salzstreuer, Ölausgießer oder Seifenspender, sondern auch Teesiebe, Gewürzmühlen und bald einen Cocktailshaker.

3. Was bedeutet „Genuss“ für dich, und was motiviert dich außerhalb des Saftladens?

Essen bzw. Genuss war uns immer schon irgendwie wichtig. Wir haben in der hinterletzten Studentenbude mit kaum Tageslicht gehaust, aber hatten immer eine Trüffelbutter im Kühlschrank, die damals ein gefühltes halbes

Vermögen kostete. Ich habe immer schon gerne gekocht und denke fast jede Woche darüber nach, einen Podcast über Butter zu starten, aber das macht vermutlich schon irgendwer.

4. Autor bei dem Bestseller "Burger Unser", die Markteinführung des Kräuter-Chillilikörs „Die Schelle“ – du hast bei einigen Projekten außerhalb von true fruits mitgewirkt. Ist schon ein nächstes Projekt in Aussicht, oder gibt es ein „Traumprojekt“?

Ich bin mit meiner Firma Brombeersohn Investments an einigen Food-/Tech-Startups beteiligt und unterstütze gerne schöne, waghalsige und/oder absurde Ideen. Das ist aber furchtbar schwierig für mich, weil ich ein notorischer Optimist bin, und von der Seitenlinie zuzuschauen

auch nix für mich ist... Als nächstes Projekt suche ich einen Ort, an dem ich als alter Mann mal einen Schaukelstuhl oder eine Bank für Miri, meine Frau, und mich aufstellen kann und wir dann den Sonnenuntergang angucken können.

<<

BE IMPRESSED Play local, feel global!

Im Schwarzwald, nah dem Charme des Savoir vivre, lädt das Casino Baden-Baden ein zu Lifestyle und exklusiver Lebensart.

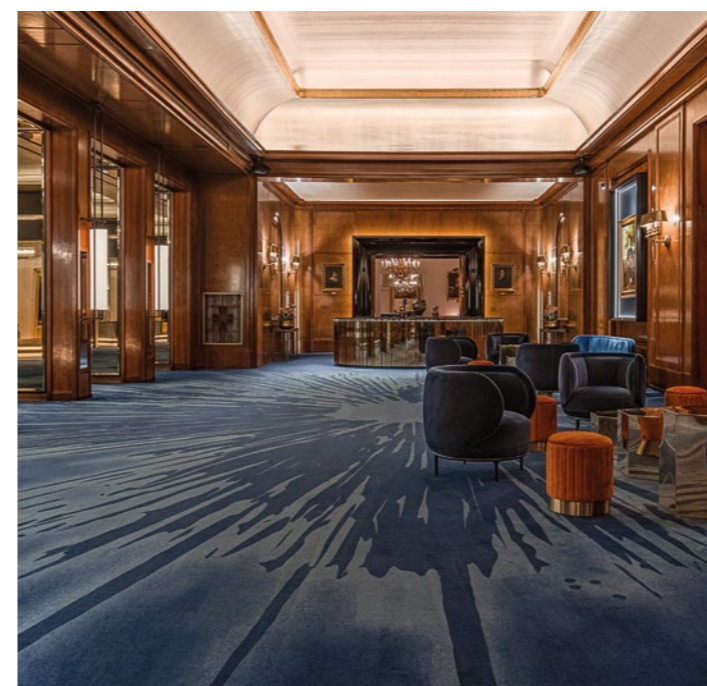
Baden-Baden ist mehr als eine Stadt; das Casino mehr als eine Spielbank. Beide vereinen sich zu einem Lebensgefühl aus Glücksspiel und Glamour. Das spricht sich herum: Die New York Times adelte den einst so sanften Kurort zum angesagten Place-to-Be in Germany: "Belle Époque meets the Age of Instagram."

Doch „Black Forest“ wäre nicht Schwarzwald, wenn Baden-Baden und das Casino nicht gleichzeitig intim und weltoffen, traditionsbewusst und lässig wären. Das wusste schon die „Sommergesellschaft“, als sich hier der Zar oder Marlene Dietrich verlustierten. Heute kommt die „high society“. Denn das Casino setzt auf hip und schick. Und versetzt seine Gäste so ganz nebenbei in eine Welt von Gewinn und Genuss. Nicht nur hiesige, auch internationale Gourmets finden das gut und genießen laue Sommernächte auf der illuminierten Terrasse. Die Küche im Casino-Restaurant „The Grill“ steht für: Sushi, Sashimi und Beef – Special Cuts zum Beispiel aus Australien und den USA.



Das Casino bietet damit viel für Auge, Gaumen und Gefühl. Und zum Weitererzählen. Relaxen im Loungebereich auf der Terrasse, Tanzen, Sehen und Gesehen werden im Club Bernstein, Spiel und Spannung in den Prunksälen, in denen die Roulettekugeln rollen. Wer Konzert, Mitternachts-Dinner oder glamouröse Events schätzt, findet alles unter einem Dach – mit Geschichte, Stil und Eleganz. Ob Weekend-Hideaway, Pferderennen oder Urban Retreat: Baden-Baden und das Casino Baden-Baden stehen für „the good-good-life“ wie kaum eine zweite Travel-Destination.

WWW.CASINO-BADEN-BADEN.DE



Autoimmune Leber- und GallengANGS- ERKRANKUNGEN

Prof. Dr. med. Alisan Kahraman

Autoimmune Leber- und Gallengangserkrankungen sind seltene Erkrankungen in der Gastroenterologie und Hepatologie. Ihnen liegt eine Fehlsteuerung des Immunsystems zugrunde, bei welcher körpereigene Organe von Immunzellen als fremd wahrgenommen und angegriffen werden. Diese Fehlfunktion kann durch Cortison schnell und effektiv unterbunden werden. Unentdeckt und unbehandelt können diese Erkrankungen jedoch zu einem chronischen und bleibenden Leberschaden mit Mündung in die Zirrhose (narbige Schrumpfung der Leber), Cholangitis (Gallenwegsentzündung), Ikterus (Gelbsucht) und quälendem Pruritus (Juckreiz) führen.

- | | |
|--|--|
| 1 Sinusitis | 14 Riedel thyroiditis |
| 2 Kuttner tumor | 15 Lymphadenopathy |
| 3 Pleuritis | 16 Inflammatory aortic aneurysm, Periaortitis, Periarteritis |
| 4 Lung disease | 17 Coronary arteritis |
| 5 Breast pseudotumor | 18 Pericarditis |
| 6 Fibrosing mediastinitis | 19 Pancreatitis |
| 7 Sclerosing cholangitis | 20 Kidney disease |
| 8 Hepatopathy | 21 Retroperitoneal fibrosis |
| 9 Cholecystitis | 22 Prostatitis |
| 10 Sclerosing mesenteritis | 23 Skin disease |
| 11 Hypertrophic pachymeningitis | 24 Perineural lesion |
| 12 Hypophysitis | |
| 13 Mikulicz disease
Orbital myositis
Orbital pseudotumor | |

1. Autoimmunhepatitis (AIH):

Von der Autoimmunhepatitis sind vornehmlich (3/4 der Fälle) Frauen in der 4. und 5. Lebensdekade betroffen. Häufig zeigt sich als Ausdruck der chronischen Leberentzündung (Hepatitis) eine Erhöhung des Leberwertes GPT bzw. ALT. In seltenen Fällen kommen auch akute Verlaufsformen, also eine akute Hepatitis, vor – oftmals mit viel dramatischerem Verlauf im Sinne eines fulminanten Leberversagens. Dann helfen nur noch Leber-Dialyse-Verfahren oder eine Lebertransplantation. Eine im Rahmen der üblichen Laborentnahme erhöhte GPT, gerade bei Frauen, sollte daher Anlass zur weiterführenden Diagnostik geben. Um die Erkrankung weiter einzugrenzen, werden weitere Parameter wie IgG, γ -Globuline und der ANA-Titer bestimmt. Sind diese nicht richtungsweisend, sollte der betreuende Arzt eine Leberbiopsie zur Diagnosefindung in Betracht ziehen.

Häufig klagen die betroffenen Frauen über Abgeschlagenheit und Müdigkeit im Sinne eines Fatigue-Syndrom. Nicht selten sind auch andere Organsysteme vom Autoimmunprozess betroffen wie: Hashimoto-Thyreoiditis, also eine Entzündung der Schilddrüse, Typ A-Gastritis, d. h. eine autoimmune Zerstörung der Magenzellen, Morbus Crohn, also eine chronische Autoimmunerkrankung des Darmtraktes mit Durchfällen oder Blut im Stuhl. Sowohl Autoimmunerkrankungen als auch Krebserkrankungen kommen familiär gehäuft vor. Deswegen sollte man im Rahmen der Vorstellung auch eine Familienanamnese erheben, um betroffene Angehörige zeitnah einer gezielten Untersuchung zu unterziehen.

Therapeutisch lässt sich die Autoimmunhepatitis exzellent behandeln. Selbst wenn bereits ein Leberschaden vorliegt, kann dieser durch die Gabe von Immunsuppressiva, also von Medikamenten, die die o. g. Fehlfunktion des Immunsystems unterbinden, reversibel sein. Glücklicherweise besitzt die Leber ein hohes Regenerationspotenzial. In der Regel setzt der behandelnde Arzt Cortison in niedriger Erhaltungsdosis in Kombination mit Azathioprin zur Remissionserhaltung ein. Die betroffenen Frauen (und Männer) müssen sich wahrscheinlich auf eine lebenslange immunsuppressive Therapie einstellen.



2. Primär sklerosierende Cholangitis (PSC):

Die PSC ist eine chronische, zum Teil eitrige Entzündung überwiegend der großen Gallengänge, die häufig junge Männer in der 2. und 3. Lebensdekade betrifft. Häufig berichten die betroffenen Männer über generalisierten Juckreiz und Abgeschlagenheit/Müdigkeit. Im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung kommt es zu einer Gelbverfärbung der Augen (Sklerenikterus) und der Haut (Hautikterus).

Wird die Erkrankung zu spät diagnostiziert und therapiert, mündet die PSC häufig in einer biliären Leberzirrhose mit all ihren bedrohlichen Komplikationen wie der Entwicklung einer Cholangiosepsis (also eine Entzün-

dung der Gallenwege mit „Blutvergiftung“ und Fieber), Bauchwasser (Aszites mit Bauchschmerzen), Blutungen aus Krampfadern der Speiseröhre und Magen (Ösophagus- und Fundusvarizenblutung) oder der Entwicklung eines bösartigen cholangiozellulären Karzinoms (Gallengangstumor). Liegt eine PSC-induzierte Leberzirrhose vor, ist die Indikation zur Lebertransplantation gegeben, und der Patient sollte zeitnah einem Transplantationszentrum vorgestellt werden. Aufgrund der Organknappheit wird es zunehmend schwieriger, eine passende und lebensrettende Leber für den Patienten zu finden.

>>

Eine PSC ist häufig sehr schwer zu diagnostizieren. Bei den Blutuntersuchungen sind folgende Laborparameter für die Diagnostik hilfreich: Bilirubin gesamt, alkalische Phosphatase (AP) und die γ -GT. In einigen Fällen weist der Patient einen positiven Autoantikörper-Status (p-ANCA-Titer) auf. Mithilfe der Leber-Elastografie kann der Grad des Leberumbaus oder des chronischen Leberschadens zügig und nicht-invasiv im Rahmen einer Ultraschall-Untersuchung quantifiziert werden. Auch die Max Grundig Klinik verfügt über dieses High-End-Gerät. Die typischen Engstellen und konsekutiven Aufweitungen der Gallengänge (perlschnurartiges Muster, siehe Abbildung 1) können häufig nur mit einer speziellen Kernspintomografie (MRT), der Magnetresonan-

Cholangiografie (MRC) oder direkt über eine endoskopische Darstellung der Gallenwege (ERC) entdeckt werden.

Therapiert wird die PSC in der Regel mit dem Medikament Ursofalk (UDCA). Weitere Medikamente sind zurzeit leider nicht verfügbar. Unter bestimmten Umständen können im Rahmen einer ERC die verschlossenen Gallenwege wieder erweitert, gespült („Gallengangstoilette“) und mit einem Plastik-Stent versorgt werden. Wenn ein Patient an einer PSC erkrankt ist, sollte immer eine begleitende chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED), in diesem Fall die Colitis ulcera (CU) ausgeschlossen werden. Daher sollte die Indikation zur Index-Koloskopie großzügig gestellt werden.

3. Primär biliäre Cholangitis (PBC):

Die PBC kommt fast ausschließlich bei Frauen vor. Hier ist die Verteilung Frauen zu Männern 9:1. Gehäuft ist das Krankheitsbild in der 5. und 6. Lebensdekade. Im Gegensatz zur PSC betrifft die PBC hauptsächlich die kleinen und kleinsten Gallengänge, die durch die Leber ziehen. Durch den immunologischen Prozess kommt es zur Destruktion dieser Gallengänge. Auch diese Patienten klagen über Juckreiz, Gelbsucht und Abgeschlagenheit. Regelmäßig kommt es zur Diagnose einer Fettstoffwechselstörung mit deutlichem Anstieg der Triglyceridwerte, die sich der behandelnde Arzt und die betroffene Patientin nicht erklären können. Bei einigen Frauen kommt es zu typischen Cholesterinablagerungen, sog. „Xanthelasma“, um die Augenlider (Abbildung 2) als Blickdiagnose. Regelmäßig waren die betroffenen Frauen auch zur Beratung beim Rheumatologen, da die PBC häufig mit Gelenkschmerzen als „extra-hepatische“ Manifestation, also Beschwerden außerhalb der Lebererkrankung, einhergehen kann. In der Laboruntersuchung sind

insbesondere die cholestatischen Leberwerte (also das Gesamt-Bilirubin, die alkalische Phosphatase und die γ -GT) erhöht. Weitere zielführende Laborwerte sind der AMA-Titer („antimitochondriale Antikörper“) mit dem Subtyp M2 und das Immunglobulin M (IgM).

Klinisch fallen die Patientinnen hauptsächlich durch Zeichen der portalen Hypertension, also des erhöhten Leberdrucks, auf. Dieser kann sich auf unterschiedliche Weise ausdrücken, z. B. in Form einer Leber- und Milzvergrößerung („Hepatosplenomegalie“), Bauchwasser („Ascites“) oder Krampfadern in der Speiseröhre oder im Magen („Ösophagus- und Fundusvarizen“). Neben der medikamentösen Therapie mit Ursofalk oder neuerdings auch mit Obeticholsäure können wir unseren Patientinnen einen Stent zur Drucksenkung in der Leber im Sinne eines „TIPS“ (transjugulärer intrahepatischer portosystemischer Shunt; Abbildung 3) anbieten.

Abb. 1: Bild einer PSC mit dominanten Einschnürungen der zentralen (weißer Pfeil) und auch peripheren (schwarzer Pfeil) Gallenwege (links: MRT, rechts: ERC).

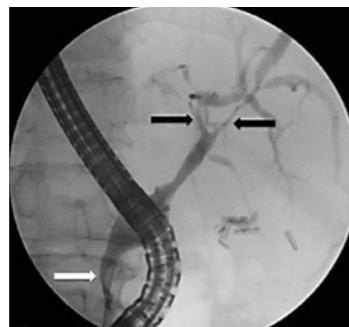
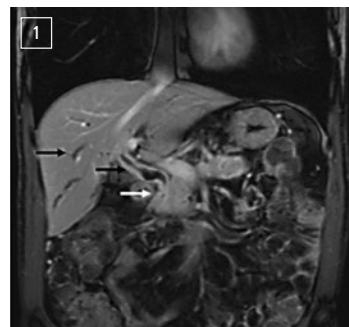


Abb. 2: „Blickdiagnose“ bei einer Patientin mit primär biliärer Cholangitis (PBC) mit deutlichen Cholesterinablagerungen („Xanthelasma“) um die Augenlider.



Prof. Dr. med.
Alisan Kahraman

absolvierte sein Studium der Humanmedizin an den Universitäten in Bochum und Essen. Anschließend war er Assistenzarzt am Universitätsklinikum Essen in der Abteilung für Gastroenterologie/Hepatology. Von September 2006 bis November 2007 forschte er an Lebererkrankungen an der weltweit renommierten Mayo Clinic, Rochester, USA. Seit 2011 ist er Facharzt für Innere Medizin, seit 2015 Facharzt für Gastroenterologie, Hepatologie und Infektiologie. Seit 2020 ist er Chefarzt für Gastroenterologie und Hepatologie in der Max Grundig Klinik. Im Januar 2022 erhielt er seine Professur von der medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen.

4. IgG4-Cholangiopathie:

Die IgG4-Cholangiopathie ist eine seltene Variante der chronischen Gallenwegserkrankung. Häufig sind Männer in der 6. und 7. Lebensdekade betroffen. Diskutiert werden sowohl prädisponierende genetische Faktoren als auch immunologische Phänomene. Es gibt biografische Unterschiede: Beispielsweise wird die IgG4-Cholangiopathie gehäuft in asiatischen Ländern wie China und Japan diagnostiziert; die PSC hingegen gehäuft in nordeuropäischen Ländern und in den USA.

Klinische Symptome sind unklare Bauchschmerzen, ungewollter Gewichtsverlust, ein schmerzloser Ikterus (Gelbsucht) sowie wiederkehrende Episoden einer Cholangitis (Gallenwegsentzündung). Mittlerweile werden zahlreiche weitere Autoimmunerkrankungen mit einer IgG4-Genese in

Verbindung gebracht (siehe Abbildung 4, Seite 42). Hier sind viele medizinische Disziplinen gefragt.

Aufgrund des mittlerweile besseren Verständnisses, der gesteigerten Kenntnis über diese seltene Erkrankung und der diagnostischen Möglichkeiten wird die IgG4-Cholangiopathie immer häufiger rechtzeitig erkannt und erfolgreich behandelt. Als guter Biomarker kann im Blut das IgG4 herangezogen werden. Dieser Marker kann auch als Verlaufsparemeter und zur Überprüfung des Therapieerfolges genutzt werden. Antinukleäre Antikörper (ANA), IgE, Rheumafaktoren und löslicher Interleukin-II-Rezeptor lassen sich bei ca. 40 % der Betroffenen nachweisen und weisen auf die autoimmun/immun-allergischen Prozesse bei der Entwicklung dieser Entität hin.

Die Diagnosestellung erfolgt in Zusammenschau mit mehreren Kriterien wie Höhe des IgG4-Spiegels im Serum, die Bildgebung mittels MRCP oder ERC, die Mitbeteiligung anderer Organe (wie Leber oder Bauchspeicheldrüse), die Histologie mit Nachweis von spezifischen IgG4-positiven Zellen und last but not least, dem Ansprechen oder Erfolg einer Steroidtherapie. Die Unterscheidung zwischen der gutartigen IgG4-Cholangiopathie und dem bösartigen cholangiozellulären Karzinom (Gallengangskarzinom) stellt nach wie vor eine Herausforderung im klinischen Alltag dar.

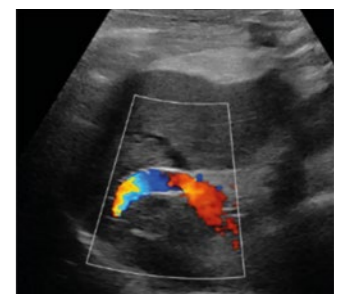
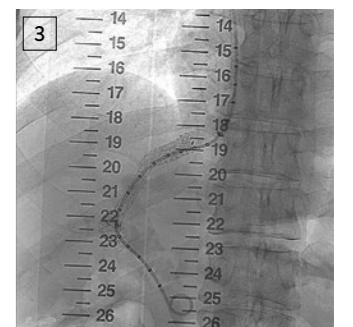


Abb. 3: Implantation des TIPS unter Durchleuchtung in der Radiologie (oberes Bild) mit anschließender Dopplersonografischer Flusskontrolle im Ultraschall (unteres Bild).

Strahlenrisiko

MYTHEN, FAKTEN UND WAS SIE DAZU NOCH WISSEN SOLLTEN

Prof. Dr. med. Peter Huppert

Was würden Sie antworten, wenn Sie gefragt werden, welches Szenario im Hinblick auf die Entstehung eines bösartigen Lungentumors ein höheres Risiko hat: Wenn Sie zur Vorsorge eine oder mehrere Niedrigdosis-Computertomografien (CT) der Lunge durchführen lassen, oder wenn Sie sich im Untergeschoss eines schönen historischen Einfamilienhauses in Ostbayern oder in der Nähe von Koblenz viele Jahre lang mit schöner Literatur und Musik beschäftigen? Wenn Sie diesen Artikel gelesen haben, können Sie die Frage besser beantworten.

Was ist Strahlung und welche Folgen hat ionisierende Röntgenstrahlung?

Wir unterscheiden Teilchenstrahlungen (Elektronen, Neutronen, Kerne) und elektromagnetische Wellenstrahlungen. Im täglichen Leben begegnen wir elektromagnetischer Wellenstrahlung in unterschiedlichen Arten, die sich durch ihre Frequenz und die proportional hierzu übertragene Energie unterscheiden: Hochfrequenz (z. B. im MRT) 10^4 - 10^9 Hz, Mikrowellen und Mobilfunk 10^9 - 10^{10} Hz, Infrarotlicht 10^{12} - 10^{14} Hz, sichtbares Licht $3 \cdot 10^{14}$ Hz, UV-Licht 10^{14} - 10^{15} Hz und schließlich die hochenergetische ionisierende Strahlung 10^{16} - 10^{18} Hz, zu der die

Röntgen- und die Gammastrahlung gehören. Auch die Teilchenstrahlungen sind ionisierende Strahlungsarten. Ionisierende Strahlung ruft kaskadenartig physikalische und biologische Effekte in drei Ebenen hervor: physikalisch Ionisation und Anregung von Atomen, biochemisch Veränderungen an Molekülen, vor allem am genetischen Material der DNA (Desoxyribonukleinsäure), und schließlich auf zellulärer Ebene an Chromosomen und anderen Zellstrukturen. Je nach Intensität der Einwirkungen und Erfolg entgegenwirkender zellulärer Reparaturmechanismen z. B. an der DNA führt dies zum Zelltod oder zu Zellschäden. Wirken sehr hohe Dosen ionisierender Strahlung ein, treten

irreparable Schäden an den Zellen, Geweben und Organen ein; dies wird in der Strahlentherapie unter kontrollierten Bedingungen zur Tumorbehandlung genutzt, kann aber z. B. bei Reaktorunfällen in Kernkraftwerken zu Strahlenschäden oder als Maximalform auch zum akuten Strahlentod führen. Hierbei sprechen wir von **deterministischen Strahlenwirkungen**; die Höhe der Dosis bestimmt die Stärke der Wirkung. Hierzu zählen auch Hautverbrennungen und Haarausfall bei höheren Dosen sowie die Folgen der Strahlung an Embryonen bei Schwangeren. Auf der anderen Seite stehen die Effekte nach Einwirkung einer geringen Strahlungsdosis. Die Überlegung hierbei ist, dass im ungünstigen Fall auch eine einzige punktförmige Strahlungseinwirkung an sensibler Stelle der DNA einen irreparablen Schaden verursachen kann, durch den dann eine Krebszelle (wenn er an einer Organzelle auftritt) oder ein Erbschaden (wenn er an einer Keimzelle auftritt) ausgelöst wird. Hierbei spricht man von **stochastischen** (vom Zufall abhängigen) **Strahlenwirkungen**. Die Folgen ionisierender Strahlen mit relativ geringer Dosis, wie sie bei radiologi-

schen Untersuchungen (Röntgen, Computertomografie, Durchleuchtung und Angiografie) auftreten, gehören zu den stochastischen Strahlenwirkungen. Hier gilt, je höher die Dosis ist, desto höher die Wahrscheinlichkeit des Auftretens eines Schadens. Dies ist der Zusammenhang, der mit dem Begriff **Strahlenrisiko** gemeint ist. An genetischen Molekülen des Menschen treten infolge endogener und exogener Einflüsse häufig Mutationen auf. Diese werden von Reparaturmechanismen ebenso häufig korrigiert. Wenn Mutationen räumlich und zeitlich sehr dicht auftreten, kann es zur Überforderung der Reparaturprozesse kommen, und es entstehen bleibende Veränderungen. Teilchenstrahlungen verursachen dichte Ionisationen, Röntgenstrahlen dagegen nur locker verteilte Ionisationen mit entsprechend besserer Möglichkeit der Reparatur. Ursache ist die unterschiedlich starke Energieübertragung der verschiedenen Strahlungsarten. Röntgenstrahlen haben daher eine relativ geringere **biologische Wirksamkeit** als Teilchenstrahlung. Durch die locker ionisierende Strahlung bei Röntgenaufnahmen und im CT werden also an Zellen

stochastisch auftretende Effekte verursacht, die zur Karzinomentstehung führen können. Wie kann nun die Häufigkeit und damit das Risiko dieser Karzinomentstehung beim Menschen in Relation zur einwirkenden Strahlungsdosis ermittelt werden?

Woher kommt unser Wissen über Strahlungsfolgen?

Alle Menschen auf der Erde sind permanent Einwirkungen durch ionisierende Strahlung ausgesetzt (natürliche Strahlenbelastung). Ein Vergleich der Karzinomhäufigkeiten bei Menschen mit und ohne Exposition durch ionisierende Strahlung kann es demnach nicht geben. Daher ist nur der umgekehrte Weg möglich, nämlich ausgehend von der Häufigkeit der Karzinomentstehung bei Men-

Die drei Ebenen der biologischen Wirkung ionisierender Strahlung



Abb. 1 Ionisierende Strahlung verursacht über eine Kaskade physikalischer, molekularer und zellulärer Veränderungen deterministische und stochastische Wirkungen, deren Schweregrad bzw. Häufigkeit von der einwirkenden Dosis abhängig ist; unter dem „Strahlenrisiko“ versteht man die stochastischen Wirkungen der ionisierenden Strahlung in relativ geringer Dosis.

schon, die hoher Exposition durch ionisierende Strahlen ausgesetzt waren, die Häufigkeit der Karzinomentstehung für geringere Dosiswerte rechnerisch durch sog. Extrapolation zu ermitteln. Diese Personengruppen sind Überlebende der Atombombenexpositionen von Hiroshima und Nagasaki, Patienten mit erhöhter Strahlenexposition im Rahmen von Strahlentherapien und Berufsgruppen mit erhöhter Strahlenexposition wie Bergarbeiter in Uranbergwerken und Arbeiter in Kernkraftanlagen. Die genauesten und umfangreichsten Daten resultieren aus der systematischen **Nachbeobachtung der Überlebenden der Atombombenabwürfe in Japan**. Diese werden im Text später erläutert; es soll hierzu an dieser Stelle aber bereits gesagt werden, dass eine signifikante Erhöhung von Karzinomentstehung erst ab

einer Expositions-dosis von mehr als 200 mSv nachzuweisen war, wobei sicher auch die für einzelne Tumorarten geringen Fallzahlen statistisch eine Rolle spielen. Das Prinzip der Risikokalkulation für kleine Dosiswerte besteht also in der Extrapolation der Häufigkeit von Karzinomen nach hoher Strahlendosis in den Bereich geringer Dosen, wie sie bei diagnostischen radiologischen Untersuchungen (Röntgen und Computertomografie) auftreten (2-20 mSv). Direkte Nachweise eines erhöhten Vorkommens von Karzinomen nach Exposition für diese geringen Dosen gibt es somit nicht. Ob ein Schwellenwert existiert, ab dem z. B. die Reparaturmechanismen der DNA überfordert sind, ist nicht bekannt. Mutationen treten ständig an unserer DNA auf, die Reparaturmechanismen sind ständig am Werk.

Was bedeuten die Dosisangaben, und wie hoch ist die Dosis beim Röntgen und im CT?

Wird ionisierende Strahlung vom menschlichen Körper z. B. bei radiologischen Untersuchungen aufgenommen, wird sie als **Energiedosis** bezeichnet und in **Gy (Gray)** angegeben. Wie zuvor erwähnt, haben verschiedene Strahlungsarten eine unterschiedliche biologische Wirksamkeit; um dies zu berücksichtigen, wird die Energiedosis mit dem Wichtungsfaktor der jeweiligen Strahlungsart (Röntgenstrahlung 1, Neutronenstrahlung 5-10, Kernstrahlungen 20) multipliziert, und wir kommen damit zur **Äquivalentdosis**, die in **Sievert (Sv)** angegeben wird. Für Röntgenstrahlung gilt daher $1 \text{ Gy} = 1 \text{ Sv}$. >>

Verschiedene Organe und Gewebe des Menschen zeichnen sich im Hinblick auf die Wirkung der ionisierenden Strahlung durch unterschiedliche Empfindlichkeiten aus. Dies wird durch **Gewebe-wichtungsfaktoren** beschrieben. Werden bei einer Röntgen- oder CT-Untersuchung mehrere Organe der ionisierenden Strahlung ausgesetzt, wird deren jeweilige Organdosis kalkuliert, und aus der Summe der Organdosen ergibt sich die **effektive Gesamtkörperdosis**, angegeben in mSv. Diese Größe ist gemeint, wenn gesagt wird, „ein CT des Abdomens verursacht eine Strahlungsdosis von z. B. 5-8 mSv“.

Das Konzept der effektiven Gesamtkörperdosis ist ein wichtiges Hilfsmittel zum Vergleich der Strahlungsexpositionen verschiedener radiologischer Untersuchungsverfahren und Untersuchungsprotokolle z. B. in der CT-Diagnostik und auch eine hilfreiche Kenngröße zur Dosisbegrenzung im Strahlenschutz für Patienten, exponiertes Personal und die allgemeine Bevölkerung. Andererseits wird hierdurch aber das Risiko einer Karzinomentstehung in einzelnen Organen durch ionisierende Strahlung nach einer konkreten Expositionssituation wie z. B. einer CT-Untersuchung

des Thorax und/oder des Bauchraumes nicht differenziert erfasst. So ergeben sich z. B. bei CT-Untersuchungen des Schädels, des Thorax und Abdomens sowie der Koronarangiografie für die einzelnen Organe unterschiedliche Dosiswerte und damit verbundene Risiken einer Karzinomentstehung, auch wenn die effektiven Gesamtkörperdosen dieser Untersuchungen ähnlich sind.

Wie kann das Risiko der Karzinomentstehung durch ionisierende Strahlung wie der Röntgenstrahlung ermittelt werden?

Dazu können wir zwei Informationsquellen nutzen: Erstens die Ergebnisse der Nachbeobachtungen zur Karzinomhäufigkeit bei Überlebenden der Atombombenabwürfe in Japan und zweitens modellbasierte Analysen des Risikos der Karzinomentstehung anhand von Daten zur Häufigkeit und Höhe organbezogener Strahlenexpositionen bei radiologischen Untersuchungen. **Die Analysen aus den Nachbeobachtungen der Überlebenden der Atombombenabwürfe in Japan (sog. life span studies)** sind unsere wichtigste Quelle zur wissenschaftlich begründeten Beurteilung des Risikos der Karzinomentstehung durch Einwirkung ionisierender Strahlung. Um die Ergebnisse dieser bisher schon 14 Analysen zu verstehen, lohnt es sich etwas genauer hinzuschauen und nicht, wie leider oft in manchen Medien geschehen, einzelne Fragmente zu zitieren. Die jüngste Analyse (14. report of life span study. Ozasa K et al. 2012 Radiat Ion Res 177:229-43) umfasst Nachbeobachtungen von 86.611 Personen, davon 50.924 Frauen, die sich zum Zeitpunkt der beiden Atombombenexplosionen in bis zu 10 km Entfernung vom Epizentrum in Hiroshima (58.494 Personen) oder Nagasaki (28.117 Personen)

aufgehalten haben, überlebt haben und für die eine Strahlungsdosis bestimmt werden konnte. Die Strahlungsdosis war hauptsächlich vom Abstand der Personen zum Epizentrum abhängig und betrug bei 68.470 Personen <100 mGy, bei 5.947 Personen 100-200 mGy, bei 6.356 Personen 200-500 mGy und bei 5.838 Personen >500 mGy. Zum Vergleich wurden 26.529 Personen der gleichen Population nachbeobachtet, die keine Strahlungsexposition hatten, da sie in dieser Zeit nicht in der Stadt waren. Das Ziel der Analyse bestand nun darin festzustellen, in welchem Maß sich die Häufigkeit verschiedener Karzinomarten (und Leukämien) infolge der Strahlungseinwirkung im Verlauf der Nachbeobachtungszeit von 53 Jahren (1950-2003) gegenüber der spontanen Häufigkeit, also ohne Strahlungseinwirkung, erhöht hat. Man spricht hierbei von der relativen Erhöhung der Karzinomrate (excess relative risk). Die Analyse berücksichtigt neben der unterschiedlichen Höhe der Strahlungsdosis das Geschlecht der Personen und ihr Alter bei der Strahlungsexposition, da diese Merkmale Einfluss auf die Häufigkeit und das Spektrum der Karzinomentstehung haben. Weiterhin musste bei der Analyse in verschiedene Tumorarten unterteilt werden. Daher wird verständlich, dass die Fallzahlen für einzelne Karzinomarten klein werden und damit die statistischen Aussagen je nach Häufigkeit mit Unsicherheiten behaftet sind. Im Ergebnis zeigte sich, dass die **relative Erhöhung des Risikos an einem Karzinom zu versterben 42 % pro 1 Gy, also pro 1.000 mGy betrug, d. h. die Karzinomrate erhöht sich pro 1.000 mGy Strahlungsdosis um 42 % der spontanen Karzinomrate.** Zum Vergleich: 1.000 mGy würden erreicht nach etwa 125 CT-Untersuchungen des Bauchraumes. **Dieses Ergebnis trifft auf Personen zu, die zum Zeitpunkt der Strahlenexposition 30 Jahre alt**

waren und bis zum 70. Lebensjahr nachbeobachtet wurden (über 80 % der nachbeobachteten Personen waren unter 50 Jahre alt). **Die Häufigkeit der strahlungsinduzierten Karzinome war sehr stark altersabhängig.** Ausgehend vom Alter von 30 Jahren **verringerte sie sich mit steigendem Alter bei Strahlungsexposition aller 10 Jahre um 29 %**; andererseits **steigt sie gleichermaßen, wenn das Alter bei Exposition verringert ist.** Die absolute Zunahme an Karzinomen betrug 26 pro 1.000 Personen pro Jahr. Dies war für Männer und Frauen etwa gleichhoch. Da die Häufigkeit der Karzinome in Japan bei Männern höher ist als bei Frauen, war der relative Anstieg der Karzinomhäufigkeit bezogen auf die spontane Karzinomrate bei Frauen höher. Die unterschiedliche Strahlenempfindlichkeit der verschiedenen Organe bestätigte sich in der Analyse; die relative Risiko-

erhöhung fand sich insbesondere bei Lungenkarzinomen, Dickdarmkarzinomen, Mammakarzinomen und auch Blasenkarzinomen.

An einem Beispiel wird es besser verständlich:

Es ist nicht ganz einfach, daraus die Risiken der Strahlung bei den heute vorkommenden radiologischen Untersuchungen abzuleiten. Daher ein Beispiel: Die zuvor dargestellten Ergebnisse besagen, wenn bei 30-jährigen Patienten radiologische Untersuchungen mit einer Gesamtdosis von 100 mSv durchgeführt werden, erhöht sich bei ihm/ihr das Risiko einer Karzinomerkrankung um 4,2 % der spontanen Karzinomrate, also nicht um absolut 4,2 %. Für eine CT-Untersuchung mit 10 mSv effektive Dosis beträgt die Risikoerhöhung somit 0,42 % der spontanen Karzinomrate. Dies gilt für

ein Alter bei Untersuchung von 30 Jahren. Das Risiko verringert sich mit jeder Dekade des steigenden Alters zum Zeitpunkt der Exposition um 29 %. Es lässt sich leicht errechnen, dass es bei Untersuchungen im Alter ab 50 Jahren deutlich abnimmt. Wenn wir für eine Thorax-CT einen hohen Wert von 10 mSv ansetzen und eine spontane Rate von Lungenkrebs im Alter von 50 Jahren von 1:1000, so ergibt sich durch die Strahlung der Thorax-CT eine Erhöhung des Risikos um etwa 1:1.000.000, also 1 von 1 Million wird (bis zum 70. Lebensjahr) an einem zusätzlichen Lungenkrebs versterben. Das ist gemessen am Wert einer Vorsorgeuntersuchung und am Wert der Erkennung von Ursachen z. B. von Symptomen wie Luftnot oder Schmerz im Brustkorb eine vernünftige Nutzen-Risiko-Relation. **Fazit: Die Gefährdung durch Strahlen wird überschätzt.**

Wie hoch ist nun das Risiko der Karzinomentstehung durch radiologische Untersuchungen wie Röntgen, CT und Mammografie?

2012 haben Epidemiologen der Universität Oxford eine interessante Studie veröffentlicht, in der sie das **kumulative Lebenszeitrisko der Karzinomentstehung infolge ionisierender Strahlung**, wie sie bei radiologischen Untersuchungen im Rahmen üblicher medizinischer Versorgung **mit Röntgen und CT bis zum 75. Lebensjahr** in Großbritannien vorkommt, kalkulierten (Berrington de Gonzales A und Darby S 2004 The Lancet 363,345-51). Ihre Berechnungen basieren auf den durchschnittlichen Häufigkeiten von Röntgen- und CT-Untersuchungen, den dabei auftretenden Strahlungsdosen für einzelne Organe und den >>

Untersuchungsart	Effektive Gesamtkörperdosis (mSv)
Zahneinzelaufnahme	<0,1
Röntgen Hand	<0,1
Röntgen Thorax (1 Aufnahme)	0,1-0,2
Mammografie (4 Aufnahmen)	1,2-2,4
Röntgen Lendenwirbelsäule	0,5-1,5
CT Thorax („low dose“ / Standard / hochauflösend)	1-2 / 5-6 / 6-8
Koronarkalkquantifizierung	0,5-1
CT-Koronarangiografie*	1-5
CT Abdomen	5-8
CT Becken	5-8
CT Abdomen und Becken	8-14
Diagnostische Koronarangiografie	5-10
MRT	0
Ultraschall	0

Tab. 1 Vergleich der effektiven Gesamtkörperdosis verschiedener radiologischer und kardiologischer Untersuchungsarten. Die Streubreite ergibt sich aus unterschiedlichen konstitutionellen Merkmalen der Patienten (Körpergröße, Körpergewicht, Implantate) und unterschiedlichen Aufnahmeparametern.

*Die Dosis der CT-Koronarangiografie ist abhängig von der Methodik der CT-Aufnahme; CT=Computertomografie; MRT=Magnetresonanztomografie

Tab. 2 Organbezogene Dosiswerte radiologischer Untersuchungen, kumulative Karzinomrisiken und kalkulierte Anzahl induzierter Karzinome (Quelle: s. Text)

	Lunge	Dickdarm	Brust	Harnblase	alle Organe
CT Thorax	22,4	0,07	21,4	0,02	H _{eff} = 4-5
CT Abdomen	2,7	6,6	0,72	5,07	H _{eff} = 5-8
Mammografie	0	0	8,0	0	H _{eff} = 1-3
Koronarangiografie	37,7	0,51	0,42	0,23	H _{eff} = 5-10
Kumulatives Karzinomrisiko bis 75. Lebensjahr infolge aller radiologischer Untersuchungen (Röntgen und CT) in UK	m 0,0007 % f 0,013 %	m 0,014 % f 0,026 %	- f 0,009 %	m 0,034 % f 0,009 %	m 0,123 % f 0,126 %
Anzahl der Karzinome in UK pro Jahr (Zahlen für 1998)	m 13.850 f 7.217	m 4.023 f 4.243	- f 21.164	m 4.328 f 1.623	m 57.178 f 66.881
Anzahl strahlungsinduzierter Karzinome in UK pro Jahr infolge radiologischer Untersuchungen	m 21 f 40	m 34 f 73	- f 29	m 85 f 26	m 341 f 359

Im **oberen Teil** der Tabelle sind Dosiswerte für ausgewählte Organe und die gewichtete effektive Ganzkörperdosis (H_{eff}) für CT-Untersuchungen des Thorax und Abdomens, die Mammografie

und die diagnostische Koronarangiografie („Herzkatheter“) in mGy (=mSv) angegeben. Im **mittleren Teil** der Tabelle sind die Risiken für die Entstehung von Karzinomen dieser Organe sowie für die Ge-

samtheit aller Organe angegeben, die sich infolge aller Untersuchungen mit ionisierender Strahlung kumulativ im Verlauf des Lebens bis zum 75. Lebensjahr für Männer (m) und Frauen (f) in UK ergeben.

Im **unteren Tabellenteil** sind die spontanen Häufigkeiten von Karzinomen insgesamt sowie der durch ionisierende Strahlung radiologischer Untersuchungen kalkulierte Anteil pro Jahr angegeben.

dosisabhängigen Risikokoeffizienten der Karzinomentstehung aus den Populationsanalysen der japanischen Atombombenüberlebenden. Kalkuliert wurden absolute und relative Häufigkeiten der Karzinomentstehung infolge der bis zum 75. Lebensjahr typischen und durchschnittlichen Anzahl von Röntgen- und CT-Untersuchungen sowie Mammografien für Großbritannien (UK) und andere Länder. Die Ergebnisse sind in Tabelle 2 auszugsweise zusammengestellt. Wie oben erwähnt wird deutlich, dass verschiedene radiologische Untersuchungen in den Organen ganz unterschiedliche Strahlungsdosen verursachen; die in vielen populärwissenschaftlichen Mitteilungen angegebene effektive Gesamtkörperdosis H_{eff} bildet das konkrete Strahlungsrisiko der

Organe nicht ab. Weiterhin wird deutlich, dass das kumulative Risiko der Karzinomentstehung durch die Gesamtheit radiologischer Unter-

suchungen mit 0,123 % für Männer und 0,126 % für Frauen insgesamt gering ist. Den Analysen der Epidemiologen aus Oxford wurden 489 radiologische Untersuchungen pro Jahr und pro 1.000 Menschen in UK zugrunde gelegt. Den Berechnungen zufolge ergab sich, dass 0,6 % (341 von 57.178) aller jährlich bei Männern und 0,5 % (359 von 66.881) aller jährlich bei Frauen in UK bis zum 75. Lebensjahr auftretenden Karzinome potenziell durch ionisierende Strahlen aus radiologischen Untersuchungen verursacht werden. Die Wahrscheinlichkeit, dass beim Mann bis zum 75. Lebensjahr ein Lungenkrebs durch die in UK üblichen radiologischen Untersuchungen ausgelöst wird, betrug 0,0007 %, also 7 von 1 Million. Wir sehen eine ganz gute Übereinstimmung mit der o. a. Risikobeurteilung einer Thorax-CT. Für alle Karzinomarten ergab sich ein Risiko von 1,2 von 1.000 für Männer und 1,3 von 1.000 für Frauen infolge radiologischer Diagnostik in UK bis zum 75. Lebensjahr. Es wurden auch die Risiken der

Karzinomentstehung für einzelne Untersuchungsarten berechnet. Dabei ergaben sich für jeweils 1 Million Untersuchungen 8 Karzinome für die Mammografie (4 Aufnahmen), 60 Karzinome für die CT und 280 Karzinome für die diagnostische Koronarangiografie.

Deutschland ist Fast Spitzenreiter bei Röntgen und CT

Die Häufigkeit radiologischer Untersuchungen unterscheidet sich in den Ländern der Welt deutlich. Im internationalen Vergleich liegt Deutschland im Spitzenfeld. Aus einer Erhebung der UNSCEAR (United Nations Scientific Committee on the Effects of Atomic Radiation) von 2000 geht hervor, dass die jährliche Anzahl radiologischer Untersuchungen (Röntgen und CT) in Deutschland mit 1.254 mehr

als doppelt so hoch ist wie in UK (489), auch deutlich höher als in der Schweiz (750) sowie den USA (962) und nur von Japan (1.447) übertroffen wird. Das ist verglichen zu den zuvor in der Tabelle dargestellten Risiken für Deutschland in Ansatz zu bringen.

Die natürliche Strahlenexposition und das Problem des radioaktiven Radons in den Wohnhäusern

Das menschliche Leben auf der Erde ist untrennbar mit der Einwirkung ionisierender Strahlung verbunden. Diese wird als natürliche Strahlenexposition bezeichnet. Die wichtigsten Bestandteile und ihre Anteile sind: das radioaktive Gas Radon und seine Folgeprodukte in Häusern (etwa 50 %), die kosmische Strahlung (etwa 10 %)

und die Aufnahme radioaktiver Teilchen mit der Nahrung (etwa 13 %). In Deutschland wird die mittlere natürliche Strahlenexposition mit 2,1 mSv pro Jahr und Person effektive Gesamtkörperdosis angegeben; sie ist regional unterschiedlich (Bericht der Strahlenschutzkommission, SSK, Band 55, 2003). Die durchschnittliche Exposition der Menschen in Deutschland durch medizinische Diagnostik beträgt etwa 1,5 mSv pro Jahr und Person. Das radioaktive Gas Radon ist die bedeutsamste Quelle der natürlichen Strahlenexposition. Radon tritt permanent aus dem Erdreich aus, verteilt sich in der freien Luft, dringt aber auch über den Baugrund in (Wohn)häuser ein und führt hier zu einer dauerhaften Radioaktivität in der Luft. Radon selbst ist nahezu ungefährlich, da es ständig ein- und wieder ausgeatmet wird; die Strahlungsexposition für den Menschen resultiert aus den radioaktiven Zerfallsprodukten des Radons. Als instabiles Radionuklid zerfällt Radon in feste radioaktive Stoffe, die sich an Schwebeteilchen und Aerosol in der Luft anlagern, mit diesen eingeatmet und in den

Schleimhäuten der Atemwege und in der Lunge abgelagert werden. Hier setzen sie durch radioaktiven Zerfall über längere Zeiträume ionisierende Strahlung frei. Durch diese Strahlenwirkung besteht ein Risiko der Entstehung von Bronchialkarzinomen (Lungenkrebs). Die Konzentration der Radioaktivität durch Radon und seine Folgeprodukte ist in deutschen Häusern regional unterschiedlich, wie umfangreiche Messungen in ca. 6.000 Wohnungen Anfang der 80er Jahre zeigten (Veröffentlichungen der SSK Band 19, 1992). Der mittlere Wert beträgt 50 Bq/m³ (Bq=Becquerel ist die Maßeinheit der Radioaktivität, sie gibt die Anzahl der Atome an, die pro Sekunde zerfallen). In einigen Gebieten wie im Raum Koblenz und in Niederbayern liegt sie mit 65 Bq/m³ höher, und in Norddeutschland liegt sie überwiegend unter 40 Bq/m³. Im Freien beträgt sie nur ein Zehntel bis Fünftel der Konzentration in Gebäuden. Radon dringt durch poröse Fundamente aus dem Erdreich in Häuser ein. Daher ist die Konzentration in alten Häusern mit wenig isolierenden Fundamenten, insbesondere bei Naturstein um bis zu einem Drittel höher als

in neuen Gebäuden (ab Baujahr 1948). In Untergeschossen ist sie bis zu 40 % höher als in Obergeschossen (Abb. 2).

Um die Inhalation der Radonzerfallsprodukte zu verringern, helfen schon einfache Maßnahmen wie regelmäßiges Lüften der Räume und Vermeiden von längerem Aufenthalt in Kellerräumen. Bodenisolierungen sind aufwändig. Mit den radioaktiven Folgeprodukten des Radons ist ein durchaus nicht unerhebliches Risiko der Entstehung von Bronchialkarzinomen verbunden. Geht man von einer durchschnittlichen Aufenthaltsdauer von 80 % der Tageszeit innerhalb von Wohn- oder Arbeitsräumen aus, ergibt sich eine jährliche Aktivitätsbelastung durch die Zerfallsprodukte des Radons von 12 Bq/m³. Unter der Annahme, dass dies im Verlauf eines Lebens so bleibt, wurde der relative Risikoanteil für die Entstehung von Bronchialkarzinomen mit 10 % ermittelt. D. h. etwa 10 % der Bronchialkarzinome werden von Experten auf die Folgewirkungen des Radons in Gebäuden zurückgeführt (ICRP 1987 in Veröffentlichungen der SSK Band 19, 1992).

Kommen wir auf die eingangs gestellte Frage zurück.

Wenn wir statt in einem modernen Haus mit guter Radonabschirmung durch das Fundament in einem schönen Haus aus Naturstein im Raum Koblenz oder Niederbayern wohnen und uns längere Zeit im Untergeschoss bei wenig Lüftung aufhalten, steigt die Belastung durch radioaktive Zerfallsprodukte des Radons für unsere Lungen um etwa 30 %. Das bedeutet, dass der relative Risikobeitrag zur Entstehung eines Bronchialkarzinoms um 3 % von 10 % auf 13 % steigt. Wenn wir eine low dose CT-Untersuchung des Thorax mit etwa 2 mSv Expositionsdosis zur Vorsorge durchführen, ergibt sich anhand des Risikokoeffizienten der Atombombenüberlebenden von 42 %/1.000 mGy für 2 mSv ein Risiko von etwa 0,08 % an einem Karzinom zu versterben. Bei einem natürlichen kumulativen Risiko für ein Bronchialkarzinom von etwa 5-6 % ist dies ein relativer Risikobeitrag von etwa 0,15 %; mithin das diesbezügliche Risiko im Untergeschoss des Natursteinhauses ist 20-mal höher. >>>

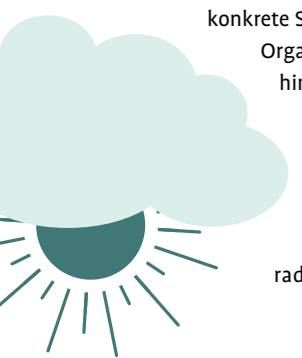
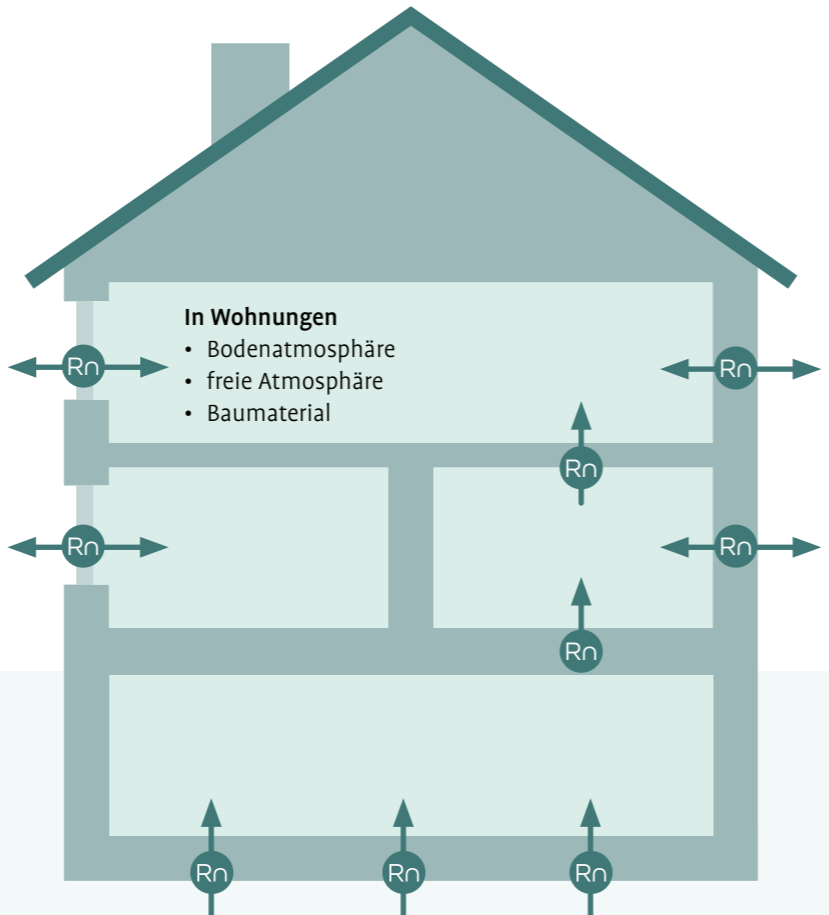


Abb. 2 Einflussgrößen auf die Radonkonzentration im Raum. Das Gas Radon dringt überwiegend aus dem Erdreich in das Innere des Hauses ein. Die Konzentration im Erdreich ist regional unterschiedlich. Die Penetration hängt von der Beschaffenheit des Bodens und des Fundamentes ab. In ungelüfteten Räumen des Untergeschosses ist die Konzentration am höchsten. Quelle: Veröffentlichungen der Strahlenschutzkommission SSK Band 19, 1992

In der freien Atmosphäre

- Bodenschicht
- Austauschverhalten der Atmosphäre (Temperaturprofil, Wind, Luftdruck)



In der Bodenatmosphäre

- Bodentemperaturen
- Bodenfeuchte
- Zustand der Bodenoberfläche



Prof. Dr. med. Peter Huppert

ist seit mehr als 25 Jahren Facharzt für Radiologie und Neuroradiologie mit einem umfassenden Spektrum. Seine Schwerpunkte liegen auf der kardiovaskulären Diagnostik, onkologischen Diagnostik, neuroradiologischen Diagnostik und interventionellen Radiologie. Nach 10 Jahren als leitender Oberarzt an der Uni Tübingen, war er 20 Jahre als Chefarzt im Klinikum Darmstadt tätig. Seit 2019 ist er der Leiter

des Radiologischen Zentrums der Max Grundig Klinik. Als radiologischer Vertreter wirkt er bei der Erstellung und Aktualisierung verschiedener medizinischer S3-Leitlinien für Diagnostik und Therapie von Gefäß- und Tumorerkrankungen mit. Er war der Präsident des 99. Deutschen Röntgenkongresses 2019, verfasste etwa 150 wissenschaftliche Originalarbeiten und 20 Buchbeiträge.

Abb. 3

Dosismanagementsystem teamplay Dose des Medizintechnikherstellers Siemens Healthineers. Damit lassen sich umfangreiche Dosisdatenanalysen von Untersuchungen mit Computertomografen und Angiografie-Systemen erstellen und Scanprotokolle optimieren. Jeder Untersuchung wird der entsprechende Referenzwert zugeordnet, der bei einer Überschreitung direkt kommentiert und dokumentiert wird. Unterstützung bei der Auswertung der Dosisdaten erhalten radiologische Abteilungen von fachkundigen Medizinphysik-Experten (MPE). Eine Einbindung von Medizinphysik-Expertinnen und -Experten in die klinische Routine war bisher der Strahlentherapie und Bereichen der Nuklearmedizin zugeschrieben. Durch die neue gesetzliche Pflicht zur Mitarbeit von MPEs ist eine kontinuierliche Verbesserung des Strahlenschutzes gewährleistet.



Wie schützen wir unsere Patienten?

Qualitätssicherung und Strahlenschutz bei radiologischen Untersuchungen

Wie kann man radiologische Untersuchungen nutzbringend anwenden und die unerwünschte Nebenwirkung der ionisierenden Strahlung auf ein Minimum begrenzen?

Die Indikation zur Durchführung von Untersuchungen mit ionisierenden Strahlen müssen gut durchdacht und begründet sein; Alternativen ohne ionisierende Strahlung wie Ultraschall und MRT sollten, soweit die zu klärenden Fragen dies zulassen, bevorzugt werden. Eine besonders sorgfältige und kritische Anwendung der Computertomografie sollte bei jungen Menschen beachtet werden. Die Fragestellungen an radiologische Untersuchungen sollten insbesondere bei CT-Untersuchungen so konkret wie möglich sein, um die Methodik der Unter-

suchung so zu konfigurieren, dass ein Minimum an Expositions-dosis resultiert, aber auch eine ausreichend gute Qualität der Untersuchung die Frage beantwortet. Hier hat der Radiologe eine besondere Verantwortung im Dialog mit den zuweisenden Ärzten. Dies ist seit Jahren geübte Praxis, die durch erfahrene technische Assistenten/innen und radiologische Fachärzte/ärztinnen in unserer Klinik gewährleistet wird. Für dosisintensive Verfahren hat der Gesetzgeber als zusätzliche Maßnahmen die Verwendung von Dosismanagementsystemen und die Mitarbeit von Medizinphysikexperten/innen in radiologischen Instituten, Kliniken und Praxen vorgegeben. Dies betrifft CT-Geräte und Geräte für durchleuchtungsgesteuerte interventionelle Therapien, also Behandlungen mit Kathetern.

Welche Ziele hat ein Dosismanagementsystem? Dieses soll die Expositions-dosis und die technischen Aufnahmeparameter bei allen Untersuchungen erfassen und dokumentieren. Abweichun-

gen der Expositions-dosis beim einzelnen Patienten von definierten Qualitätsvorgaben werden angezeigt und protokolliert. Hierdurch sollen systematische Fehler und technische Mängel zeitnah erkannt und abgestellt werden. Der/die verantwortliche Radiologe/in hat die Pflicht, bei Einzelfällen mit stark erhöhter Dosis die Ursachen zu analysieren und schriftlich zu erklären. Eine erhöhte Dosis im Vergleich zur Norm kann durchaus auftreten z. B. bei stark erhöhtem Körpergewicht oder bei Metallimplantaten. Es kann aber auch an falschen Einstellungen der Untersuchungsparameter liegen, und das soll erkannt werden.

Welche Aufgaben haben Medizinphysik-Experten/innen? Sie überwachen die dokumentierten Daten des Dosismanagementsystems und werten diese gemeinsam mit den Radiologen/innen in regelmäßigen Zeitabständen aus. Sie beraten die Radiologen/innen im Hinblick auf eine Verbesserung der Gerätetechnik und der Untersuchungsprotokolle nach dem Prin-

zip: bestmögliche diagnostische Qualität durch geringstmögliche Strahlenexposition. Ein weiterer Vorteil für die Patienten könnte darin liegen, dass mithilfe des Dosismanagementsystems die Dosiswerte einzelner Personen kumulativ erfasst werden. Hierdurch kann der alte Röntgenpass durch digitale Dokumentation ersetzt werden. In der Max Grundig Klinik führen wir etwa Mitte 2022 ein Dosismanagementsystem und die Mitarbeit von Medizinphysikexperten ein. Dabei kommt ein Dosismanagementsystem durch die Firma Siemens Healthineers zum Einsatz und auch die Beratung und Betreuung durch Medizinphysikexperten wird von Siemens sichergestellt (Abb. 3).

<<

Hinweis: Die Veröffentlichungen und Mitteilungen der Strahlenschutzkommission sind unter www.ssk.de unter Publikationen zu finden. Die anderen Quellen sind im Original angegeben und unter www.medline.de zu finden.

Chopard

JULIA ROBERTS & HAPPY SPORT

Zusammentreffen zweier Ikonen der Lebensfreude



Wer verkörpert Lebensfreude besser als der Hollywoodstar mit dem strahlendsten Lächeln der Welt? Julia Roberts vermittelt das Lebensgefühl, das man mit Happy Sport verknüpft. Von den Chopard Kreationen beeindruckt,

erklärt Julia Roberts: „Ich fühle mich geehrt, mit Chopard für die Happy Sport Uhr zusammenzuarbeiten. Sie ist eine der ikonischsten und begehrtesten Uhren der Uhrenindustrie.“

HAPPY TALK MIT JULIA ROBERTS

Ihre Ratschläge zum Glückseligkeit?

- Sei freundlich zu anderen.
- Umgib Dich mit liebevollen, freundlichen und mitfühlenden Menschen.
- Küssen und gleich danach tanzen.

Welche Eigenschaften schätzen Sie an einer Frau am meisten?

Tiefe, Lebensfreude und eine starke Persönlichkeit.

Welche Gefühle weckt Ihre Happy Sport Uhr in Ihnen?

Es ist etwas Besonderes, eine Uhr zu besitzen und bei jedem Blick darauf all diese glitzernden Diamanten herumwirbeln zu sehen. Das ist richtig toll und eine fantastische Sache.

Was bedeutet es heute, eine frei denkende Frau zu sein?

Es bedeutet, mit seinen eigenen Überzeugungen im Einklang

zu sein und sie mit seinem Umfeld zu teilen. Nicht alle Frauen besitzen diese Freiheit, und ich bin dankbar, sie zu haben.

Welche Bedeutung hat nachhaltiger Luxus für Sie?

Ich würde sagen, dass nachhaltiger Luxus etwas ist, dem noch immer zu wenige Marken genügend Beachtung schenken. Mit Chopard ist es so, dass die Marke eine Vorreiterrolle einnimmt, indem sie zeigt, dass sie ein Bewusstsein dafür hat. Sie ist ein Wegweiser und Beispiel, dem andere Marken folgen werden.

Was ist das Besondere an Chopard?

Für mich verkörpert Chopard dieses zeitlose Bild von Eleganz, Ausstrahlung und Weiblichkeit. Man denkt sich: „Wenn ich erwachsen bin, will ich Spaß haben und Uhren und Ohrringe von Chopard tragen“... Und schauen Sie mich jetzt an, nun bin ich erwachsen.

Neue Arbeitswelten in der Sparkasse Bühl



Modern, transparent + zukunftsweisend

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben in der Sparkasse Bühl einen modernen Arbeitgeber, der ihr Arbeitsumfeld mit allem ausstattet, was im 21. Jahrhundert Abläufe optimiert und den Spaß an der Arbeit fördert. Die Raumaufteilung und die Ausstattung unterstützen die Zusammenarbeit und die Abstimmung innerhalb der Abteilungen und zwischen den Bereichen. Großzügige Teambüros und eine Vielzahl unterschiedlichster Kommunikationsflächen und Besprechungszimmer laden zum agilen Arbeiten ein.

DIGITAL UND MIT GANZEM HERZEN

Transparent und offen, so erleben die Menschen in Bühl und Umgebung die Sparkassen-Hauptstelle nach der Revitalisierung. Bodentiefe Fenster machen das bereits von außen sichtbar, und auch im Inneren schaffen offene Kommunikationsflächen und verglaste Besprechungszimmer Transparenz. „Wir zeigen uns und unsere Tätigkeiten, sind sichtbar und für unsere Kunden sehr gerne da“, sagt Matthias Frietsch, stellvertretender Vorstandsvorsitzender. „Wir sind keine anonyme Direktbank, sondern eine Sparkasse mit Mitarbeitern aus der Region und für die Region.“ Und die Mitarbeiter, rund 100 sind es in der Hauptstelle, sind mit ganzem Herzen für die Kunden da, direkt vor Ort oder über zahlreiche digitale Kanäle. Vor Ort profitieren Kunden und Mitarbeiter von den neuen Möglichkeiten, die das Gebäude bietet. Alles ist seit Frühjahr 2021 nach 26 Monaten der Interimslösungen in verschiedenen Gebäuden wieder unter einem Dach vereint, kurze Wege ermöglichen den schnellen Austausch zwischen den Abteilungen.

Gemeinsam mit einem Expertenteam, bestehend aus Architekten, Innenarchitekten und Raumgestaltern, wurden die Raumkonzepte in Workshops erarbeitet. In dieser frühen Phase waren selbstverständlich auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter involviert, das ist Teil der Philosophie und der Führungskultur der Sparkasse Bühl. So wurden auch Regeln für das miteinander Arbeiten in Workshops zur TeamKULTUR gemeinsam erarbeitet. Der Vorstand der Sparkasse Bühl lebt diesen Führungsansatz und ist von dessen Erfolg überzeugt. Das Ergebnis ist modern,

transparent und macht „Lust auf Zukunft“ – für zufriedene Kunden und glückliche Mitarbeitende gleichermaßen.

ZUKUNFTS-ORIENTIERTES ARBEITSPLATZKONZEPT

Bei der Konzeption der Arbeitswelt in der Sparkassen-Hauptstelle wurden die Anforderungen an eine möglichst hohe Transparenz nach innen und nach außen sowie optimale Kommunikationsmöglichkeiten bestens berücksichtigt. Das Ergebnis sind Arbeitsplätze, die modernen Konzepten von Teambüros zum kollaborativen Arbeiten folgen. Gleichzeitig wurde ausreichend Raum für Rückzug, Diskretion, Kommunikation und vor allem für ein angenehmes Arbeiten geschaffen.

„Wir begrüßen unsere Kunden mit einem Lächeln.“

Matthias Frietsch,
stellvertretender
Vorstandsvorsitzender

Eine energetisch optimierte Fassadentechnik sorgt im ganzen Gebäude für natürliche Belüftung und ausreichend Lichteinfall. 460 bodentiefe Fenster ermöglichen an allen Arbeitsplätzen eine maximal natürliche Belichtung, ergänzt durch ein innovatives Beleuchtungskonzept mit Präsenzwahrnehmung. Die Heiz- und Belüftungstechnik ermöglicht eine konsequente Frischluftversorgung bei optimiertem und wohltemperiertem Raumklima. Alle Arbeitsplätze wurden mit gesundheitsunterstützenden Eigenschaften ausgestattet, um somit die

REPORTAGE

Gesundheit und Arbeitssicherheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu fördern – eine der wesentlichen Maßgaben bei der Auswahl der Ausstattung und Möblierung für die neue Sparkassen-Hauptstelle. Höhenverstellbare Schreibtische wirken sich nachweislich positiv und auch vorbeugend auf chronische Krankheiten aus. Daher wurden alle Arbeitsplätze mit höhenverstellbaren Schreibtischen und mit Stühlen für eine optimale ergonomische Sitzhaltung ausgestattet. Der achtsame Umgang mit den Beschäftigten ist Teil des umfangreichen Gesundheitsmanagements, zu dem neben arbeitsmedizinischen Angeboten auch der Gesundheits-Check-up für Führungskräfte in der Max Grundig Klinik gehört.

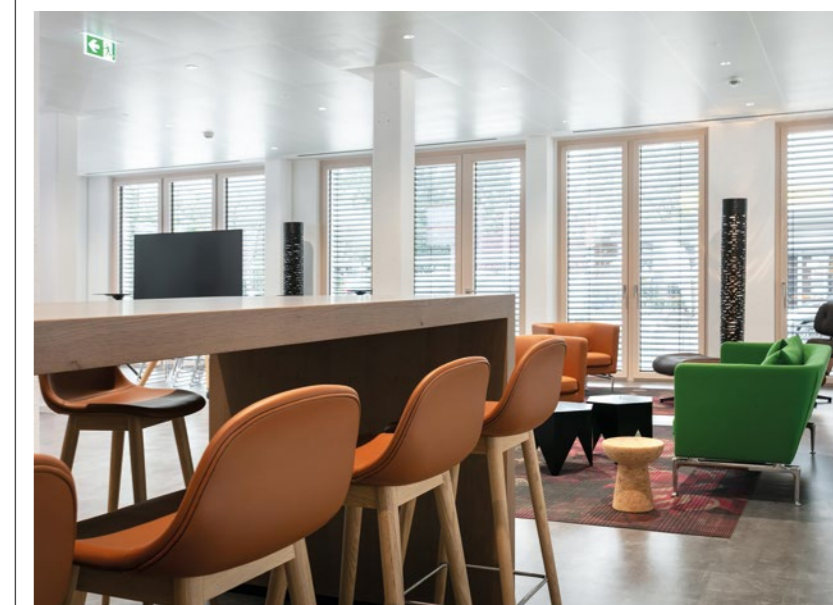
Die technische Ausstattung jedes einzelnen Arbeitsplatzes orientiert sich an den Anforderungen der unterschiedlichen Aufgabengebiete. Eine Vielzahl von Arbeitsplätzen ist mit zwei Monitoren bzw. mit einem großflächigen Monitor ausgestattet. Dies vereinfacht das Arbeiten bei gleichzeitiger Informationsaufnahme und -verarbeitung sowie bei Vorgängen, die eine Verarbeitung einer umfangreichen Datenmenge mit sich bringen.

Zur Geräusch- und Feinstaubreduzierung sind Drucker in Einzel- und Teambüros gänzlich verboten. Dies ist gleichzeitig die konsequente Fortführung der Digitalisierung von Arbeitsprozessen und führt zur Reduzierung des allgemeinen Druckvolumens und zur Verringerung des Papierverbrauchs unter Berücksichtigung von Nachhaltigkeitsaspekten. Zur Kompensation einer Vielzahl von Drucksystemen wurde auf zentrale Multifunktionsgeräte auf den insgesamt vier Etagen umgestellt.

NEUE ARBEITSKONZEPTE MACHEN DEN UNTERSCHIED!

Der Prozess, in dem sich ein Unternehmen mit den Möglichkeiten der Digitalisierung verändert, wird als digitale Transformation bezeichnet. Mit neuen Arbeitsformen, auch New Work oder Arbeit 4.0 bezeichnet, beschäftigen sich viele Arbeitgeber.

Digitalisierung ist die Grundvoraussetzung für eine neue, transparente Arbeitswelt. Die Veränderungen insgesamt – räumlich, technisch und konzeptionell – haben das Arbeiten und den Umgang miteinander in der Sparkasse spürbar weiterentwickelt. >>



PAPIERLOSES BÜRO UND DIGITALISIERUNG

Ein papierloses Büro verzichtet zwecks Arbeitseinsparung, Effizienzsteigerung und Umweltschutz unter anderem auf papiergebundene Dokumente und nutzt dafür ausschließlich oder überwiegend EDV-gestützte Verfahren. Dabei unterstützen Softwarelösungen die Bearbeitung und das Dokumentenmanagement. Für die Sparkasse und deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hat dies zu einem sehr flexiblen Arbeiten geführt und war

„**Unsere Kolleginnen und Kollegen haben Freude an ihrer Arbeit und kommen gerne zur Arbeit. Das strahlt aus. Das strahlt auf die Kollegen aus und auf die Mitarbeiter, und vor allem überträgt es sich auf die Kunden.**“

Frank König,
Vorstandsvorsitzender

die Voraussetzung für das Arbeiten aus dem Home-Office. Die digitalen Lösungen machen es wiederum möglich, dass Arbeitsplätze sehr flexibel zur Verfügung stehen, da das Arbeiten nicht abhängig vom Vorhandensein von papierhaften Unterlagen aus herkömmlichen Aktenschränken ist. Die Dokumente sind jederzeit verfügbar, auch im Home-Office – digital und sicher im IT-Netz der Sparkasse.

HOME-OFFICE / MOBILES ARBEITEN IN DER SPAR- KASSE

Sowohl für die Sparkasse als auch für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bietet das Arbeiten zu Hause neue, flexible Möglichkeiten der Arbeitsorganisation. Für die Mitarbeitenden ist es ein Mehrwert und unterstützt den Work-Life-Balance-Gedanken durch die Möglichkeit der besseren Organisation zwischen Familien-, Privatleben und Arbeit. Damit der notwendige Austausch und die Abstimmung mit Kolleginnen und Kollegen sowie Vorgesetzten nicht zu kurz kommt, lebt die Sparkasse Bühl

ein hybrides Home-Office-Modell, eine Mischung aus Home-Office und Büropräsenz. Die besondere Herausforderung beim Arbeiten im Home-Office ist die Abstimmung mit den Kolleginnen und Kollegen. Hier bedarf es eher mehr als weniger Kommunikation. Im Wesentlichen geht es dabei darum, die gemeinsamen Ziele und den Blick für das soziale Miteinander nicht aus den Augen zu verlieren.

Die technische Lösung hierfür ist recht simpel, ohne die hohen Anforderungen an die IT-Sicherheit und Datenschutz zu reduzieren. Die technische Ausstattung im Home-Office besteht aus derselben Infrastruktur wie der am stationären Arbeitsplatz in der Sparkasse. Die Einwahl in die sichere Sparkassen-IT-Umgebung mittels 2-Faktoren-Authentifizierung macht das Ganze möglich.

Auch das Arbeiten in der Sparkasse ist mit dem Digitalisierungsprozess deutlich flexibler geworden. Die Beratungs- und Besprechungsräume wurden mit identischer Technik ausgestattet. Dies ermög-

licht den uneingeschränkten Zugriff überall auf die IT-Infrastruktur. Ist die Präsenz von Kolleginnen oder Kollegen an internen Terminen oder Besprechungen erforderlich, aber gerade räumlich nicht möglich, läuft dies problemlos über Web-Konferenzen oder virtuelle Teammeetings. Die Technik ermöglicht es, so flexibel zu sein, wie es die Situation erfordert. Dies gilt selbstverständlich auch für die Beratungsmedien bei Beratungsgesprächen mit den Kunden oder bei Kundenterminen außerhalb der Räumlichkeiten der Sparkasse.

DESK SHARING / CLEAN DESK

Desk Sharing ist für die Sparkasse keine Modeerscheinung oder gar ein Trendwort, sondern vielmehr eine Arbeitshaltung. Desk Sharing ist die Mehrfachnutzung eines Büroarbeitsplatzes durch mehrere Mitarbeitende aufgrund unterschiedlicher Anwesenheitszeiten, oder weil eine Zusammenarbeit mit einem anderen Bereich thematisch sinnvoll ist. Unterschiedliche Arbeitsgebiete oder Tätigkeiten wie beispielsweise Projektarbeit, Hospitation oder Training finden nicht nur am eigenen Arbeitsplatz statt, sondern die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter suchen sich themenbezogen einen Arbeitsplatz in anderen Bereichen aus. Im Idealfall klappt dies auch im täglichen Miteinander innerhalb einer Abteilung. Im Vorstandsstab beispielsweise gibt es vier Vollzeit- und drei Teilzeitstellen, zusätzlich arbeiten zwei Studierende in den Praxisphasen mit. Im direkten Bereich um den Vorstand arbeiten also neun Personen, denen nach Desk Sharing-Prinzip sieben Schreibtische zur Verfügung stehen. Desk Sharing funktioniert in der Sparkasse deswegen gut, weil sämtliche Informationen und Daten elektronisch verfügbar sind.



Wofür die Sparkasse heute steht, darüber berichten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter während knapp sieben Minuten im neuen Imagefilm der Sparkasse Bühl – Film ab!



WOHLFÜHL- ATMOSPHERE

Die Anforderungen an Arbeitsplätze sind in einem ständigen Wandel. Mit den geschaffenen Kommunikationsflächen, z. B. den Kaffeebars oder dem großen Pausenraum „AusZeit“, rundet die Sparkasse Bühl die Konzepte von New Work im neuen Sparkassen-Gebäude ab. Kommunikation und Willkommenskultur werden großgeschrieben und sind in der Unternehmensphilosophie, im Umgang mit Kundinnen und Kunden und im Miteinander verankert. Die Kommunikation untereinander ist der Schlüssel zum Erfolg. Man trifft sich zu

„**Die Sparkasse Bühl ist ein richtig toller Arbeitgeber, weil man hier immer Unterstützung bekommt. Es macht einfach Spaß, hier zu arbeiten.**“

Alisa Burkart,
Vermögenskundenberaterin

einem kurzen Austausch an der Kaffeebar, um sich abzustimmen, auszutauschen, zu reflektieren, zu planen oder auch um seinen Gedanken freien Lauf zu lassen, und das ganz frei von Hierarchien. So kann es durchaus sein, dass sich

der Vorstand mit Auszubildenden bei einem Kaffee unterhält oder ein Kundenberater mit seinen Gästen zu Beginn des Kundengesprächs einen Stopp an der Kaffeebar einlegt, bevor das Gespräch im Beratungszimmer beginnt.

Das neue Miteinander wird aktiv gefördert und soll auch den Teamgedanken unterstützen. Auf dem Dachgarten, der ein schattiges und begrüntes Plätzchen im Sommer ist, steht allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein Grill für After-Work-Events zur Verfügung. Als Kontrastprogramm bieten Räume wie Lesezeit und Ruhezeit die

Möglichkeit für den Rückzug aus dem Teambüro, um eine Stillarbeitsphase oder kurze Pause einzulegen.

Die Transformation des Miteinanders-Arbeitens konnte mit der Infrastruktur des neuen Gebäudes deutlich weiterentwickelt werden, und das bisher miteinander Erreichte macht alle in der Sparkasse enorm stolz. Ganz nebenbei unterstützt die moderne Arbeitsatmosphäre den Ausdruck von Wertschätzung, Akzeptanz und Wohlbefinden am Arbeitsplatz und macht „Lust auf Zukunft!“

<<





MAX GRUNDIG KLINIK
Bühlerhöhe

Great Place To Work
Certified
DEZ 2021 - DEZ 2022
DE



AUF DER SUCHE NACH DEM SPITZENJOB?

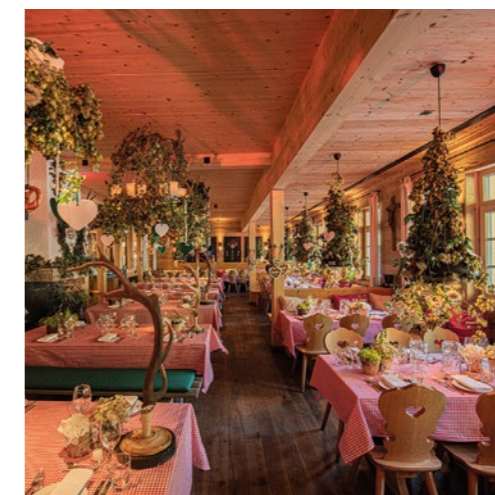
DIE GUTEN AUSSICHTEN SIND NUR EINEN SCHRITT ENTFERNT:



Max Grundig Klinik Bühlerhöhe
Schwarzwaldhochstr. 1
77815 Bühl
Tel. +49 7226 54-522



Schwarzwaldliebe



STRETCHING TUT GUT!

Es soll beweglich machen, Verletzungen vorbeugen und Muskelkater lindern... Doch kaum etwas wird im Sport noch so kontrovers diskutiert wie das Thema Stretching. Gerade bei Wissenschaftlern scheiden sich hier die Geister. Auf der einen Seite stehen die Kritiker, die das Dehnen als reine Zeitverschwendung sehen. Auf der anderen Seite die Befürworter, die Stretching nicht nur für sinnvoll, sondern auch für unbedingt notwendig halten und sich dafür regelrecht „verbiegen“. Doch inzwischen sind sich Experten wenigstens in einem einig: Stretching tut gut, aber es macht nicht immer Sinn! Wer von den positiven Effekten profitieren will, muss beim Dehnen ein paar Grundregeln beachten.

Beim Stretching geht es darum, die Flexibilität von Muskeln, Sehnen und Bändern zu verbessern und die optimalen Voraussetzungen für einen gesunden Bewegungsapparat zu erhalten. Das Wort "Stretching" kommt vom Englischen "to stretch" und bedeutet dehnen oder strecken. Im Allgemeinen geht es um Beweglichkeit. Doch die Definition von Beweglichkeit ist ebenso dehnbar wie unsere

Muskeln. Die einen können sich problemlos mit geradem Rücken nach vorne beugen und die eigenen Zehen greifen, andere verspüren beim bloßen Zuschauen einen vermeintlichen Schmerz. Das liegt daran, dass wir unterschiedliche körperliche Voraussetzungen mitbringen. Die gute Nachricht ist aber: Beweglichkeit lässt sich trainieren. Zum Beispiel durch regelmäßiges Stretching.

Warum ist Stretching wichtig?

Dehnen hat viele Funktionen und Vorteile. Hauptsächlich wird Stretching in den Bereichen der Physiotherapie, der Sporttherapie und im Freizeitsport eingesetzt. Es dient dem Aufwärmen der Muskeln und beugt durch Aktivierung der Faszien Verletzungen vor. Gleichzeitig bleiben die Gelenke und die Muskulatur elastisch und geschmeidig. Nach dem Sport helfen Dehnübungen bei der Regeneration und fördern die körperliche und seelische Entspannung, denn durch eine regelmäßige Stretching-Routine spüren Sie mehr in Ihren Körper hinein und entwickeln ein besseres Körpergefühl. Das therapeutische Dehnen wird hauptsächlich zur Steigerung des Bewegungsausmaßes bei eingeschränkter Beweglichkeit angewandt, vor allem bei Patienten mit Arthrose, Arthritis oder anderen spezifischen Gelenkbeschwerden.

Neben der Beweglichkeit ist die Schmerzfreiheit unser großes Ziel, denn wissenschaftliche Studien belegen, dass durch regelmäßiges Dehnen eine Verbesserung der Schmerzsituation erzielbar ist, zum Beispiel beim patellofemorale Schmerzsyndrom, bei unspezifischen chronischen Rückenschmerzen, Morbus Bechterew und Muskelschmerzen durch Computerarbeit. Gerade durch die Einflüsse im Alltag – viel Sitzen und wenig Bewegung – entstehen muskuläre Dysbalancen. Ein Muskel ist kräftiger als sein Gegenspieler, ein anderer ist verkürzt. Dadurch treten unweigerlich Schonhaltungen auf, die sich beim Laufen noch verstärken. So erhöht sich die Belastung für die Gelenke, was im Extremfall zu frühzeitigem Verschleiß führen kann. Ein richtiges Stretching kann die Dysbalancen wieder ausgleichen und die Haltung korrigieren.

Was passiert beim Dehnen?

Für einen kurzen Moment verlängert sich die Muskelstruktur. Jeder Muskel hat einen Ansatz und einen Ursprung. Sobald der Muskel angespannt wird, nähern sich diese Enden, auch Muskelspindeln genannt, an. Wird zum Beispiel der hintere Oberschenkelmuskel angespannt, nähert sich der Muskelursprung am Oberschenkel seinem Ansatz am Unterschenkel und das Knie wird gebeugt. Beim Stretching wird genau der umgekehrte Effekt erzielt: Beide Muskelenden entfernen sich maximal voneinander, sodass es zur Streckung des Muskels kommt. Die Muskelstruktur inklusive der Faszien (Bindegewebe der Muskeln) wird für den Moment der Dehnung in die Länge gezogen. Der Muskel kann so besser durchblutet und mit wichtigen Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Er regeneriert schneller und ist leistungsfähiger. Doch die meisten von uns kennen sicherlich auch das unangenehme Ziehen

während der Dehnübung. Dieser Schmerz dient dem Schutz vor einer Überdehnung. Die Rezeptoren der Muskelspindeln senden bei starker Dehnung Signale an das Rückenmark. Je länger die Dehnung gehalten wird, desto schwächer werden die Signale und der Muskel entspannt sich. Für eine Schmerzlinderung sollten die Übungen mind. 45 Sekunden gehalten werden, für eine Steigerung des Bewegungsausmaßes mind. 90 Sekunden bei niedriger Schmerzintensität.

Wie dehne ich richtig?

Hauptsächlich werden zwei Arten des Dehnens unterschieden. Die Entscheidung, welche Art des Stretchings zu einem passt, hängt schließlich von der eigenen Fitness ab: Beim statischen Stretching wird der Muskel in die Länge gezogen und die Position für 20-30 Sekunden gehalten. Diese Art der Dehnung sollte man nur in aufgewärmtem Zustand oder

nach dem Training durchführen – niemals bei Muskelkater oder nach besonders starker Belastung wie bspw. bei Maximalkrafttraining. Die Wissenschaft bestätigt in Studien, dass statisches Stretching vor dem Sport die Muskelkraft und Schnelligkeit – unabhängig vom Alter, Geschlecht oder Fitnesslevel – reduziert. Besonders für Sportanfänger, die noch nicht stark trainiert sind, ist diese Art des Stretchings geeignet, denn es können Fehler vermieden werden, die zu zusätzlichen Verspannungen führen können.

Beim dynamischen Stretching werden sanfte, federnde Bewegungen (ca. 10-15 Wiederholungen) ausgeführt, wodurch der Muskel durch den Bewegungsfluss kontinuierlich sanft in die Länge gezogen und wieder gelockert wird. Dynamisches Stretching ist ideal als Teil des Aufwärmens oder des Cool-Downs sowie spontan bei Krämpfen, sofern die Bewegung guttut. Für trainierte Sportler eignet sich das dynamische Stretching besonders gut vor dem

Sport. Durch das leichte Federn oder Wippen werden die Muskeln auf die körperliche Belastung vorbereitet. Das hilft, Verletzungen zu vermeiden und auch Muskelkater vorzubeugen. In der Physiotherapie unterscheiden wir zusätzlich zwischen aktiver und passiver Dehnung. Aktiv bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die Dehnung durch die Muskelarbeit des Patienten/Sportlers entsteht. Passiv ist eine Dehnung, die vom Physiotherapeuten durchgeführt wird. Es gilt dennoch immer: Beim Dehnen sollte man unbedingt darauf achten, dass die Übungen richtig ausgeführt werden. Sieht man das Stretching nur als notwendige Last und führt die Übungen falsch aus, kann das vom Vor- zum Nachteil werden und zusätzliche Verspannungen und Schmerzen auslösen. Sie sollten sich Zeit für das Stretching nehmen und die Übungen konzentriert ausführen. Wenn Sie nach dem Sport überanstrengt sind, können Sie mit dem Nachdehnen auch eine Weile warten. >>

Grundregeln beim Stretching:

VOR DEM SPORT
DYNAMISCH
DEHNEN, NACH
DEM SPORT
STATISCH.

LANGSAM IN DIE
DEHNPOSITION,
KOMBINIERT MIT
DER ATEMTECHNIK.

DEHNSCHMERZ MUSS
ERTRÄGLICH SEIN, NIEMALS ÜBER
DIE SCHMERZTOLERANZ!

SPASS AN
DER BEWEGUNG!



Die besten **Stretching-Übungen** für Ihren **Alltag**

SPORT

Erklärt von **Matthias Zehnle**, Leiter der Physiotherapie

DEHNUNG MUSCULUS PIRIFORMIS (GESÄSSMUSKULATUR) IM LIEGEN:

- Legen Sie sich bequem in Rückenlage auf eine Matte.
- Winkeln Sie das rechte Bein an und legen Sie den linken Knöchel mit der Außenseite auf dem Knie des rechten Beines ab. Das linke Knie zeigt nach außen.
- Ziehen Sie das rechte Bein in Richtung Nase, bis der Dehn-schmerz am Gesäß beginnt.
- Halten Sie die Dehnung für 90 Sekunden und wechseln Sie anschließend die Seiten.

Ziel: Steigerung der Beweglichkeit der Hüftgelenke und Vorbeugung lumbaler Rückenschmerzen



DEHNUNG MUSCULUS SERRATUS ANTERIOR (VORDERER SÄGE(ZAHN)MUSKEL) IM SITZ:

- Setzen Sie sich aufrecht hin.
- Legen Sie den rechten Arm gestreckt auf Brusthöhe in die Armbeuge des linken Arms.
- Ziehen Sie den linken Arm Richtung Körper.
- Beachten Sie, die Schulter möglichst unten zu halten.
- Anschließend wechseln Sie die Seite.

Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit im Schultergelenk und Vorbeugung/Therapie bei Schmerzen der Brustwirbelsäule bzw. der Schulter



DEHNUNG MUSCULUS ILIOPSOAS (HÜFTBEUGER) IM STAND:

Eine Dehn-technik für mehr Hüftbeweglichkeit ist der Kavali-erstand:

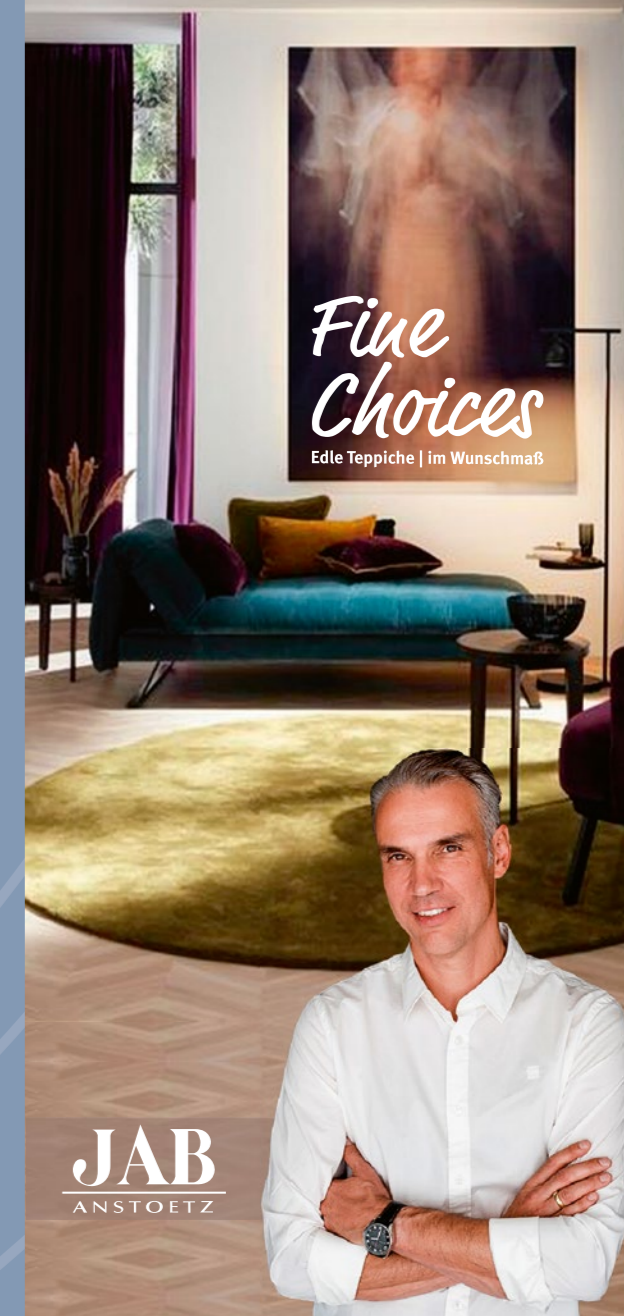
- Machen Sie einen Ausfallschritt; das zu dehnende Bein ist hinten.
- Aktivieren Sie Ihre Bauchmuskeln.
- Schieben Sie Ihre Hüfte weiter nach vorne und unten, bis Sie die Dehnung spüren.
- Zur Verstärkung: Nehmen Sie Ihre Arme nach oben!
- Sie sollten einen starken Dehnreiz am vorderen Oberschenkel des hinteren Beines spüren.
- Halten Sie die Dehnung für 90 Sekunden und führen Sie anschließend die Dehnung für das andere Bein durch.

Ziel: Verbesserte Beweglichkeit der Hüftgelenke und Vorbeugung und Therapie bei lumbalen Rückenschmerzen



ebler
die Raumgestalter

Anzeige



JAB
ANSTOETZ

création
baumann

interstil
Vorhang-Garnituren

ZR
ZIMMER-RÖHDE

Christian Fischbacher

Teppiche | Polsterstoffe | Gardinen
Beratung | Planung | Ausführung

Gaggenau • Baden-Baden
Telefon 07225 / 33 19
www.ebler-gaggenau.de

Lerchen versus Eulen:

Gibt es das
optimale Zeitfenster
für Sport?

Prof. Dr. med. Curt Diehm
.....

Wer seinen Sport am Tagesrhythmus plant, trainiert effizienter und reduziert Verletzungen. Auch Früh- und Spätaufsteher sollten unterschiedlich trainieren.

Schon der Boxer Wladimir Klitschko hat vor einigen Jahren gesagt, er wisse zwar nicht warum, aber für ihn seien Ausdauerläufe vor dem Frühstück ideal, um Gewicht abzubauen. Worüber der ehemalige Weltmeister noch im Dunkeln tappte, wird inzwischen recht intensiv erforscht. Wann ist die beste Tageszeit für welche sportliche Betätigung, wann sind diese besonders effektiv? Immer mehr Studien stellen diese Fragen.

Die Antworten sind durchaus relevant. Gerade von Führungskräften weiß man, dass sie die Bedeutung von Bewegung als entscheidendes Mittel gegen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes mellitus, Herzinfarkt und Schlaganfall kennen und Sport daher bei dem Großteil auf der To-do-Liste weit oben steht. Vor lauter beruflichen Aufgaben fehlt die Zeit, und die Überwindung des inneren Schweinehunds ist auch nicht immer ganz einfach. Da hilft es für die Tagesplanung zu wissen, wann Training den höchsten Nutzen hat. Es zeigt sich, dass es (leider) keine simple Antwort gibt. Die perfekte Uhrzeit fürs Training ist bei jedem anders. Es gibt kein richtig oder falsch. Der ideale Trainingszeitpunkt ist immer verbunden mit der inneren Uhr des Körpers. Und diese tickt individuell unterschiedlich. Der Biorhythmus und unser Schlaf-Wach-Verhalten werden im Zwischenhirn gesteuert. Zwei wichtige Hormone werden dort gebildet. Einmal Melatonin, das „Schlafhormon“ macht uns müde und sorgt für einen guten Schlaf. Zum anderen Serotonin, es macht uns wach und frisch. >>

Tageslicht ist entscheidend

Viele Trainingswillige machen den Fehler, diesen Zusammenhang für die Trainingseffizienz zu unterschätzen. Wichtigster Faktor dabei ist das Tageslicht. Studien haben gezeigt, dass die Leistungsfähigkeit im Tagesverlauf um etwa 26 Prozent variieren kann. So wachen die sogenannten „Lerchen“ früh auf und sind abends relativ früh müde. „Lerchen“ haben als Frühaufsteher morgens einen hohen Cortison-Spiegel, Blutdruck, Puls, Körpertemperatur und der Testosteronspiegel erhöhen sich. In diesem Zeitraum sind auch die meisten roten Blutkörperchen in der Skelettmuskulatur unterwegs. Wer morgens trainiert, hat meist mehr Energie für den ganzen Tag. Und wer morgens trainiert, schläft in der nächsten Nacht meist besser. Der Morgen ist für „Lerchen“ also die beste Zeit für intensives Ausdauertraining, beispielsweise nach einem Kaffee und vor der Arbeit. Wegen des hohen Testosteronspiegels macht für „Lerchen“ auch Krafttraining am Morgen Sinn.

Morgenmuffel („Eulen“) sollten demnach vormittags nicht trainieren, der Geist sträubt sich zu Recht. Die meisten Menschen haben mittags von 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr ein Leistungstief. Sie fühlen sich müde. Die Stoffwechselforgänge laufen auf Sparflamme. Viel Blut befindet sich im Magen-Darm-Trakt und wird zur Verdauung benötigt. Das entzieht den Muskeln Blut. Zu diesem Zeitpunkt ist die Verletzungsgefahr am größten. Allerdings können einzelne Sportarten wie leichte Formen des Yoga mit niedriger Belastungsintensität oder auch ein strammer Spaziergang in der Mittagspause gut ausgeübt werden. Nach dem Mittagstief folgt wieder eine Phase mit zunehmender Leistungsbereitschaft und einem deutlich höheren Blutdruck. Das passiert zwischen 15:00 Uhr und 16:00 Uhr. Gut für Sportarten, die Koordination und Flexibilität verlangen. Ideal auch für Skaten und Radfahren. Dieses Zeitfenster hat positive Auswirkungen auf die Konzentration und die Koordination.

Krafttraining lieber abends

Für Wettkämpfe ist die Zeit zwischen 17:00 Uhr und 19:00 Uhr am besten. Unser Körper läuft zur Hochform auf. Auch das Testosteron steigt wieder an. Der frühe Abend ist also auch passend für Krafttraining, und Training am Abend entspannt viele vom stressigen Alltag. Die Temperatur der Muskulatur ist zu diesem Zeitpunkt am höchsten. Das ist entscheidend für die Beschleunigung von Stoffwechselprozessen und auch für die Energiebereitstellung. Ähnliche Effekte erreicht man auch durch Aufwärmtraining. Spät abends sollte man nicht unbedingt trainieren. Das würde zu einem unruhigen Schlaf führen. Die „Eulen“, die vergleichsweise spät müde werden und einschlafen können, sind abends durchaus noch sehr leistungsfähig. Dieser Typ kann noch zu einem späteren Zeitpunkt Sport treiben, weil er im Anschluss daran immer noch ausreichend Zeit hat, den

Stoffwechsel herunterzufahren. Statistische Berichte sagen uns, dass im Fitnessstudio die bevorzugte Tageszeit für Training der Abend ist. Da sind sicherlich auch viele Frühaufsteher darunter, für die Sport am Abend nicht optimal ist. Aber Vorsicht, ein Nachteil könnte sein, dass man bei zu spätem Training abends schlechter schläft. Stresshormone werden unter Belastung freigesetzt, und sie können uns wach machen und unseren Körper in Alarmbereitschaft versetzen. Die Nacht dient dann der Regeneration. Wir sehen die höchsten Spiegel von Melatonin im Blut. Cortison ist auf einem Minimum. Wachstumshormone steigen deutlich an. Deshalb findet Muskelaufbau jetzt statt. Biorhythmus, Gene und die Frage, welcher Typ wir sind, definieren also die beste Zeit fürs Training. Wir müssen uns dessen lediglich bewusst sein. <<



Prof. Dr. med.
Curt Diehm

ist Arzt für Innere Medizin, Kardiologie, Angiologie, Phlebologie und Sportmedizin. Er studierte Humanmedizin an den Universitäten in Heidelberg, Genf und Paris. An der Universitätsklinik in Heidelberg habilitierte er sich 1984. Die Professur erhielt er 1990. Von 1991 bis 2014 war er Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin im Klinikum in Karlsbad-Langensteinbach und vertrat kommissarisch mehrere Jahre den Lehrstuhl für Sportmedizin an der Universität Heidelberg. Er zählt zu den führenden Medizinern im Südwesten Deutschlands und ist Autor zahlreicher Fach- und Patientenbücher. Seit 2014 ist er Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik.

Fazit:

- Die optimale Trainingszeit wird maßgeblich von unserem natürlichen Biorhythmus bestimmt.
- Die beste Trainingszeit ist dabei stark individuell geprägt. Eine pauschale beste Uhrzeit gibt es nicht. Hören Sie auf Ihren Körper, er sagt Ihnen, wann für Sie die beste Zeit zum Trainieren ist.
- „Lerchen“ trainieren am besten morgens Früh vor der Arbeit oder am späten Vormittag.
- Für „Eulen“ liegt die beste Trainingszeit am späten Nachmittag und in den Abendstunden.
- Für gesunde Menschen, die abnehmen oder fitter werden wollen, ist ein morgendliches Training ideal.
- Zu Top-Leistungen ist der Körper zwischen 10:00 Uhr und 12:00 Uhr und zwischen 17:00 Uhr und 19:00 Uhr in der Lage.
- Am Nachmittag ist der ideale Zeitpunkt für Krafttraining und technische Sportarten.
- Am ineffektivsten ist Training in der Mittagszeit.
- Zu spätes Training am Abend stört den Schlafrythmus und gefährdet die Regeneration.
- Der Versuch, den individuellen Biorhythmus zu verschieben, funktioniert nicht und ist deshalb kontraproduktiv.
- Bitte keine zu großen Mahlzeiten vor dem Training. Nach einer Hauptmahlzeit mindestens 2 Stunden vergehen lassen, bis man mit sportlichen Aktivitäten beginnt.
- Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, sollten Sie Ihr Fitnessprogramm immer vorab mit Ihrem Arzt besprechen.



Nachhaltigkeit in der Max Grundig Klinik



wie ein Unternehmen nachhaltig(er) wird. In der letzten Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins berichtete Prof. Dr. Torsten Weber von der CBS International Business School über genau dieses Thema und die Veränderungen, Herausforderungen und

Potenziale, die die Nachhaltigkeit speziell für den Gesundheitssektor mit sich bringt. Gesundheit ist auch eines der 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung, die die Vereinten Nationen (UN) entwickelt haben, die sogenannten Sustainable Development Goals (SDGs). Diese Ziele sollen als Orientierung dienen – so können auch Unternehmen ihre einzelnen Aktivitäten aufeinander abstimmen, in eine Richtung lenken und in ein Gesamtkonzept für mehr Nachhaltigkeit übertragen. Auch die Max Grundig Klinik möchte ihren Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit leisten und das Thema mehr in den Alltag und darüber hinaus einbinden. Nachhaltige Ernährungs-

konzepte – Produkte von regionalen Lieferanten, nachhaltig verpackte Produkte, Frischkost und pflanzliche Lebensmittel – rücken in den Fokus. Strategien für die Verwendung von nachhaltigen Materialien, Maßnahmen zur Energie-Effizienz sowie Reduktion bzw. nachhaltiger Entsorgung anfallender

Abfälle fließen Stück für Stück in dieses Konzept mit ein. An einigen Stellen werden einzelne Maßnahmen auch schon umgesetzt – reguläre Glühlampen in der Klinik werden durch LED-Leuchtmittel ersetzt, die aufgrund ihrer Effizienz, der langen Lebensdauer und der geringfügigen Wartungsanfälligkeit wesent-



Vanessa Wilkins und Fritz-Philipp Stumpf übergeben die ausgemusterte Klinik-Hardware an den IT-Refurbisher Afb green & social IT.

Nachhaltigkeit ist als globales Thema mittlerweile nicht mehr wegzudenken; sowohl im privaten Bereich, in Unternehmen und auch in den Medien ist das Interesse an dem Thema enorm, und jeder möchte seinen Teil dazu beitragen. Es gibt heutzutage kaum ein Unternehmen mehr, das sich nicht mit der Nachhaltigkeit beschäftigt und Überlegungen anstellt, wie man sich stärker dafür einsetzen kann. Da der Fokus traditionell allerdings eher weniger auf Nachhaltigkeit, sondern in anderen Bereichen lag, stellt sich nun die Frage,

Zur Orientierung haben die Studenten folgende Aufgabenstellungen erhalten:

- Welche Bedeutung haben die SDGs ganz konkret für das Unternehmen Max Grundig Klinik?
- Welche Kriterien/Prüffragen können in den 17 SDGs abgeleitet werden, um den Hotelansatz der Max Grundig Klinik in Hinblick auf Nachhaltigkeit zu bewerten („status Quo Analyse“)?
- Auf welche Schwerpunkt-SDGs soll sich die Max Grundig Klinik fokussieren?
- Welche konkreten nachhaltigen Ziele und Maßnahmen soll sich die Max Grundig Klinik in den nächsten Jahren setzen?
- Wie können diese Maßnahmen für das Unternehmen kommunikativ genutzt werden?

lich nachhaltiger sind als ihre Vorgänger. Die Küche sorgt nicht nur für exzellentes Essen sowohl für Patienten als auch für Mitarbeiter, sondern ist auch bestrebt, lokal und regional einzukaufen. Durch kürzere Transportwege wird so z. B. CO₂ reduziert. Durch die Umstellung unserer IT-Infrastruktur in den vergangenen Monaten sammelte sich außerdem einige benutzte, gut erhaltene Hardware an, die in der Klinik nicht mehr benötigt wurde. Diese wurde im Rahmen einer Kooperation dem gemeinnützigen IT-Unternehmen Afb gGmbH übergeben, die dort zur Wiederverwendung entsprechend aufbereitet wird (mehr zu dieser Kooperation lesen Sie auf den folgenden Seiten). Um diese Aktivitäten, die aktuell schon zum Tragen kommen, und andere, die noch gar nicht präsent sind, zusammenfassend in einer Nachhaltigkeitsstrategie zu verein-

nen, wird die Max Grundig Klinik durch eine Gruppe von Studenten der CBS Business School in Mainz unter der Leitung von Prof. Dr. Torsten Weber unterstützt. Die Studenten widmen sich in einem Business-Projekt mit dem Titel „Implementierung der SDGs in der Hotellerie am Beispiel der Max Grundig Klinik“ Ideen und Konzepten zur Umsetzung der Nachhaltigkeit. Ziel ist es, eine Nachhaltigkeitsstrategie zu erstellen, diese auf Realisierbarkeit zu prüfen und dann Stück für Stück in der Klinik umzusetzen.

Wir freuen uns sehr über diese Unterstützung und sind schon gespannt auf den Input und die Ideen der Studenten sowie die darauffolgende Umsetzung, um als Klinik gezielt einen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit zu leisten. Über die Fortschritte dieses Projektes werden wir in den folgenden Ausgaben unseres Gesundheitsmagazins berichten. >>





AfB social & green IT - Gemeinsam für die Nachhaltigkeit



Im Jahr 2021 startete die Max Grundig Klinik ein großes IT-Infrastrukturprojekt; in diesem Zusammenhang wurde auch viel Hardware ausgemustert, um Platz für Neues zu schaffen bzw. weil die Hardware schlichtweg keine Verwendung mehr finden konnte. Was tun mit der gebrauchten, aber hauptsäch-

lich noch funktionsfähigen Hardware? Zum Entsorgen eigentlich zu schade – und genau da kommt die Firma AfB ins Spiel. AfB social & green IT ist ein IT-Refurbisher, das heißt hier wird gebrauchte IT-Hardware wie z. B. PCs, Laptops, Monitore, Smartphones & Co. nach zertifizierter Datenvernichtung aufgearbeitet und wenn geeignet weiterverkauft. Unternehmen haben so den Vorteil, dass sie sich nicht um die Entsorgung der nicht mehr benötigten Hardware küm-

mern müssen und gleichzeitig Gutes tun. Dieses Konzept basiert auf langfristigen Partnerschaften mit mehr als 1.000 Unternehmen aus den verschiedensten Bereichen. Seit Februar 2022 gehört auch die Max Grundig Klinik zu diesen Partnern. Durch die „green IT“ werden wertvolle Ressourcen geschont, da durch die Weiterverwendung und somit vermiedene Neuproduktion Emissionen reduziert werden; Geräte, die nicht weitervermarktet werden können, werden fachgerecht entsorgt und

recycelt. Aber warum „social IT“? AfB steht für „Arbeit für Menschen mit Behinderung“, denn Europas größtes gemeinnütziges Unternehmen setzt auf Inklusion: Etwa 49 % der knapp 600 Mitarbeitenden an 19 europäischen Standorten sind schwerbehindert (Stand: März 2021). Arbeitsplätze, -räume und -prozesse sind barrierefrei, und in allen Unternehmensbereichen arbeiten Menschen mit und ohne Behinderung. Die Partnerunternehmen von AfB haben sogar den

Vorteil, dass ihr ökologischer Beitrag gemessen werden kann. Diese Messung basiert auf unterschiedlichen Gerätetypen, deren durchschnittlichen Produktionsaufwänden sowie der durchschnittlichen Nutzungsdauerverlängerung durch die Wiederaufbereitung – im Vergleich zur Neuproduktion einer vergleichbaren Menge an IT-Geräten. Was das Refurbishing wirklich bringt? Im Jahr 2021 bearbeitete AfB zum Beispiel mehr als 450.000 IT- und Mobilgeräte, von denen 59 % weiterverwendet werden konnten. Daraus ergeben sich unter anderem folgende Einsparungen:

- 33.900 Tonnen CO₂ (entspricht über 10.000 Flugreisen von Frankfurt nach New York & zurück)
- 130.300 Megawattstunden Energie (Stromverbrauch von über 65.000 2-Personen-Haushalten)
- 242 Mio. Liter Wasser (oder 1,6 Mio. gefüllte Badewannen)

Durch die gelungene Vereinigung von ökologischer und sozialer Nachhaltigkeit wirkt sich die Partnerschaft zwischen der Max Grundig Klinik und AfB auch auf gleich 7 der 17 SDGs (Sustainable Development Goals) aus: hochwertige Bildung, sauberes Wasser und Sanitäreinrichtungen, menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum, weniger Ungleichheiten, nachhaltiger Konsum und Produktion, Maßnahmen zum Klimaschutz sowie Partnerschaften zur Erreichung der Ziele. Dass das Konzept funktioniert, zeigen nicht nur die Zahlen. Für das sozial-ökologische Geschäftsmodell erhielt AfB zudem schon mehrere Auszeichnungen. Zweimal konnte das Unternehmen den Deutschen Nachhaltigkeitspreis gewinnen in den Kategorien „Nachhaltigste Zukunftsstrategie“ (2012) sowie „Gesellschaft und Fairness“ (2021). Außerdem wurde AfB als „Europas Sozialunternehmen des Jahres 2020“ ausgezeichnet; hier überzeugte die Jury der Social Firms Europe CE FEC bei der europaweiten Ausschreibung



Die Mitarbeiter von AfB beim Aufarbeiten alter Hardware.

die Kombination aus sozialer Inklusion, fairen Gehältern, ökologischer Nachhaltigkeit und wirtschaftlichem Erfolg. Ziel von AfB ist es, bis 2025 500 sozialversicherungspflichtige Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung zu schaffen; außerdem sollen bis dahin 200.000 Tonnen CO₂, 300.000 Tonnen Rohstoffe und 600.000 Megawattstun-

den Energie durch IT-Remarketing eingespart werden. Tolle Ziele, die wir in der Max Grundig Klinik gerne unterstützen und so die soziale und ökologische Nachhaltigkeit verbessern. <<



Anzeige



BAUSTOFF + METALL
Trockenbau-Fachhandel mit System

B+M Know-how
Wissensvorsprung durch
B+M Trockenbau-Tutorials

Hier geht's zu den
Trockenbau-Lifehacks:
baustoff-metall.de



Für Sport und Bildung. Für Jung und Alt.

Die Horst-Eckel-Stiftung

MAX im Interview mit Dagmar Eckel, Vorsitzende des Stiftungsrats der Horst-Eckel-Stiftung, und Tobias Wrzesinski, Geschäftsführer der DFB-Stiftung Sepp Herberger, stellvertretender Vorsitzender des Stiftungsrates der Horst-Eckel-Stiftung

Aus. Aus. Das Spiel ist aus!
Deutschland ist Weltmeister!

... Mit diesen Worten gingen 1954 Rekordnationaltrainer Sepp Herberger und Nationalspieler Horst Eckel in die Geschichtsbücher des deutschen Fußballs ein, denn Deutschland gewann unerwartet das legendäre Endspiel gegen Ungarn in Bern und wurde Weltmeister. Das „Wunder von Bern“ war zweifelsohne der Höhepunkt in Sepp Herbergers und Horst Eckels Karriere als Fußballer. Doch die beiden verband noch mehr: Ihr großes Engagement für Schwächere und ihr Einsatz für die Förderung sozialer und karitativer Projekte. Heute werden die Überzeugungen und Werte der beiden Nationalhelden von 1954 in ihren Stiftungen weitergeführt. Mit Horst Eckel ist im Dezember 2021 der letzte „Held von Bern“ gestorben, der zuvor einige Wochen in der Max Grundig Klinik verbracht hat.



Horst Eckel mit dem WM-Pokal von 1954 bei einer Sepp Herberger Ausstellung.



Horst Eckel und seine Tochter Dagmar.

Ihr Vater, Horst Eckel, und Sie haben die Horst-Eckel-Stiftung 2017 ins Leben gerufen. Wie entstand die Idee der Stiftung?

D. Eckel: Mein Papa war ein Mensch, der selbst immer für den guten Zweck Fußball gespielt hat, so war er jahrelang aktiver Spieler der LOTTO-Elf Rheinland-Pfalz. Das Team besteht aus ehemaligen Profi-Spielern und bestreitet seit 1999 Fußball-Spiele für den karitativen Zweck. Gleichzeitig hat er immer wieder betont, wie wichtig es ist, dass wir das Glück, das wir selbst haben, zurückgeben. Sein Credo war: Wenn es einem selbst gut geht, dann sollte man ein Stück Glück zurückgeben. Denn nur wenn man das Glück zurückgibt, ist man selbst ein glücklicher Mensch. Daraus ist dann die Idee für die Stiftung entstanden, und wir haben die Horst-Eckel-Stiftung gegründet. Wir haben uns an Tobias gewandt und wurden vom DFB und der Sepp-Herberger-Stiftung als Treuhänderin von Anfang an unterstützt.

Wer wird mit Ihrer Hilfe unterstützt?

D. Eckel: In der Horst-Eckel-Stiftung geht es darum, Jugendliche und Senioren in Bildung und Sport zu unterstützen. Papa war Realschullehrer und hat immer sehr viel für Jugendliche getan. Es war einfach sein Ding, anderen zu helfen. Auch wenn er nach Aussagen der Schüler streng war, war er immer sehr fair. Die Unterstützung für Senioren resultiert daher, dass er selbst bis ins hohe Alter von 89 Jahren Fußball, Tennis und Tischtennis gespielt hat. Er war also noch lange fit. Ich erinnere mich noch an ein Spiel im Sommer. Es war unheimlich heiß, und er hat bei einem Spiel der LOTTO-Elf mitgespielt. Stefan Kuntz ist irgendwann vom Platz gegangen, aber Papa hat die ganzen 90 Minuten durchgespielt. Ich stand neben dem Platz und dachte, irgendwann fällt er bestimmt einfach auf dem Fußballplatz um. Das war einfach sein Leben – Fußball und Sport. Und so war es klar, dass wir in der Stiftung zum einen Jugendliche unterstützen und auf der anderen Seite die Senioren.

Wie sieht die Unterstützung der Stiftung in diesen Bereichen genau aus? Welche Aktivitäten unternehmen Sie?

D. Eckel: Wir hatten vor Kurzem erst mit dem Radiosender RPR1 und vereinsleben.de eine ganz tolle Preisübergabe. Wir haben Sportvereine gesucht, die sich durch besonderes Engagement im Bereich Seniorensport auszeichnen. Es haben sich viele Klubs gemeldet. Wir haben Gespräche und Interviews geführt und letztendlich die Preise übergeben. Alle waren so dankbar und glücklich, dass sie etwas für ihre Senioren machen konnten. Es hat sich dabei vor allem gezeigt, wie sehr Corona das Leben der Senioren beeinträchtigt, denn das soziale Leben und die sozialen Verbindungen fehlen. Ich dachte immer, es war der Sport, der Papa angetrieben hat, aber als durch Corona das soziale Umfeld weggebrochen ist, hat er zu mir gesagt: „Dagmar, was mache ich hier noch, ich habe ja gar keine Aufgabe mehr. Ich sitze nur noch im Sessel.“ Es war seine Aufgabe rauszugehen und >>

Horst-Eckel-Stiftung: Horst Eckel war ein deutscher Fußballprofi und Spieler der deutschen Nationalmannschaft. Nach seinem Karriereende 1965 engagierte er sich in vielen sozialen Bereichen ehrenamtlich. Als Botschafter unterstützte er 25 Jahre die Sepp-Herberger-Stiftung und einige Jahre auch die Fritz-Walter-Stiftung. Im Oktober 2017 gründete er zusammen mit seiner Tochter Dagmar Eckel die Horst-Eckel-Stiftung zur Förderung von Sportangeboten für ältere Menschen und der Bildungsförderung der jungen Generation. „Bildung ist der Wegweiser zur erfolgreichen Berufslaufbahn. Daneben ist das Lesen vielen Menschen ein wertvolles Stück Lebensqualität. Die Stiftung will die Kraft des Fußballs nutzen, um jungen Menschen Spaß am Wissen zu vermitteln“, sagte Horst Eckel 2017 anlässlich der Gründung in Kaiserslautern. Die gemeinnützige Einrichtung wird als Treuhandstiftung durch die DFB-Stiftung Sepp Herberger verwaltet.

Weitere Informationen unter www.horst-eckel-stiftung.de

den Leuten die Werte der Mannschaft von 1954 zu erklären, und das wurde ihm auf einmal genommen. Genau das hat sich bei unserer Aktion widerspiegelt. Was die Senioren aufrecht hält, sind eine Aufgabe und der Sport. Und das hat uns nochmal mehr bestätigt, wie wichtig es ist, vor allem diese Leute zu unterstützen.

In Sportvereinen gibt es immer weniger ehrenamtliches Engagement. Trainer werden ständig gesucht, und die Gelder sind auch nicht immer da. Dabei ist gerade für das soziale Miteinander das Vereinsleben so wichtig. Wie sehen Sie die Zukunft der Vereinsarbeit?

T. Wrzesinski: Ehrenamt ist sehr wichtig, um die Vereinsarbeit am Leben zu halten, egal ob bei den Leichtathleten, im Fußball oder bei den Vogelfreunden. Es ist aber auch gleichermaßen richtig, dass wir in einer Zeit leben, in der das Ehrenamt nicht mehr so normal ist wie früher. Die Generationen unserer Großeltern und Urgroßeltern haben sich mit einer höheren Wahrscheinlichkeit engagiert, als das heute bei „modernen Familien“ der Fall ist. Der Alltag ist schnelllebig geworden, es gibt mehr Angebote und manchmal die Auffassung, dass man mit Geld vieles kaufen kann, auch die Dienstleistung eines Vereins. Aber das geht für 2,50 EUR

Mitgliedsbeitrag im Monat nicht. Ein Verein kann im bestehenden Preisgefüge nur funktionieren, wenn Menschen bereit sind, sich ehrenamtlich für sich, ihren Sport und ihre Mitmenschen zu engagieren. Natürlich ist es also sehr wichtig, Ehrenamt zu fördern, wertzuschätzen und überall zu zeigen, dass es großartig ist, was die Menschen leisten. Genau das macht die Horst-Eckel-Stiftung mit dem Projekt „Senioren-Sport-Fitmacher“.

D. Eckel: Und die ausgewählten Klubs engagieren sich wirklich sehr. Die Vereine haben spezialisierte Trainer, die Übungen mit Senioren machen, auch wenn sie zuvor Herzprobleme hatten. Sie fördern das soziale Leben, indem sie sich treffen, zusammen essen oder spazieren gehen. Die Menschen werden wertgeschätzt und insbesondere die älteren Menschen spüren: Wir werden noch gebraucht. Und das ist das, was wir versuchen mit unserer Stiftung zu unterstützen.

Welche Herausforderungen bringt die Stiftungsarbeit mit sich?

D. Eckel: Im Moment ist und war die größte Herausforderung, Corona zu bewältigen. Auf der einen Seite gehört es allerdings auch immer dazu, Spenden zu generieren. Auf der anderen Seite muss man schauen, dass die Gelder richtig verteilt werden, und man muss

beurteilen, wo sie wirklich gut und richtig eingebracht werden. Und natürlich gehört es auch immer dazu, neue Ideen zu entwickeln.

T. Wrzesinski: Herausforderungen... der Begriff hat ja immer eine eher negative Konnotation. Was aber für die Horst-Eckel-Stiftung und für die Sepp-Herberger-Stiftung entscheidend ist, ist das Privileg, das wir haben. Nämlich, mit der Stiftung auch das jeweilige Vermächtnis und Andenken zu bewahren. Leider ist das jetzt in der Horst-Eckel-Stiftung die traurige Realität, weil Horst Eckel nicht mehr da ist. Aber in der Stiftung lebt er weiter. Und das ist ein Privileg, das eben gerade Stiftungen haben. Das war auch 2017 der Antrieb von Dagmar und ihrem Vater, sein Lebenswerk und seine Werte für die Zukunft zu sichern. Das sollte immer im Vordergrund stehen. In der Sepp-Herberger-Stiftung machen wir das in diesem Jahr seit 45 Jahren. Wir wirken im Sinne, im Namen und auch mit dem Geld von Sepp Herberger und seiner Ehefrau Eva.

D. Eckel: Als wir die Stiftung ins Leben gerufen haben, war das nicht präsent in meinem Kopf. Papa war da und konnte selbst am besten zeigen, welche seine Werte sind und was er weitergeben möchte. Für mich hat das erst Realität gefunden, als er nicht mehr da war. Er hat viel von Sepp Herberger und Fritz Walter gelernt und hat das an mich weitergegeben. Ich habe ihm versprochen, seine Werte und die Werte der ganzen Mannschaft von 1954 nach vorne zu bringen und an die nächsten Generationen weiterzutragen. Ein achtsamer Umgang, gerade auch mit der älteren Generation, das finde ich ganz wichtig.

Ist deswegen für Sie auch Nachwuchsarbeit, das ist ja auch in der Sepp-Herberger-Stiftung ein großes Thema, so wichtig?

D. Eckel: Ja, ich habe selbst zwei kleine Kinder im Alter von 7 und 9 Jahren. An ihnen habe ich gesehen, wie wichtig der Opa war. Genauso wie es damals für mich wichtig war, mit meiner Oma aufzuwachsen. Ich habe sehr viel von



Horst Eckel neben seiner Tochter Dagmar Eckel und Tobias Wrzesinski (rechts), Geschäftsführer der DFB-Stiftung Sepp Herberger, bei der Gründungssitzung der Horst-Eckel-Stiftung 2017.

ihr gelernt. Heutzutage gibt es nicht mehr viele Familien, bei denen mehrere Generationen in einem Haus leben. Da fehlt den Kindern häufig die Verbindung zu den Großeltern und deren Werten. Ich fände es einfach schön, wenn man das fördern könnte. Deshalb finde ich auch Projekte toll, bei denen Kinder in Altersheime gehen und dort die Verbindung zu den älteren Leuten suchen, denn jede Generation kann der anderen etwas geben.

Haben Sie schon Ideen und Projekte in Planung, wo Sie die Stiftung hinführen möchten?

T. Wrzesinski: Das Wichtigste ist aktuell, die Stiftung ein Stück weit neu zu denken. Seit dem 3. Dezember 2021 müssen wir das leider, weil der Namensgeber nicht mehr lebt. Der Stiftungsrat wird sich zusammen mit Dagmar und der Familie überlegen, wie die Werte von Horst Eckel lebendig gehalten werden können. Das

ist die Aufgabe in den nächsten Wochen und Monaten, und wenn wir das beantwortet haben, dann leiten wir daraus Projekte ab.

D. Eckel: Das hat sich bei mir noch nicht ganz festgesetzt. Das ist für mich ein schwerer Schritt, aber gemeinsam mit dem Stiftungsrat werden wir das sehr gut hinbekommen und auch im Sinne meines Vaters weitertragen.

In jedem Bereich gibt es Stiftungen, gerade im Sport sehr viele. Sehen Sie den Sport als einen besseren Katalysator?

D. Eckel: Papa war ein bekannter Fußballer und Fußball ist einfach ein Sport, der Menschen miteinander verbindet. Ich glaube, dass der Sport, Papas Name und das, was er vorher schon bewirkt hat, dazu beitragen, dass es einer Stiftung in dem Bereich etwas leichter fällt als anderen.

T. Wrzesinski: Es gibt Stiftungen im Sport, und es gibt umgekehrt auch Stiftungen, die sich für den Sport engagieren.

>>

Wenn wir im Detail auf die Sportstiftungen schauen, dann würde ich sagen, dass ca. 80 bis 90 Prozent der Stiftungen aus dem Fußball heraus entstanden sind – auf der Ebene Verbände, Klubs und auch immer mehr Einzelsportler. Daraus können Sie auch ableiten, dass der Fußball in den letzten Jahren eine besondere gesellschaftliche Verantwortung zugeschrieben bekommen hat. Die Beteiligten nehmen sich dieser Aufgabe an und versuchen, im Rahmen ihrer Möglichkeiten etwas Gutes zu tun. Dabei passiert vieles auch im Stillen, unbemerkt von einer breiten Öffentlichkeit. Viele Sportler wissen, dass sie besondere Möglichkeiten haben und möchten sich auch engagieren. Insofern kann es davon eigentlich nie genug geben... Unter fussballstiftungen.de finden Sie eine Übersicht mit aktuell etwas mehr als drei Dutzend Fußballstiftungen. Die Themenpalette ist so breit, wie sie nur sein kann. Ich habe Kolleginnen und Kollegen, die sich mit Kinderhospizen beschäftigen, die Toni-Kroos-Stiftung zum Beispiel. Mit der Horst-Eckel-Stiftung hat man die Schwerpunkte sehr klar herausgearbeitet. Zwei Bereiche, die ihm auf den Leib geschneidert waren und sind. Zum einen Bildung, weil er Lehrer war, und zum anderen Sport für Ältere, weil er selbst bis ins hohe Alter Sport getrieben hat.

Gibt es für Sie beide etwas, das Ihnen bei der Stiftungsarbeit besonders am Herzen liegt?

D. Eckel: Der Kontakt zu den Menschen. Das ist mir, genauso wie meinem Vater, sehr wichtig. Die Menschen sollen spüren, dass ich authentisch bin und wirklich helfen möchte. Und ebenso sollen sie spüren, dass ich sie so annehme, wie sie sind. Nicht nur ich kann den Menschen etwas geben, auch sie geben mir etwas zurück. Und das ist auch das, was mich antreibt und was ich unheimlich schön finde.

T. Wrzesinski: Für meine Kolleginnen und Kollegen und für mich ist es natürlich ein großes Privileg, dass wir die Horst-Eckel-Stiftung mitgestalten dürfen und sie bis heute betreuen dürfen. Das gibt



1 Horst Eckel am Grab von Sepp Herberger mit Schulkindern der Sepp Herberger Grundschule in Weinheim.
2 Horst Eckel mit seiner Tochter Dagmar bei einer Preisverleihung.

uns auch die Möglichkeit, der Familie und insbesondere Horst Eckel etwas zurückzugeben, denn er war 25 Jahre Botschafter der Sepp-Herberger-Stiftung. Er hat unter anderem eine Vielzahl von Justizvollzugsanstalten besucht. Manchmal hat er dann lachend gesagt: „Du, wenn sie uns mal festnehmen, bekommen wir ein paar Jahre angerechnet, weil wir da schon so oft waren.“ Nichts war ihm zu viel, er hat alles gemacht, war immer da. Bedeutend ist auch die Frage, was hätte Sepp Herberger gewollt. Und der hätte natürlich gewollt, dass wir uns für Horst und seine Stiftung engagieren, ihn und seine Familie unterstützen.

D. Eckel: Und wie gesagt, in dieser Stiftung werden nicht nur Papas Werte vermittelt, sondern die Werte der ganzen Mannschaft. Und das ist auch okay, denn er hat immer gesagt: „Nicht einer hat das Spiel gewonnen, nicht zwei, sondern die ganze Mannschaft.“ Er hat sich immer zurückgenommen, sich immer hintenangestellt. Er war einfach ein großartiger Mensch und ich bin dankbar für die Zeit, die ich mit ihm hatte und auch dankbar, dass ich jetzt einen Teil von ihm weiter nach vorne tragen darf. Darauf bin ich sehr stolz! <<



BEI UNS SIND SIE - MEMBER FOR A DAY!

Gerne heißen wir Sie auf unserer Golfanlage willkommen. Es ist das Hofgut aus dem 17. Jahrhundert, das der Anlage seinen ganz besonderen Charme verleiht. Nehmen Sie sich Zeit zum Verweilen und lernen Sie die vielen Facetten des Hofgut Scheibehardt kennen und schätzen. Innovationskraft im Einklang mit der Natur ist das, was uns antreibt. Tag für Tag geben wir unser Bestes, Ihnen ein unvergessliches Golferlebnis zu ermöglichen.

DIE GOLFFANLAGE HOGGUT SCHEIBENHARDT VEREINT SPORT UND ERHOLUNG DIREKT VOR DEN TÖREN VON KARLSRUHE



18 Spielbahnen auf einer 80 ha großen Fläche. Besonderes Highlight - das Inselgrün an Bahn 15.

Ein Golfplatz mit Parkcharakter geprägt von Seenlandschaften, Biotopen und üppigem Baumbestand.

T 0721 867 463
M sekretariat@hofgut-scheibehardt.de



The19th - Restaurant, Bar, Lounge - also das 19. Loch Ihrer Golfrunde. Ein Ort zum Wohlfühlen und zum Verweilen.

Genießen und erleben Sie eine authentische italienische Küche. Marco & Steffi freuen sich über Ihren Besuch.

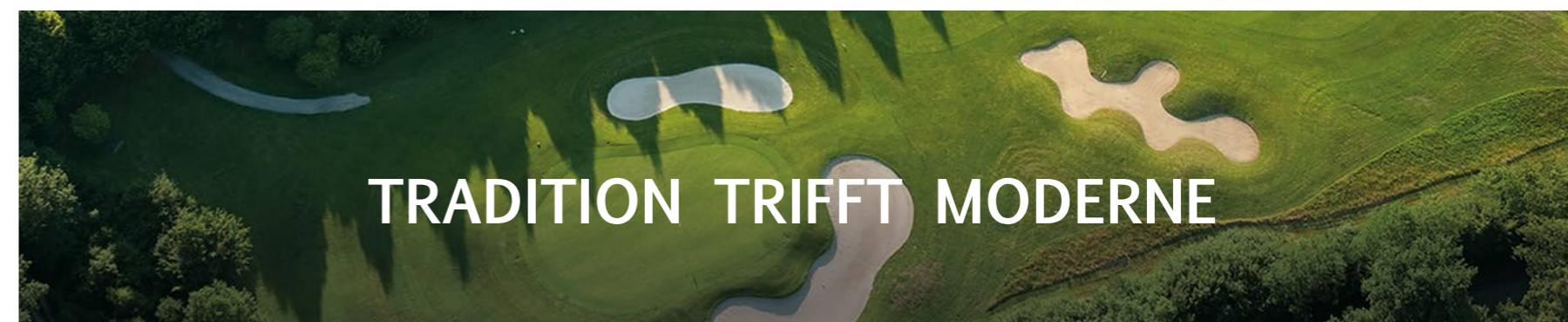
T 0721 867 465
M restaurant@hofgut-scheibehardt.de



Hochwertige Sortimente in ansprechendem Ambiente. TheStore ist unser neuer Pro-Shop, der dem neuen Zeitgeist folgt.

Hier finden Sie u.a. Marken wie Bogner, Chervo, Kjus, Lacoste & SNYDER Golf.

T 0721 867 672
M shop@hofgut-scheibehardt.de



Gemeinsam mit Club-maker/-fitter Gerald Friz eröffnen wir 2022 einen Fittingstützpunkt mit einer herausragenden Expertise.

Mit den Marken TaylorMade, Srixon, XXIO, OnOff, GIII und Mizuno & der Expertise von Gerald Friz finden Sie den passenden, customfit Schläger für Ihr Golfspiel. Vom Drive bis zum Putt. Buchen Sie jetzt Ihren Fittingtermin.

M shop@hofgut-scheibehardt.de



Unsere PGA-Golfschule steht für innovativen Golfunterricht. Von Schnupperkurs bis zur Platzreife und darüber hinaus.

Golfinteressierte, Anfänger, Neugierige oder Wiedereinsteiger – lassen Sie sich von der Begeisterung für den Golfsport anstecken und probieren Sie selbst. Lernen Sie die Begeisterung Golf in der Vielfalt seiner Facetten kennen und lieben.

M golfschule@hofgut-scheibehardt.de



TrackMan bietet Training und Gaming für alle Altersklassen vom Golfinteressierten bis zum Profispieler.

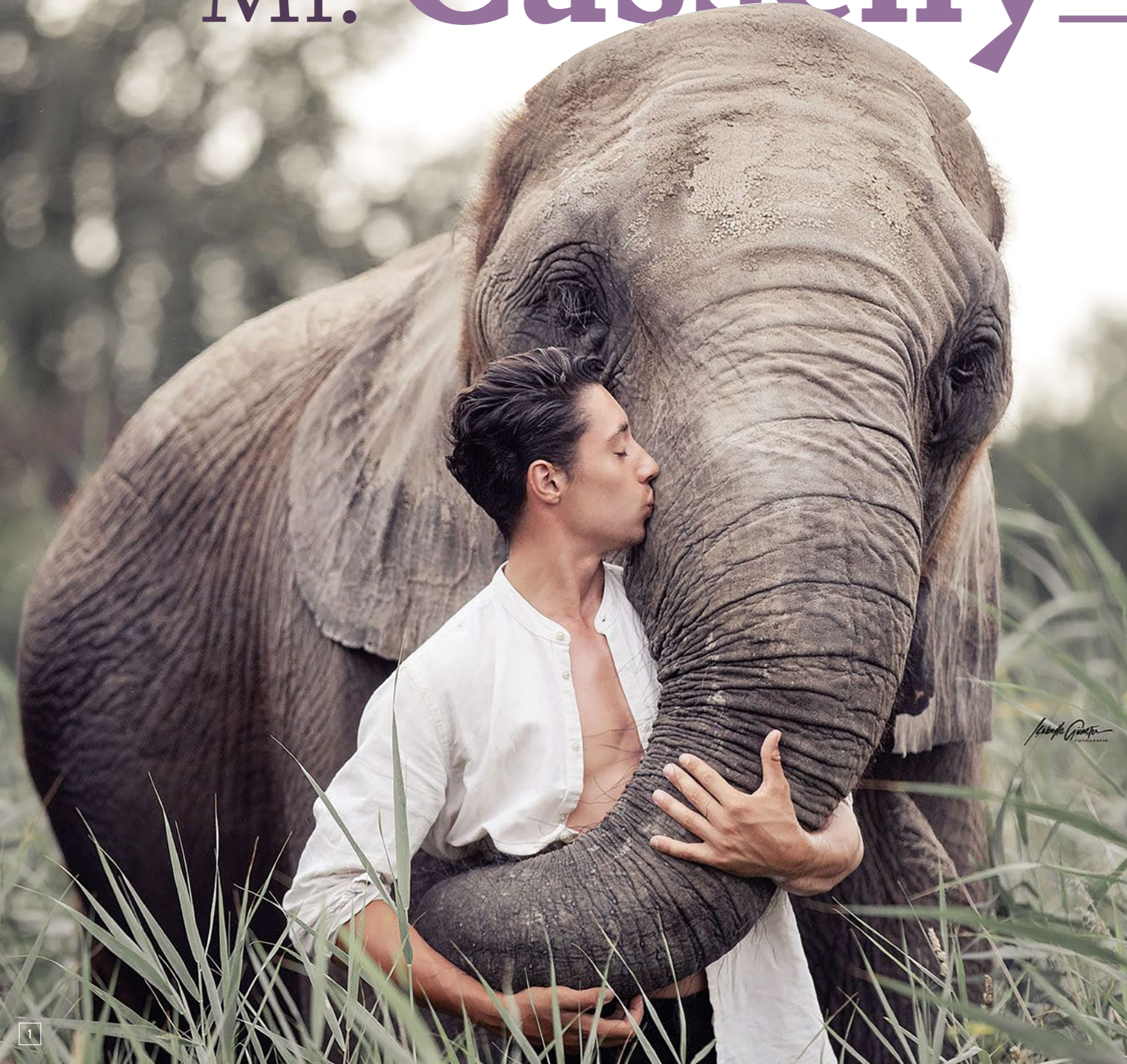
Nutzen Sie diese Technologie auf unseren Driving Ranges ohne zusätzliche Kosten.



QR-Code scannen und spielerisch das Golfspiel verbessern.

Sei ein Teil davon! Mit einer einjährigen Kennenlern-Mitgliedschaft ab 160,00€/Monat und profitieren Sie von allen Vorzügen unserer Golfanlage. Schreiben Sie uns: sekretariat@hofgut-scheibehardt.de

Der talentierte Mr. Casselly



Der deutsche Artist und Athlet René Casselly begeistert in großen Fernsehshows. Die Auftritte bringen nicht nur Ruhm und Ehre, sondern ermöglichen ihm auch, eine artgerechte Altersresidenz für pensionierte Zirkustiere zu unterhalten.

René Casselly scheint für das Rampenlicht geboren. Woche für Woche begeistert er das Publikum der Tanzshow Let's Dance mit seinen Tanz- und Artistikeinlagen. Schon zum Auftakt der 15. Staffel machte er eine Ansage an seine Mittänzer: Die ersten Auftritte mit seiner Partnerin, der Profitänzerin Kathrin Menzinger, wurden mit Standing Ovations gefeiert. „Ich habe noch selten so hart trainiert wie mit René“, lobt ihn Kathrin, „vielleicht das letzte Mal, als ich mich auf die Tanz-Weltmeisterschaft vorbereitet habe.“ Dabei hatte der Artist erst kurz gezögert, als die Anfrage von Let's Dance kam. René bezeichnete sich als „Anti-Tänzer“, der auf Partys lieber in der Ecke stand und den anderen zusah. „Die Leute denken, weil ich Salti kann, müsste mir Tanzen leicht fallen“, sagt er, „weit gefehlt. Das ist etwas ganz anderes.“ Besonders die Choreografie und das Taktgefühl fordern René heraus. Sich neue Bewegungsabfolgen zu merken, beansprucht Kopf und Körper, doch genau das macht auch den Reiz aus. René wollte seine Komfortzone verlassen und sich selbst beweisen, dass er auch zum Tanzen fähig ist. „Meine wunderbare Partnerin sagt mir ständig neue Dinge, die ich noch beachten oder verbessern muss“, erklärt er. Er versucht, so viel wie möglich von den Anregungen umzusetzen, denn René liebt es zu gewinnen. >>



1 René und einer seiner pensionierten Zirkuselefanten.

2, 3 René und Kathrin Menzinger bei der Fernsehshow „Let's Dance“.

Diese Einstellung hatte ihm schon den Titel des ersten Ninja Warriors Germany gebracht. Die erste Staffel dieser Show, bei der die Kandidaten viele Hindernisse überwinden und ihre Kraft und Ausdauer unter Beweis stellen müssen, hatte René noch im Fernsehen verfolgt. „Das ist genau meins“, dachte er und beschloss sich zu bewerben. Ohne große Vorbereitung erreichte er den zweiten Platz. Doch das war ihm nicht genug. Aufgeben war keine Option, stattdessen entschied er, sich ernsthaft auf diese Herausforderung vorzubereiten. Jedes Jahr nahm er teil und 2021 war es endlich so weit: René Casselly wurde in seinem fünften Anlauf der erste Ninja Warrior Germany.

Eine extrem professionelle Vorbereitung hatte diesen Sieg ermöglicht. René hatte selbst mit Stift und Papier einen 120 Meter langen Trainingsparcour designt, ein Schweißgerät gekauft und nach ein paar Youtube-Videos mit dem Bau begonnen. Sogar seinen eigenen Mount Midoriyama hatte er sich konstruiert, um das Seilklettern auf den letzten Metern zum Sieg zu simulieren. Mehrere Monate lang hatte er zweimal täglich trainiert, um in der finalen Runde nach 20 Metern Seilklettern seine Freude über den begehrten Titel in die Kameras zu schreien.



1



2

Die Welten von René Casselly könnten unterschiedlicher nicht sein: Das glitzernde Parkett der erfolgreichen Abendsendung „Let's Dance“, der schweißtreibende Parcour von Ninja Warrior und die Zirkuswelt, denn dort wurde er ausgebildet. Die Cassellys sind schon seit sieben Generationen Stars in der Manege. Wie Mogli im Dschungelbuch spielte René schon in Windeln mit Elefanten. „Andere Kinder hatten Hunde oder Katzen“, sagt er, „ich hatte Elefanten.“ Sein Vater trat noch im familieneigenen Zirkus auf, doch seit René klein ist, arbeitet die Familie als Artisten, die von anderen Zirkussen gebucht werden. Mit dem Wohnwagen reiste er mit seiner Schwester und den Eltern durch ganz Europa.



3



4

3, 4 Damals wie heute: Casselly lebt und trainiert schon sein ganzes Leben mit Elefanten.

- 1 Der erste Ninja Warrior Germany: René Casselly!
- 2 Naturnahes Training der besonderen Art.

„Andere Kinder hatten Hunde oder Katzen, ich hatte Elefanten.“

Schon als 15-Jähriger war René der Star in der Manege, als seine Familie das berühmte Zirkusfestival von Monaco gewann. Er machte Handstandüberschlag auf einem Elefanten. Vom Rücken seiner Lieblingselefantenkuh Kimba kletterte er unter dem Bauch hindurch wieder zurück. Beim Höhepunkt des Auftritts ließ er Kimba auf eine Wippe treten, sodass er mit einem dreifachen Salto durch die Luft katapultiert wurde und sicher auf dem Rücken eines anderen Elefanten landete. Die Zuschauer in Monaco ehrten ihn und seine Familie mit Standing Ovations. Prinzessin Stephanie überreichte die Trophäe, einen goldenen Clown, von der Bedeutung her vergleichbar mit dem Oscar der Filmbranche.

Vor drei Jahren wurde die Familie in Ungarn sesshaft. Seine Schwester hatte sich dort in einen Zirkusdirektor verliebt und die Familie beschloss zusammenzubleiben. Dort entstand die Idee, Land zu kaufen, um pensionierten Zirkustieren eine würdige Altersresidenz zu bieten. Zwischen Bratislava und Budapest erwarb René 14 Hektar Land, um den Kimba Elefant Park zu eröffnen. Sein Traum wurde wahr, denn dort können seine Elefanten Kimba und ihre Kameraden

viel Auslauf genießen. Sie leben, wie sie es seit Jahrzehnten gewohnt sind: Ab und zu dürfen sie zeigen, was sie gelernt haben. „Diese Tiere sind mit Menschen aufgewachsen und wurden immer beschäftigt“, erklärt René. Sie könnten nicht einfach in einen Zoo gesteckt werden, dort würden sie sich langweilen. Inzwischen sind noch Giraffen, Zebras und andere pensionierte Zirkustiere in Kimbas Park eingezogen. Durch die Pandemie waren die Besuchereinnahmen zurückgegangen, sodass René sein Ninja Warrior Preisgeld von 300.000 Euro in seinen Tierpark investierte.

René fühlt sich in all seinen Welten wohl. Dem anstrengenden Ninja Warrior Parcour, dem glitzernden Tanzparkett, doch am glücklichsten ist er, wenn er wieder zurück zu seiner Kimba kehren kann. „Ich liebe meine Elefanten. Sie sind unglaublich sensible Tiere. Sie spüren sofort, wie es mir geht“, sagt er. Sieht Kimba ihn wieder, wird sie ihn mit Trommel- und Trompetengeräuschen empfangen. Dagegen tauscht er gerne das Rampenlicht ein. <<

Alexandra Muz



Heidelberger Spitzenkoch
Tristan Brandt zu Gast in
der Vitalküche der
Max Grundig Klinik

SPITZENKOCHE TRIFFT AUF VITALKÜCHE

Er war der jüngste 2 Sterne-Koch Deutschlands und langjähriger Geschäftsführer der engelhorn Gastronomie sowie Küchenchef des 2 Sterne-Restaurants OPUS V im Modehaus Engelhorn in Mannheim. Jetzt leitet er das Fine Dining Restaurant 959 und Pino's Bar in Heidelberg und entwickelt Restaurantkonzepte für die ganze Welt. Er ist Unternehmer, Netzwerker, Nachwuchsförderer und vor allem Perfektionist und leidenschaftlicher Koch. Die Rede ist von Tristan Brandt. Zwischen Sterneküche, seinen Auftritten als Gast-Juror beim ZDF-Ergebnisformat „Die Küchenschlacht“ und den Genussreisen auf den Weltmeeren mit der MS Europa und der Sea Cloud Spirit macht er Halt in der Vitalküche der Max Grundig Klinik.

Tristan Brandt gilt national und international als Visionär innerhalb der Gourmet-Szene, dessen moderne Küche wahre kulinarische Kunstwerke zaubert. Immer mit dabei: französische Aromen und asiatische Einflüsse, die er in seiner bisherigen Karriere von den Besten der Besten gelernt hat. Denn bereits mit 37 Jahren kann Tristan Brandt auf eine beeindruckende Karriere und weitreichende Stationen in der Sternegastronomie zurückblicken: Seine Leidenschaft fürs Kochen entdeckte er schon sehr früh in der Küche seiner Mutter. Als andere in seinem Alter lieber mit Autos gespielt haben, interessierte er sich für Kochlöffel und Topf, und spätestens nach seinem ersten Praktikum war sein Weg vorgezeichnet, nämlich in der nationalen und internationalen Haute Cuisine. Nach seiner Ausbildung ging seine Bilderbuchkarriere erst richtig los. Seine erste Station brachte ihn durch die Empfehlung seines Ausbilders Michael Stortz zu Sternekoch Manfred Schwarz (Schwarz das Restaurant) nach Heidelberg. Mit gerade einmal 21 Jahren fing er an, bei 3 Sterne-Koch Harald Wohlfahrt im Restaurant Schwarzwaldstube zu arbeiten. Doch irgendwann reichte die nationale Gourmetküche nicht mehr. Er wollte mehr von der Welt und den internationalen Genüssen sehen und vor allem schmecken. Im Elsass bei Jean-Georges Klein, in Barcelona im Sternerestaurant ABAC und in Shanghai bei Stefan Stiller sammelte er Erfahrungen und außergewöhnliche Eindrücke,

die seine Küche bis heute prägen. Ein Angebot als Sous Chef von 3 Sterne-Koch Christian Bau holte ihn zurück nach Deutschland, woraufhin er innerhalb von nur drei Monaten seine Küchenmeister-Prüfung an der Hotelfachschule Heidelberg ablegte. Was ihm besonders in Erinnerung blieb, sind die 7 Monate im schwimmenden Spitzenrestaurant bei 3 Sterne-Kochlegende Dieter Müller auf der MS Europa. Wie er selbst sagt, der Traum eines jeden Kochs – und für ihn wurde er wahr. 2013 kam dann das Angebot, das sicherlich seine Karriere am stärksten geprägt hat. Auf Empfehlung von Harald Wohlfahrt wurde Tristan Brandt von Richard Engelhorn dazu berufen, im gleichnamigen Mannheimer Modehaus das neue Spitzenrestaurant OPUS V nach seinen eigenen Vorstellungen zu entwickeln. Als Chef de Cuisine verfolgte er dort die Idee einer modernen und kreativen Küche französischen Ursprungs. Das Konzept ging auf. Bereits ein Jahr nach der Eröffnung, im November 2014, erhielt er den ersten Michelin Stern und 16 Punkte im Gault & Millau. Zwei Jahre später folgte der zweite Stern und 18 Punkte im Gault & Millau. Damit war er der jüngste zwei Sternekoch Deutschlands und revolutioniert seither die Gourmetküche. Als Geschäftsführer

der engelhorn Gastro GmbH brachte er auch die vier weiteren Restaurants, drei Bars, ein Café und die Chocolaterie in den Fokus der Kulinariik. Neben dem OPUS V wurde die älteste Gastronomie im Modehaus Engelhorn, das Fischrestaurant Le Corange, ebenfalls mit einem Michelin Stern ausgezeichnet. Doch ein Tristan Brandt ruhte sich nicht auf seinen Lorbeeren aus, denn es gehört für ihn dazu, sein Wissen, sein Können und seine Erfahrungen weiterzugeben und selbst immer Neues zu lernen. Nach sieben Jahren im Engelhorn ging es für ihn getreu seinem Motto „Bestand hat nur der Wandel“ im Juli 2020 weiter auf kulinarische Wanderschaft. Er übernahm die Leitung des Heidelberger Restaurants „959 & Pino's Bar“, für das er bis heute als Geschäftsführer tätig ist. Und natürlich findet man ihn auch dort in der Küche. Er unterstützt, gibt seine Erfahrungen weiter und kreiert gemeinsam mit dem jungen und kreativen Team neue Gerichte. Seit Dezember 2020 ist er zudem als Patron für das Gourmet-Restaurant „epoca by Tristan Brandt“ tätig, das zum Schweizer 5-Sterne >>

KULINARIK

„Tristan Brandt ist ein sympathischer Typ mit einer grandiosen fachlichen Kompetenz, ein Spitzenkoch in jeglicher Hinsicht. Es war eine sehr bereichernde Zeit, gemeinsam in der Küche zu stehen und für unsere Patienten zu kochen. Das wiederholen wir gerne wieder!“

Das Küchen-Team
der Max Grundig Klinik





„Es war eine wirklich interessante und tolle Erfahrung. Es hat sehr viel Spaß gemacht, einem Profi bei der Arbeit zusehen zu dürfen, und ich fand es toll, dabei gewesen zu sein. Seine sorgfältige und detailbewusste Arbeit hat mich besonders fasziniert!“

Tareq Abd-Al-Hag, Auszubildender Koch im 2. Lehrjahr

Superior Hotel Waldhaus Flims Wellness Resort & Spa gehört. Dort fördert er sein Nachwuchstalent Niklas Oberhofer, der innerhalb kürzester Zeit 16 Punkte im Gault & Millau und die Auszeichnung „Entdeckung des Jahres“ geholt hat. „Ich unterstütze junge Nachwuchstalente, die ich in den jeweiligen Gastronomien einsetze und sie dort gezielt fördere“, sagt Tristan Brandt. „Somit kann ich mehrere Projekte gleichzeitig betreuen, ohne immer vor Ort sein zu müssen.“ Er selbst gewinne an nationaler wie internationaler Expertise und lerne unterschiedliche Kulturen und Zielgruppen kennen. „Alles Erfahrungen, die ich in meinen Konzepten einsetzen kann“, erklärt er. Und sein neues Projekt steht schon in den Startlöchern. Tristan Brandt zieht es über den großen Teich nach Miami Beach, wo er ein weiteres Gourmet-Konzept im Carillon Miami Wellness Resort entwickelt – es bleibt also spannend!

Auf seiner beeindruckenden Reise machte er im April Halt in der Vitalküche der Max Grundig Klinik. Andreas Spaetgens, der Geschäftsführer der Klinik, hatte Tristan Brandt zuvor über das gemeinsame Netzwerk kennengelernt und holte seine Spitzenküche auf die Bühlerhöhe. Ein besonderes und exklusives Erlebnis für Patienten, Geschäftspartner und das gesamte Team um Küchenchef Alexander Bernhard, die gemeinsam mit Tristan Brandt die kulinarischen Highlights zauberten und ihm dabei genau über die Schulter schauten. <<



SPEEDMASTER MOONWATCH
CO-AXIAL MASTER CHRONOMETER

SIEHT MAGISCH AUS.
LÄUFT WUNDERBAR.

Ω
OMEGA

Leicht
JUWELIERE

Sophienstraße 3a, Baden-Baden
Tel. 07221 - 27 85 11
baden-baden@juwelier-leicht.de
www.juwelier-leicht.de

FINE DINING FÜR ZUHAUSE

VON SPITZENKOCH TRISTAN BRANDT:

Heilbutt • Escabeche • Tomate

Für 4 Personen



ZUTATEN

- 400 g Heilbuttfilet
- 1 Fenchel
- 15 Kirschtomaten
- 2 Fleischtomaten
- 1 Schale (ca. 50 g) Passe Pierre / Salicornes
- 1 Zwiebel, weiß
- 100 ml Weißweinessig
- 200 ml Olivenöl
- 400 ml Traubenkernöl
- Öl zum Braten
- 50 g Butter
- 500 ml Geflügelfond
- 3 Knoblauchzehen
- jeweils 2 Zweige Blatt Petersilie, Estragon, Kerbel, Thymian
- jeweils 1 TL schwarze Pfefferkörner, Koriandersamen, Rosa Pfefferbeeren
- Salz, Pfeffer, Puderzucker
- 200 ml Weißwein

ZUBEREITUNG

1. Für die Soße Escabeche: Eine Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. In Olivenöl anschwitzen. Wichtig: Die Zwiebel sollte nur angeschwitzt werden, Röstaromen sollten dabei aber nicht entstehen, da diese die feine Escabeche-Soße geschmacklich in eine andere Richtung lenken würden. Die Fleischtomaten in kleine Stücke schneiden und mit den Knoblauchzehen mit anschwitzen lassen. Die Gewürze leicht zerstoßen bzw. im Mörser zerkleinern und dazugeben. Zwischendurch auf die Temperatur achten, dass nichts

Brandt's Genusstipp:

Wer keinen Mörser hat, kann die Gewürze auch mit einem Messerrücken zerdrücken.

verbrennt. Anschließend mit Weißwein und -essig ablöschen, aufköcheln und einreduzieren lassen sowie ein wenig Salz dazugeben. Mit dem Geflügelfond auffüllen, auf die Hälfte reduzieren sowie Thymianzweig dazu-

geben. Blatt Petersilie, Estragon und Kerbel kleinschneiden sowie die Stiele mit in den Soßenansatz geben. Zwischendurch die Escabeche mit einem Schneebesen aufrühren. Abschließend etwas Olivenöl ergänzen und mit einem Schneebesen verrühren sowie die bereits kleingehackten Kräuter abschließend dazugeben.

2. Die Schale der Kirschtomaten leicht einschneiden und die Tomaten anschließend in Salzwasser für ca. 10 Sekunden leicht blanchieren, sodass die Schale aufplatzt. Die Tomaten herausnehmen und die Schale abziehen.

Brandt's Genusstipp:

Ich verwende Puderzucker, da sich dieser schön um die Tomate legt und beim Karamellisieren unterstützt.

Danach mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen, mit einem Sieb Puderzucker drüberstreuen und in eine kleine Auflaufform geben. Eine angegedrückte Knoblauchzehe und etwas Thymian begeben und im Ofen bei 120 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten garen.

3. Die Soße durch ein Sieb passieren und mit den gehackten Kräutern verfeinern. Die Spitzen der Passe Pierre bzw. Salicornes-Algen (sechs Stück pro Fischfilet) in einer Pfanne mit ganz wenig Öl scharf anbraten, sodass sie noch schön knackig und mineralisch sind. Nicht salzen, da der Salzgehalt der Algen ohnehin sehr hoch ist.

4. Die Heilbuttfilets portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Traubenkernöl auf 50 Grad erhitzen, die Heilbuttfilets hineingeben und für ca. 15 Minuten von beiden Seiten confieren.

5. Für das Fenchelgemüse den Fenchel in Würfel schneiden und kurz blanchieren, sodass er weicher wird, aber noch genug Biss hat. Mit Salz und Butter abschmecken und mit gehacktem Estragon, Kerbel und Thymian verfeinern.

ANRICHTUNG

Das Fenchelgemüse in die Tellermitte platzieren und drei Kirschtomaten außen herum verteilen. In die Zwischenräume jeweils zwei angebratene Algen legen (6 Stück pro Teller). Die Soße in einem Kreis um das Fenchelgemüse anrichten. Ein Fischfilet auf das Fenchelgemüse legen. Dazu ein Glas vom restlichen Weißwein genießen.

Thunfischtatar • Avocado • Mango Wasabi • Ingwer

Für 4 Personen

THUNFISCHTATAR

Zutaten:

- 400 g Thunfisch (Sushiqualität)
- 1 TL Sesamöl (geröstet)
 - 1 EL Austernsoße
- 20 g gerösteter Sesam
- Salz, Pfeffer, Limonenöl

Zubereitung:

Den Thunfisch in feine Würfel schneiden und mit allen Zutaten marinieren. Salz, Pfeffer und Limonenöl nach persönlichem Gusto verwenden.

MANGO

Zutaten:

- 1 Mango (reif)
- Mango in feinen Würfeln (ca. 4 EL)
- Die Abschnitte für die Mango-Mayonnaise beiseite legen

Zubereitung:

Die Mango schälen, vom Kern trennen und erst in sehr dünne Scheiben, danach in „Brunoise“, sehr kleine Würfel (ca. 1-2 mm) schneiden. Die Abschnitte klein schneiden und für die Mayonnaise nutzen.

INGWER-VINAIGRETTE

Zutaten:

- 100 ml Ingwersud
- 1 TL helle Sojasoße
- 1 TL Sushi-Ingwer fein gehackt

Zubereitung:

Den Ingwersud mit der hellen Sojasoße mischen. Den gehackten Sushi-Ingwer dazugeben und gut mischen.

AVOCADOTATAR

Zutaten:

- 1 Avocado
- 1 Limette (Saft und Schale)
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Salz

Zubereitung:

Die Avocado halbieren, von der Schale befreien und in Würfel schneiden (möglichst die gleiche Größe wie das Thunfisch-tatar). Die Avocadowürfel mit Limettensaft und etwas Limettenschale abschmecken, mit Salz und einer Prise Cayennepfeffer würzen.

WASABI-MANGO-MAYONNAISE

Zutaten:

- Mango-Abschnitte (ca. 100 g)
- 300 ml Traubenkernöl
- 10 g Senf
- 1 Eigelb (ca. 30 g)
- 1 Spritzer Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 TL Wasabi-Paste aus der Tube

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf das Traubenkernöl in einen schlanken Becher geben und mit einem Stabmixer durch langsames Zugeben des Öls eine Mayonnaise herstellen.



SUSHI-INGWER

Zutaten:

- 100 g frischer Ingwer (geschält, in dünne Scheiben gehobelt)
- 50 ml Mirin
- 50 ml Reissessig
- 20 g Salz
- 10 g Zucker

Zubereitung:

Die feinen Ingwerscheiben ca. 10 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen und auf einem Tuch abtropfen. In ein Schraubglas geben. Mirin, Reissessig, Salz und Zucker einmal aufkochen und heiß auf den Ingwer geben. Das Schraubglas schließen und eine Woche im Kühlschrank reifen lassen. Wer auf die Wartezeit verzichten möchte, kann auf fertigen Sushi-Ingwer aus dem Asiamarkt zurückgreifen.

ANRICHTUNG

Mithilfe eines Rings zuerst die Avocado in der Mitte eines flachen Tellers anrichten, als zweite Schicht den Thunfisch darauf geben und mit einer ganz feinen Schicht Mango-Brunoise abschließen. Sternförmig drei haselnussgroße Punkte

Mayonnaise um den Ring geben und fünf weitere kleine Punkte auf der Mango-Schicht anrichten. Die Ingwervinaigrette um das Türmchen laufen lassen und ggf. mit etwas Shisokresse garnieren.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Nachkochen. Noch mehr Rezepte und weitere Informationen über meine kulinarische Welt finden Sie unter: www.tristan-brandt.de

Ihr **Tristan Brandt**



Die inspirierenden Leonhard-Arbeitswelten – designed by blocher partners, Stuttgart
 FOTO: Joachim Grothus Fotografie

Raum für Erfolg

The Future is now!

Das Unternehmen Leonhard plant und realisiert seit 1987 Arbeitswelten und ist bekannt als Büro- und Objekteinrichter sowie anerkannter Spezialist in New Work und Co-Working. Mit einem über 50-köpfigen Team aus Innenarchitekten, Gestaltern, Ingenieuren, Projektmanagern und zahlreichen Top-Marken im Portfolio entwickelt Leonhard sehr erfolgreich Konzepte für den Lebensraum Büro.



Die Arbeit von Morgen ist längst Gegenwart. Die Arbeitsplätze und -modelle sind so individuell wie die Mitarbeiter selbst. Ihnen den Raum zu geben, sich zu entfalten und frei wählbar miteinander oder auch konzentriert zurückgezogen arbeiten zu können, ist die Vision von Leonhard. Das Büro ist eine wichtige strategische Ressource und – richtig konstruiert – ein echter Wettbewerbsvorteil. Seit jeher versteht Leonhard das Büro als Lebensraum. „In unserem Selbstverständnis als Büro- und Objekteinrichter ist es unser oberstes Ziel, unseren Kunden einen Raum zu geben, um noch erfolgreicher zu werden.“, so die geschäftsführenden Gesellschafter Peter Erhardt und Markus Sulz. Anders als ganzheitlich planende Innenarchitekturbüros sieht sich Leonhard in der Rolle des Fachplaners für Arbeitswelten. Leonhard setzt Impulse, macht Mut und ist Ansprechpartner sowie Begleiter im gesamten Prozess, liefert bereits in frühen Projekt-

phasen eigene Ansätze, Ideen und Haltungen für die Entwicklung neuer Arbeitswelten. „Wir sind kreativer Sparringspartner, aber auch ein erfahrener Marktkenner. Es ist noch gar nicht lange her, da wurden wir erneut von einem Fachmagazin für Architektur und Wohnen zu einem der 50 besten Büroeinrichter Deutschlands gewählt.“ Was uns so erfolgreich macht? Unsere Arbeit in interdisziplinären Teams, unser Wissen über Büros und Arbeitswelten, unser Logistik- und Montageteam sowie unsere Logistikplattform – abgerundet durch ein einzigartiges Markenportfolio.“ Als inhabergeführtes, familiäres Unternehmen mit heutigem Sitz am Stuttgarter Flughafen, das 1987 vom Namensgeber Franz Leonhard gegründet wurde, fühlt sich das Leonhard-Team nicht nur in der Region, sondern überall Zuhause. Diese Offenheit spiegelt sich in der Arbeit mit den Kunden wider – aber auch in den Arbeitswelten von Leonhard selbst. Die Büros sind Experimentierfeld und Workspace zugleich und werden so zum Spiegel der Leonhard-Arbeitsweise.

Co-Working, Marktplatz, Ideengarage: Offene Strukturen, zwanglose Räumlichkeiten für Austausch und gemeinsames Arbeiten ermöglichen es, die Unternehmenskultur und die Marke Leonhard erlebbar zu machen.

Standort-Highlight: Die Leonhard-Ideengarage, in die man über ein Rolltor aus Aluminium gelangt.
 FOTO: Joachim Grothus Fotografie



„Kreativität braucht Raum“ – bei Leonhard heißt das: Work-Lab.

Ein Experimentierfeld für Prototyping und interdisziplinäre Zusammenarbeit sowie Möglichkeiten für informelle Begegnungen.



Gerade ging ein weiteres Leonhard Projekt online: die WORKSTATT.

Leonhard

Als einer der Pioniere für New Work und Co-Working sieht Leonhard vor allem die Geschwindigkeit zukünftig als einen seiner entscheidenden Wettbewerbsvorteile. Darauf wurde mit der Digitalmarke WORKSTATT. reagiert. Das Leonhard-Team recherchiert, testet und bietet in einem dynamischen Prozess herausragende Produkte online und sofort verfügbar an. Parallel entwickelt das Team in der neuen WORKSTATT. zusammen mit Spezialisten, renommierten Architekten, Innenarchitekten und Herstellern sofort nutzbare und funktionierende Raumlösungen, um auch damit auf das hybride und agile Arbeiten, das New Normal und das daraus resultierende Geschwindigkeitsbedürfnis seiner Kunden zu reagieren. Ergänzend dazu entwickelt man individuelle Mitarbeiter- und Unternehmensshops. Mietmodelle und Office-as-a-Service-Ansätze lösen Problemstellungen wie sich ständig verändernde Bedürfnisse und Anforderungen an Arbeitsorte flexibel auf.

Besuchen Sie uns auf www.leonhard-stuttgart.de und www.workstatt.de oder kommen Sie einfach vorbei und lernen uns persönlich kennen. Wir freuen uns auf Sie!



PETER ERHARDT
 Geschäftsführender
 Gesellschafter
 Leonhard GmbH



MARKUS SULZ
 Geschäftsführender
 Gesellschafter
 Leonhard GmbH

Leonhard GmbH // Rita-Maiburg-Str. 40 //
 70794 Filderstadt // +49 711 55386-0 //
 info@leonhard-stuttgart.de // leonhard-stuttgart.de //

MAX im
Gespräch mit

Anja Rautenberg

Diätassistentin



Heute ist Ernährung nicht nur Kalorienaufnahme, sondern auch Ausdruck eines Statements in der Gesellschaft.

Sie sind Diätassistentin in der Max Grundig Klinik. Was genau macht eine Diätassistentin?

Der Beruf des Diätassistenten gehört zu den bundesrechtlich geregelten Heilberufen (auch Gesundheitsfachberufe oder Medizinalfachberufe genannt). Unsere Ausbildung dauert 3 Jahre, findet an staatlich anerkannten Schulen statt, die meistens an Krankenhäuser und Unikliniken angeschlossen sind und schließt Praktika in Krankenhäusern ein. Mit einer schriftlichen, praktischen und mündlichen Prüfung wird die Ausbildung abgeschlossen. Bei unserer Arbeit geht es nicht nur um die Beratung von übergewichtigen Menschen. Die Patienten sind oft schwer krank und brauchen Unterstützung in der Ernährungsumstellung. Grundsätzlich erstellen wir im Rahmen einer ärztlichen Verordnung einen Ernährungstherapieplan, den wir individuell nach Krankheitsbild mit dem Patienten erarbeiten. Im Rahmen einer Ernährungsanamnese informieren wir uns über den Zustand und die aktuelle Situation des Patienten. Bei uns in der Max Grundig Klinik werden



wir auch „praktisch“ aktiv, d. h. wir sind dafür zuständig, Sonderkostformen mit der Verarbeitung spezieller Lebensmittel zu organisieren und größtenteils auch selbst zuzubereiten. Außerdem unterstützen wir das Küchenteam in ihrer Arbeit (da geht es nicht immer um Diät...).

Wieso haben Sie sich für diesen Beruf entschieden?

In der 10. Klasse habe ich im Rahmen eines Schulpraktikums bei der Sparkasse gearbeitet, um mir das Berufsbild der Bankkauffrau anzuschauen. Nach diesen 14 Tagen war mir klar, dass mein Alltag nicht ausschließlich ein Bürojob sein soll, sondern dass ich helfen und mit Menschen arbeiten möchte. In der Oberstufe belegte ich die Leistungskurse Biologie und Hauswirtschaftswissenschaften. Diese gaben mir

den Einblick in den Beruf, sodass ich mich nach dem Abitur für den praktischen Berufsweg der Diätassistentin entschieden habe.

Sie sind schon sehr lange in der Max Grundig Klinik und in diesem Feld tätig – wie hat sich das Thema Ernährung in den letzten Jahren verändert?

Ich denke, das Thema Ernährung ist heute mehr im Fokus der Gesellschaft als noch vor 50 Jahren. Der Großteil der Bevölkerung legt heute mehr Wert auf gesunde, nachhaltige Ernährung und achtet viel mehr auf seinen Körper und dessen Bedürfnisse. Vegetarische und vegane Ernährungsformen, Allergien und Unverträglichkeiten spielten vor 25 Jahren kaum eine Rolle. Heute ist Ernährung nicht nur Kalorienaufnahme, sondern auch Ausdruck eines Statements in der Gesellschaft.

<< Abbildung 1: Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ist ein Beispiel für eine vollwertige Ernährung. Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die tägliche Lebensmittelauswahl. Je größer ein Segment des Kreises ist, desto größere Mengen sollten aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten dagegen sparsam verwendet werden. Für eine abwechslungsreiche Ernährung sollte die Lebensmitteldiversität der einzelnen Gruppen genutzt werden.

Gesunde Ernährung ist in aller Munde – aber wie ernährt man sich eigentlich gesund?

Gesund ist für mich ein weit dehnbarer Begriff. Grundsätzlich finde ich den Stufenplan der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) als Grundbaustein ganz hilfreich. Dieser beinhaltet alle wichtigen Details (siehe Abbildung 1).

Je frischer, je vielfältiger, je bunter, je weniger Fleisch und Wurstwaren, umso besser. Für mich spielt auch der Umweltaspekt eine große Rolle. Z. B. werden Chiasamen groß mit einem gesundheitlichen Nutzen beworben, aber man vergisst schnell, wo die Chiasamen herkommen (Stichwort Ökologie), und dass es eine deutsche Alternative dafür gibt. Bspw. Leinsamen, die haben ebenso gute Inhaltsstoffe.

Was sind typische Anzeichen oder Symptome bei Patienten, die eine Ernährungsberatung notwendig machen? Gibt es typische Krankheitsbilder, bei denen eine Ernährungsberatung sinnvoll ist und dem Patienten nachhaltig hilft?

Da fällt mir sofort das Metabolische Syndrom ein – die Patienten sind meist übergewichtig, leiden unter Bluthochdruck, und Diabetes steht gegebenenfalls auch schon vor der Tür... Bei diesen Patienten kann man mit einem guten Ernährungsmanagement im Rahmen einer Gewichtsreduzierung nachhaltig gut helfen. Ein großes Problem ist allgemein eine Mangelernährung bei älteren Patienten. Diesen kann man mit einem ausgewogenen Plan und mit einigen Tipps und Tricks für zu Hause eine gute Stütze geben. Eiweiß beispielsweise schützt ausreichend vor Muskelverlust und dient so zur Sturzprophylaxe.

Wie kann sich der Patient den Ablauf einer Ernährungsberatung vorstellen?

Wir hier in der Max Grundig Klinik nehmen direkten Kontakt mit dem Patienten auf, wenn wir eine ärztliche Verordnung erhalten haben. Wir besprechen das akute Krankheitsbild, werden im Rahmen der Therapie hier sofort tätig und laden den Patienten auch zur konkreten Beratung ein, um ihm langfristig für zu Hause eine Unterstützung geben zu können. Das kann eine oder mehrere Sitzungen umfassen.

Als Diätassistentin müssen Sie eng mit dem Küchenteam zusammenarbeiten, damit Ernährungsvorgaben für Patienten auch umgesetzt werden. Gibt es hier manchmal Herausforderungen?

Na klar - Köche sind einfach Köche! Gerade meine Kollegen arbeiten mit Herz und Seele als Koch in der Klinik, und sie dürfen diesen Job auch absolut ausleben. Dadurch, dass wir als Team schon so lange zusammenarbeiten, haben meine Kollegen auch viele Erfahrungen mit speziellen Kostformen machen können. Ab und zu müssen wir etwas vehementer agieren... und dann passt das!

Was halten Sie von Diäten, und würden Sie eine bestimmte Diät empfehlen?

Das Wort „Diät“ war für mich von Anfang an irgendwie negativ belastet. Familienmitglieder und Freunde kamen ständig mit der Frage: Stell mir doch mal eine Diät zusammen... Das Wort Diät kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet gesunde Lebensweise/gesunde Lebensführung. Konkret geht es um eine ausgeglichene und nachhaltige Ernährungsweise im doppelten Sinn, also für die Umwelt und die Gesunderhaltung des Körpers. Ob Intervallfasten, low carb, low fat – jeder muss für sich ausprobieren, was am besten in den Alltag integriert werden kann. Wenn es um Gewichtsabnahme geht, ist die Energiereduzierung wichtig. Doch „gesünder“ wird es ganz klar, wenn man sich zu 2/3 von pflanzlichen und zu 1/3 von tierischen Produkten ernährt – das tut dem Körper gut und der Umwelt.

Immer mal wieder hört man Neues in Sachen Ernährung – was sind Ihrer Meinung nach die Nahrungstrends der Zukunft?

Es wird immer mehr Produkte auf Basis von Erbsen, Linsen, Algen usw. geben. Diese schneiden hinsichtlich der Umweltbelastung sehr viel besser ab, als bspw. die herkömmliche Produktion von Fleisch. Die In-Vitro-Fleischproduktion, die zur Zeit noch in der Forschung steckt, könnte zu einer Alternative werden. Fest steht, dass die wachsende Weltbevölkerung langfristig nicht mit genügend Lebensmitteln versorgt werden kann. Massentierhaltung und Monokulturen werden das nicht richten können... Außerdem wird die Digitalisierung, z. B. in Form von Ernährungs- und Koch-Apps, immer wichtiger.

Und zum Schluss – verraten Sie uns noch Ihr Lieblingsessen?

Ein bestimmtes Lieblingsessen habe ich tatsächlich nicht. Jetzt beginnt die Spargelsaison, da kann man so tolle schnelle und schmackhafte Gerichte zaubern. Zudem bin ich ein Fan der asiatischen Küche – bedingt durch tolle Urlaube in diesen Ländern. Alles, was mit mediterraner Küche im Zusammenhang steht, ist auch toll. Aber über die Erinnerungen an die Frikadellen meiner Oma lasse ich nichts kommen.



MGK News

Die Max Grundig Klinik eröffnet mit der Interventionellen Radiologie ein neues Therapiespektrum für ihre Patienten

Ab Juli 2022 bietet die Max Grundig Klinik minimal invasive Katheter-gestützte interventionelle Behandlungen an für Patienten mit peripheren Gefäßerkrankungen und in hierfür geeigneten Fällen auch für Patienten mit onkologischen Erkrankungen der Leber. Interventionelle Behandlungsverfahren haben in den vergangenen zwei Jahrzehnten zahlreiche methodische Weiterentwicklungen erfahren. Hierdurch sind sie insbesondere in der Gefäßmedizin für viele Patienten zur attraktiven Alternative zu offen chirurgischen Eingriffen geworden. In anderen Bereichen wie der Schlaganfallbehandlung, in der Onkologie und in der Schmerztherapie haben sie das Therapiespektrum wesentlich erweitert.

Interventionelle Behandlungen sind durch zwei Merkmale besonders charakterisiert:

Sie werden durch bildgebende Verfahren präzise gesteuert, und sie sind nur minimal invasiv, das heißt, sie werden über Katheter mit etwa 2-3 mm Durchmesser in örtlicher Betäubung bedarfsweise auch mit begleitender Sedierung durchgeführt. Narkosen sind nur selten erforderlich.

Der Chefarzt unseres Radiologischen Zentrums, Prof. Dr. med. Peter Huppert, der die Eingriffe durchführt, verfügt über mehr als 30 Jahre Erfahrung in der interventionellen Radiologie. Er gehört seit 2015 den Expertengremien an, welche die deutschen Leitlinien zur Diagnostik und Therapie der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit und von Lebertumoren erarbeiten und aktualisieren. Die Behandlungen sollen im Folgenden kurz skizziert werden:

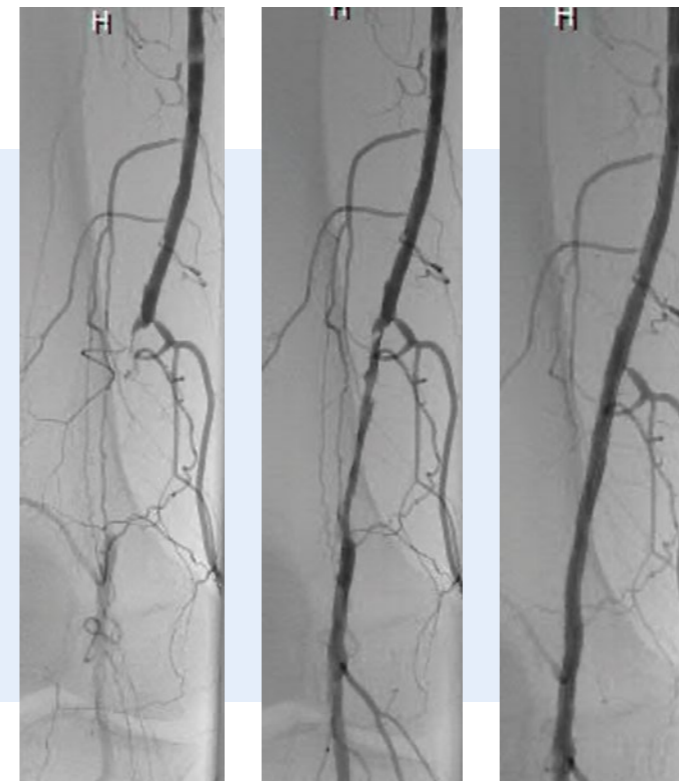
Interventionelle Therapien bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit (PAVK) umfassen:

- Behandlungen von Patienten mit peripheren Gefäßerkrankungen, die infolge von Mangel durchblutung zur Schmerzhaftigkeit beim Gehen (Claudicatio intermittens, die „Schaufensterkrankheit“) oder bei stärkerer Ausprägung zur kritischen Durchblutungsstörung der Beine oder Füße mit Ruheschmerzen oder Hautgeschwüren führen.
- Die Behandlungen erfolgen durch Rekanalisation der ursächlich zu Grunde liegenden Verschlüsse der Becken- und Beinarterien.
 - Zur Rekanalisation werden Ballonkatheter verwendet und bedarfsweise Stents implantiert; mit Medikamenten beschichtete Ballons und Stents werden eingesetzt, um erneute Gefäßverengungen zu verhindern.
 - Die Behandlungen erfolgen in örtlicher Betäubung überwiegend über Katheterzugänge in der Leiste oder über einen Arm.
 - Die Patienten werden vor und nach den Behandlungen von erfahrenen Angiologen und Internisten mitbetreut.

Zwei Beispiele sind in den Abbildungen 1 und 2 zu sehen.



1



2

1 58-jähriger Mann mit intermittierend schmerzhaftem Gehen des linken Beines nach Strecken von 100-120 m. Das linke Bild zeigt als Ursache einen 6 cm langen Verschluss der linken Beckenarterie. Das rechte Bild zeigt die wieder durchgängige Beckenarterie nach Aufdehnung mittels Ballonkatheter und Stentimplantation. Der Eingriff erfolgte über Katheter mit Durchmesser von etwa 2 mm über die linke Leiste und dauerte etwa 50 min. Die schmerzfreie Gehstrecke war danach unbegrenzt.

2 65-jähriger Mann mit schmerzfreier Gehstrecke von nur 50 m. Im linken Bild ist als Ursache ein 5 cm langer Verschluss der Oberschenkel Schlagader kurz oberhalb des Kniegelenkes zu sehen. Im mittleren Bild ist das Resultat nach Aufdehnung mit Ballon zu sehen und im rechten Bild das Ergebnis der vollständigen Rekanalisation nach Stentimplantation. Danach konnte der Patient schmerzfrei gehen.

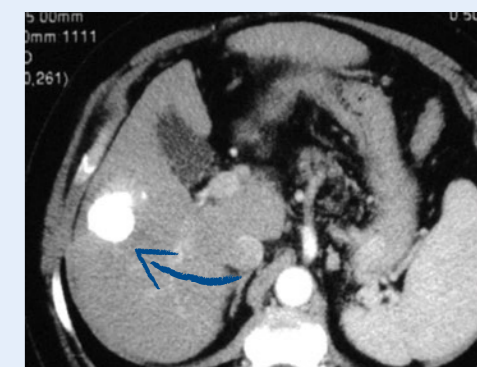
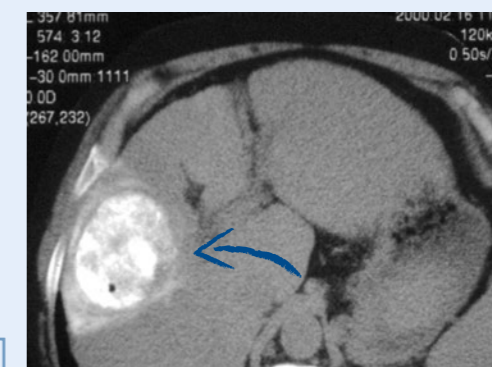
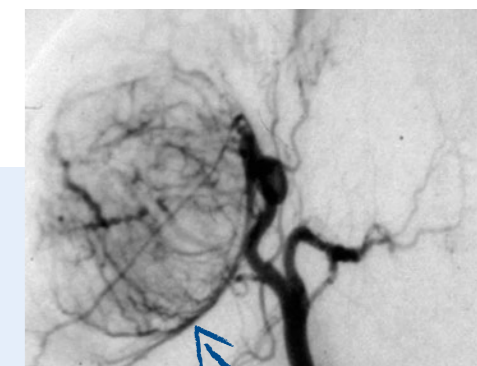
3 Bei einer 72-jährigen Patientin wurden mehrere Herde eines Leberzellkarzinoms festgestellt, die nicht operativ entfernt werden konnten. Hier ist einer der Herde zu sehen: ein etwa 6 cm großer Herd im rechten Leberlappen in der Computertomografie (CT, oben links) und in der Angiografie (oben rechts). Die verwendeten Medikamente werden in Spritzen unmittelbar vor Behandlung geeignet vermischt (Mitte links). Die Tumorgefäße sind nach Injektion der Medikamente vollständig verodet und erscheinen jetzt weiß im Bild der Angiografie (Mitte rechts). Am Tag nach der Behandlung zeigte die CT die Medikamente weiß im Tumor (unten links). Nach 3 Monaten ist der Tumor geschrumpft (unten rechts).

3

Interventionelle Behandlungen von Lebertumoren umfassen:

- Behandlungen bei Patienten mit bösartigen primären Lebertumoren (Leberzellkarzinom, solides peripheres Gallenwegskarzinom), die nicht operabel sind.
- Lokale Therapie der Tumorherde durch transarterielle Chemoembolisation (TACE) unter Schonung des gesunden Lebergewebes.
- Zur gezielten Behandlung der Tumorherde erfolgt eine selektive Katheterisierung der tumorversorgenden Arterien mittels koaxial eingebrachter Mikrokatheter.
- Für die lokale Behandlung werden die konventionelle (jodölbasierte) TACE und die TACE mit medikamentenbeladenen Mikrosphären (DEB-TACE) nach individuellem Konzept eingesetzt.
- Patienten und Angehörige werden eingehend über Therapieziele und die einzelnen Therapieschritte informiert, die vorab mit behandelnden Onkologen und Hausärzten abgestimmt werden.

Ein Beispiel ist in Abbildung 3 zu sehen.



Was sonst noch so passiert:

Time to check-up!

Wer kennt es nicht, ob geschäftlich oder privat, ein Termin jagt den nächsten, und wir sind immer unterwegs. Es bleibt keine Zeit, um die eigene Gesundheit von verschiedenen Spezialisten regelmäßig überprüfen zu lassen. Dabei ist Vorsorge die beste und wichtigste Therapie. Mit unserem einzigartigen Konzept bieten wir Spezialisten verschiedener Fachbereiche unter einem Dach, um unseren Patienten einen effizienten Rundumblick auf die eigene Gesundheit zu ermöglichen. Mit unserem Kurzfilm zum Thema Check-up erhalten Sie kurz und prägnant einen umfassenden Einblick in die Untersuchungen, die Abläufe und unsere medizinischen Fachbereiche.



Film ab!



Psychosomatischer Fortbildungstag zur „Kunst des Alterns“ am 21.10.2022

Das Abenteuer Alter stellt eine der größten individuellen und gesellschaftlichen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts dar. Moderne altersadaptierte Behandlungsprogramme und Therapieformen werden immens an Bedeutung gewinnen. Unser diesjähriger psychosomatischer Fortbildungstag am Freitag, 21.10.2022 widmet sich dem Thema „GESUND ALT WERDEN“: Wie wollen wir alt werden? Und: Warum wollen wir eigentlich alt werden?

Spitzenredner und Experten, darunter unter anderem der international anerkannte Psychologe und Gerontologe Prof. Dr. phil. Meinolf Peters und Bundesministerin der Justiz a. D. Prof. Dr. jur. Herta Däubler-Gmelin suchen den belebenden Austausch, um die Übergänge von ambulanter wie stationärer Versorgung und Behandlung von Menschen im 3. und 4. Lebensabschnitt zu optimieren. Wir freuen uns auf einen spannenden Fortbildungstag. Die Veranstaltung richtet sich an Einweiser und medizinisches Fachpersonal.



LMAAA

LÄCHLE MEHR ALS ANDERE



Wir verhelfen Ihnen zu mehr Lächeln!

- Vollständige klinische Untersuchung inkl. prof. Zahnreinigung
- Ausführliche Beratung über Zahnaufhellung, Veneers und Zahnfleischoptimierung
- Gesunderhaltung von Zähnen, Implantaten und Zahnfleisch

Ihre Dentalhygienikerinnen Elena Dubs & Birgit Stalla

BRENNERS
MEDICAL CARE

MAX GRUNDIG KLINIK
Bühlerhöhe

BESCHNIDT
ZAHNHEILKUNDE
— BADEN-BADEN —

WWW.BESCHNIDT.COM

Pollenflug, Allergien, Heuschnupfen + Asthma

Dr. med. Christian Nagel



Nach einem langen, kalten und oft auch nassen Winter freuen wir uns alle jedes Jahr auf die steigenden Temperaturen ab März und damit endlich auf das Ende des Winters. Für etwa 12 Millionen Deutsche ist dieser Temperaturanstieg aber nicht nur mit positiven Frühlingsgefühlen, sondern auch mit einer verstopften Nase und tränenden Augen verbunden, den Beschwerden des Heuschnupfens. Mit den besonders allergenen und damit „aggressiven“ Birkenpollen, die meist ab Mitte März fliegen und im April ihren Höhepunkt finden, haben die Pollenallergiker neben Hasel und Erle unter den Laubbäumen am meisten zu kämpfen.

Allergien sind häufig
Laut einer Studie der Universität Wien leiden die Hälfte der Pollenallergiker, also rund 6 Millionen Menschen in Deutschland, unter Birkenpollen. Da sie besonders Allergien auslösend sind, zählen die Birkenpollen für Allergiker auch zu den größten Risikofaktoren für allergisches Asthma. Birkenpollen breiten sich erst ab Temperaturen über 15 °C aus und gehören unter den Pollen und Gräsern zu den Hauptauslösern von Heuschnupfen und allergischem Asthma. Unter anderem auch durch den Klimawandel ist die Zahl der Pollenallergiker in den letzten 50 Jahren von 5 % auf 40 % angestiegen. Diese Allergien fangen oft schon im Kindesalter an. Nach aktuellem DAK-Gesundheitsreport ist jedes vierte Kind chronisch krank. Heuschnupfen und andere pollenallergische Erkrankungen wie das allergische Asthma zählen dabei zu den vier häufigsten Erkrankungen.

Heuschnupfen und der Etagenwechsel zum allergischen Asthma
Der klassische Heuschnupfen wird von vielen als Bagatelle angesehen. Dabei kann er sich im Laufe der Zeit zum allergischen Asthma verschlechtern. Das passiert oft in einem Zeitraum von über zehn Jahren bei etwa einem Viertel der Pollenallergiker. In der Medizin spricht man dann auch von einem „Etagenwechsel“, da sich die allergischen Reaktionen dann nicht mehr nur im oberen Nasen-Rachen-Raum, sondern auch im Bronchialbereich abspielen. Deswegen sollten sich Allergiker Pollen nur so weit wie nötig aussetzen und ihren Heuschnupfen frühzeitig und konsequent behandeln lassen. Mit Medikamenten lassen sich nicht nur die Symptome lindern, sondern mit Langzeittherapien ist auch eine Hyposensibilisierung gegen die auslösenden Pollen möglich. Diese Hyposensibilisierung kann abhängig von der Art der Allergie mittels Spritzen oder Tabletten erfolgen.



Dr. med.
Christian Nagel

ist Chefarzt der Klinik für Pneumologie am Klinikum Mittelbaden, Standort Baden-Baden Balg und Oberarzt des Zentrums für Lungengefäßkrankungen/pulmonale Hypertonie der Thoraxklinik am Universitätsklinikum Heidelberg. Seit 2017 betreibt er eine pneumologische Privatpraxis in der Max Grundig Klinik Bühlerhöhe und ist dort auch konsiliarischer Pneumologe der Klinik.

Unterschied Stadtgebiet zum ländlichen Gebiet
Die niedrigste Pollenkonzentration und damit beste Zeit zum Lüften liegt in der Stadt zwischen 6:00 Uhr und 8:00 Uhr, in ländlichen Gebieten zwischen 19:00 Uhr und 24:00 Uhr. Allergiker können sich als zusätzliche Sicherheit einen Pollenfilter für die Fenster zulegen, durch den die meisten Pollen abgefangen werden. Auch nach einem Regenschauer ist der Pollenflug gering und damit die richtige Zeit zum Durchlüften und Durchatmen. >>

Anpassung des Tagesrhythmus
Verlegen Sie idealerweise die Dusche inklusive Haarwäsche auf den Abend und achten Sie vermehrt auf Ihre Hautpflege, denn auch auf diesem Weg können die Pollen in den Körper gelangen. Für ein pollenfreies Schlafzimmer kann es sinnvoll sein, die Bettwäsche im Frühling öfter als gewohnt zu waschen und abgelegte Kleidung in einem anderen Zimmer aufzubewahren. Insbesondere Pollen-Asthmatiker sollten ihren Tagesrhythmus und ihre Gewohnheiten in den Hochphasen des Pollenfluges ändern, um das Risiko einer Verschlechterung oder eines Asthma-Anfalls zu verringern.

Pollenflugvorhersagen
Im Internet gibt es regionale Pollenflugkalender und tagesaktuelle Pollenflugvorhersagen. Abhängig davon sollten Pollenallergiker Wald- oder Wiesenspaziergänge oder ein spontanes Picknick entweder zu einer geeigneten Tageszeit unternehmen oder ganz verschieben. Allergiker sollten sich aber keinesfalls im Frühjahr in ihre vier Wände zurückziehen. Ideal sind Ausflüge in die Berge, auch in den Schwarzwald, da sich in der hohen Bergluft deutlich weniger Pollen finden. Auf dem Weg dorthin schützt der Pollenfilter in der Klimaanlage im Auto. Ein Urlaub am Meer ist ebenfalls sehr geeignet, da auch dort die Pollendichte deutlich geringer und eine ständige Luftbewegung vorhanden ist.

ZUSAMMENFASSUNG

- Allergien sind häufig und nehmen deutlich zu, gerade auch mit der Klimaerwärmung.
- Lassen Sie sich sorgfältig mit einem Allergietest untersuchen und mit diesem gut beraten. Frühzeitige Allergitherapie hilft!
- Die richtige Therapie der Allergie lindert die Beschwerden und reduziert das Risiko für die Entstehung eines Asthmas bronchiale, was gefährlich werden kann.
- Bei gängigen Allergieauslösern kann langfristig die Hyposensibilisierung eine gute und anhaltende Linderung erreichen.
- Nutzen Sie nach Allergietestung regionale Pollenflugkalender und Pollenflugvorhersagen für die Planung von Aktivitäten in der allergischen Zeit.
- Bevorzugen Sie in der Pollenflugzeit das Meer oder die Berge.
- Auch Schimmelpilzsporen können als Allergieauslöser eine Rolle spielen, besonders im Hochsommer und im Herbst.
- Menschen mit einer Allergie gegen Insektengift (z. B. Biene, Wespe) müssen bei der Arbeit im Garten besonders vorsichtig sein.



EINBLICK IN DEN ALLTAG VON GORDANA ÜZGÖR

Betriebswirtin im Gesundheitswesen/Praxis und pneumologische Fachassistentin von Dr. Christian Nagel



„Bei meiner Arbeit als Betriebswirtin im Gesundheitswesen/Praxis, pneumologische Fachassistentin und Praxismanagerin ist es wichtig, durch die Balance von Ordnung, Struktur und Perfektionismus den optimalen Ablauf des Praxisalltags und das gute Image unserer pneumologischen Praxis in der Max Grundig Klinik zu stärken sowie den Arzt, Dr. Christian Nagel, bei der Verwirklichung seiner Praxisziele zu unterstützen.“

Das Ziel meines Tätigkeitsfelds ist es, den Arzt bei den wachsenden Anforderungen in den Bereichen Verwaltung, Organisation und Mitarbeiterführung zu entlasten und für die Patienten eine freundliche, familiäre und entspannte Atmosphäre zu schaffen. Als Fachassis-

tentin im Bereich Pneumologie unterstütze ich den Arzt bei der Diagnostik und Therapie pneumologischer Erkrankungen, sodass sich der Arzt komplett auf die Behandlung und die Ergebnisqualität konzentrieren kann.

Die Weiterbildung zur Betriebswirtin im Gesundheitswesen/Praxis habe ich absolviert, weil das Niveau deutlich über das der Ausbildung hinausgeht und speziell im Bereich der Patientenführung und -schulung fundierte Kompetenzen vermittelt. Durch kontinuierliche Teilnahme an internen und externen Fortbildungen ist es mein Ziel, den Service und die Organisation in unserer Praxis und in der Max Grundig Klinik auf höchstem Niveau zu halten.“

„... ich bin sehr stolz darauf, sagen zu dürfen, dass **Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, Engagement und Einfühlungsvermögen nicht nur gegenüber den Patienten, sondern auch in unserem gesamten Team ganz großgeschrieben werden.**“

ZU MEINEN AUFGABENGEBIETEN GEHÖREN:

- Anamnese-Vorbereitung und orientierende Auskultation
- Organisation der Patientenverwaltung, Terminmanagement und Behandlungskoordination der Patienten
- Kontaktpflege zu den Patienten, Kostenträgern und Dolmetschern
- Rezeptverwaltung
- Medikamentenanamnese, Überprüfung der Handhabung von Medikamentenanwendungs-Apparaturen (Inhalations-Devices) sowie die Kursschulung der inhalativen Therapie - Interpretation der Messergebnisse
- Durchführung der Untersuchungen wie FeNo, Bronchospasmodolyse, P01-Max-Messung, Schlafapnoescreening, Bodyplethysmografie, Provokationstest, CO-Diffusionsmessung, Allergietestung, Infusionen, usw.
- Vorbereitung und Schreibung eines standardisierten Arztbriefes
- Durchführung der Abrechnung (Abrechnungsmanagement)
- Weiterentwicklung des Qualitätsmanagements
- Personalmanagement
- Entwicklung von Marketingmaßnahmen (Corporate Identity)
- Überprüfung und Koordination der Dienstleistungsqualität externer Firmen

Dein perfekter Tag mit *just explore*

Mit E-Mobilität auf neuen Wegen zu
unverwechselbaren Erlebnissen



Endlich wieder unterwegs sein, Augen und Ohren öffnen für die neue Lust am Leben! Baden-Baden wartet schon darauf, entdeckt zu werden! Der Einstieg in die vielfältigen Erlebniswelten vor Ort ist ganz einfach. Ein Klick – und schon steht den Gästen unter [badenbaden.justexplore.de](https://www.badenbaden.justexplore.de) ein neues, ganzheitliches Erlebnisangebot zur Verfügung: E-Mobilität mit Erlebnisfaktor. Dafür bündelt „just explore Baden-Baden“ die Synergien ausgewählter Partner, die mit ihrem guten

Namen ein neues, nachhaltiges und generationsübergreifendes Angebot erschaffen: actiongeladen, spannend und entspannend zugleich, für den einen perfekten Tag oder für beliebig länger. Bei Buchung eines vollelektrischen Fahrzeugs erhält der Gast „just explore“-Punkte, individuell einzulösen für ein exklusives Highlight.

Aber das allein genügt nicht ganz! Baden-Baden ist für seine gelebte Gastfreundschaft und Gastlichkeit weltweit berühmt. So begeistert „just

explore“ neben seinen Gästen auch stets die Menschen dahinter. Den Gastwirt, die Empfangsdame, die Servicekraft, den Wander-Guide oder Concierge, die Begegnungen erst mit Leben füllen. Das bleibt in Erinnerung. „just explore“-Gäste werden mit einem Welcome-Cocktail im RIZZI auf Genuss mit allen Sinnen eingestimmt. Und danach erfindet sich Baden-Baden für Sie immer wieder neu. Mit Highlights, die zum Leihwagen dazu gebucht werden können und durch Einlösen von „just explore“-Punkten preislich ermäßigt sind. >>



EQC 400 4MATIC | NEFZ:
Stromverbrauch kombiniert: 21,9–19,4 kWh/100 km
CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km¹

¹ Der Stromverbrauch wurde auf Grundlage der VO 692/2008/EG ermittelt. Der Stromverbrauch ist abhängig von der Fahrzeugkonfiguration. Weitere Informationen zum offiziellen Kraftstoffverbrauch und den offiziellen spezifischen CO₂-Emissionen neuer Personenkraftwagen können dem „Leitfaden über den Kraftstoffverbrauch, die CO₂-Emissionen und den Stromverbrauch aller neuen Personenkraftwagenmodelle“ entnommen werden, der an allen Verkaufsstellen und bei der Deutschen Automobil Treuhand GmbH unter www.dat.de unentgeltlich erhältlich ist.

Zum Beispiel ein Besuch in den heißen Quellen der Caracalla Therme oder ein regional-typisches Schwarzwälder Vesper in der Geroldsauer Mühle, wo die Liebe durch den Magen geht. Oder wie wäre es mit Golfen am Fuße des Fremersberg – alles ist mit Atmosphäre und Gefühl für Baden-Baden aufgeladen und wird intensiv erlebbar.

Das Gleiche gilt auch für den vollen elektrischen Fahrspaß mit „just explore“. Wenn die Sehnsucht nach Rückkehr zur Natur spürbar

größer wird, so wie in diesen Zeiten, wird die Natur zum ultimativen Erlebnis. Wer ein E-Mobil bucht und den wilden Schwarzwald, das weinselige Rebland oder das benachbarte Frankreich mit einem CO₂-freien Fahrzeug entdeckt, leistet gleichzeitig einen Beitrag zu Nachhaltigkeit und Umweltschutz.

WACKENHUT ist Premium-Partner und Koordinator von „just explore“. Als Mobilitätsdienstleister stellt WACKENHUT die E-Flotte bereit. Vollelektrische

Fahrzeuge der Marke Mercedes-Benz und smart, vom wendigen City-Flitzer bis zum geländegängigen Luxus-SUV garantieren unverwechselbaren Fahrspaß (E-Fahrzeuge stehen abholbereit vor der Mercedes-Benz-Lounge, Lichtentaler Straße 14 oder am WACKENHUT Standort Baden-Baden, Wilhelm-Drapp-Straße 19). Sparring-Partner CitySeg bewegt Baden-Baden auf zwei Rädern. E-Bikes der Marke Winora und Ghost, SCROOSER, E-Roller des deutschen Herstellers Metz Moover stehen abholbereit



EQC 400 4MATIC | NEFZ:
Stromverbrauch kombiniert: 21,9–19,4 kWh/100 km
CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km¹

in der Baden Tourist-Information an der B500. Für Actionhungrige organisiert CitySeg auch Zweirad-Touren und Wanderungen mit einem Guide. Die Baden-Baden Kur und Tourismus GmbH trägt „just explore“ als Tourismus-Partner weit über Baden-Baden hinaus. Und ohne die Stadtwerke Baden-Baden läuft nichts! Zu jedem gebuchten Stromer gibt's eine Ladekarte, mit der kostenfrei an 37 Ladestationen getankt werden kann. Einfach entdecken – „just explore“ – ist buchstäblich Programm und das Motto „Dein perfekter Tag mit just explore“ ein Versprechen für jeden Gast! <<



just explore

Patienten der Max Grundig Klinik können ihr „just explore“-Erlebnis direkt in der Klinik beginnen. Nach der Online-Buchung des Wunsch-Erlebnisses wird das Fahrzeug auf der Bühlerhöhe bereitgestellt.



smart EQ fortwo mit 4,6 kW-Bordlader oder optionalem 22 kW-Bordlader
WLTP: Stromverbrauch kombiniert: 18,6-15,7 kWh/100 km
CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km²



EQA 250 | WLTP:
Stromverbrauch kombiniert: 18,9–17,6 kWh/100 km
CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km²

¹ Der Stromverbrauch wurde auf Grundlage der VO 692/2008/EG ermittelt. Der Stromverbrauch ist abhängig von der Fahrzeugkonfiguration. Weitere Informationen zum offiziellen Kraftstoffverbrauch und den offiziellen spezifischen CO₂-Emissionen neuer Personenkraftwagen können dem „Leitfaden über den Kraftstoffverbrauch, die CO₂-Emissionen und den Stromverbrauch aller neuen Personenkraftwagenmodelle“ entnommen werden, der an allen Verkaufsstellen und bei der Deutschen Automobil Treuhand GmbH unter www.dat.de unentgeltlich erhältlich ist.

² Der Stromverbrauch wurde auf Grundlage der VO 1717/1151/EU ermittelt. Der Stromverbrauch ist abhängig von der Fahrzeugkonfiguration. Weitere Informationen zum offiziellen Kraftstoffverbrauch und den offiziellen spezifischen CO₂-Emissionen neuer Personenkraftwagen können dem „Leitfaden über den Kraftstoffverbrauch, die CO₂-Emissionen und den Stromverbrauch aller neuen Personenkraftwagenmodelle“ entnommen werden, der an allen Verkaufsstellen und bei der Deutschen Automobil Treuhand GmbH unter www.dat.de unentgeltlich erhältlich ist.

Made in Werkstätten der Lebenshilfe

Modernste Mobilfunktechnik
aus dem Herzen der Lebenshilfe
Baden-Baden – Bühl - Achern

In der Werkhalle herrscht emsiges Treiben. Typische Montagegeräusche sind zu hören, eine Lüftungsanlage brummt und irgendwo im Hintergrund hört man das Vormittagsprogramm eines Radios.

Maria Pang sitzt an ihrer Werkbank und arbeitet flink und konzentriert. Routiniert greift sie nach dem nächsten Kabel, isoliert die Enden ab und stellt mit der Crimpzange eine Verbindung mit Anschlussklemmen her. Sie bringt die Stecker an, setzt zum Schluss LED-Dioden in farbige Kunststoffzylinder und schraubt diese aufeinander. Fertig.

Der Kunde, für den Maria Pang arbeitet, ist die Firma EATON. EATON ist ein Unternehmen für intelligentes Energiemanagement, das sich der Verbesserung der Lebensqualität und dem Schutz der Umwelt für Menschen auf der ganzen Welt verschrieben hat. Dafür produzie-

ren Frau Pang und insgesamt sieben weitere Mitarbeitende unterbrechungsfreie Stromversorgungen. Diese sind dafür da, bei Stromausfällen die Funktion der Funkmasten für Handys und Telefonnetze zu gewährleisten.

Macht die Arbeit Spaß? Jaaaaaaaaa!

An der Werkbank neben Maria Pang sitzt Andrew Schumann. Er verdrahtet Platinen. Nach einem komplizierten Schaltplan bringt er die einzelnen Adern in die dafür vorgesehenen Reihenklammern an. Die Adern werden nacheinander platziert: 1 rein, 2 rein, 3 auslassen, 4 rein, 5 und 6 wieder auslassen. Am Ende sind die 14 Adern des Flachbandkabels verdrahtet.

All diese Tätigkeiten finden in der Werkstatt für Menschen mit Behinderung der Lebenshilfe der Region Baden-Baden – Bühl – Achern statt. Marco Zink, Betriebsstättenleiter der Werkstatt in Bühl sagt über die elektrotechnische Montage für EATON: „Die Bauteile und der Montageumfang sind die komplexesten, die unsere Werkstätten für Kunden fertigen.“

Ein solches Hightech-Produkt zu fertigen, erfüllt die Mitarbeitenden mit großem Stolz. Doch noch viel wichtiger ist Marco Zink der Gesamtprozess, den er zusammen mit den zuständigen Gruppenleitungen Norbert Steuer und Denise Zink sowie den Mitarbeitenden erarbeitet hat. Es erforderte spezifisches Know-how und arbeitspädagogisches Fachwissen, das die Gruppenleitungen durch ihre doppelte Ausbildung in der Industrie als auch als Fachkraft für Arbeits- und Berufsförderung mitbringen. Im Laufe der Annäherung war viel Kreativität gefragt: „Sieht man nur das Endprodukt, so ist



Maria Pang isoliert Kabel für die Weiterverarbeitung ab.



Andrew Schumann verkabelt Platinen.

man versucht, den Auftrag gleich zu Beginn abzulehnen“, erzählt Marco Zink im Gespräch. Viel zu kompliziert. Viel zu fachspezifisch. Doch der Betriebsstättenleiter sah genau in diesen Herausforderungen eine Chance für seine Mitarbeitenden. Das Team entwickelte Arbeitsabläufe, die den Herstellungsprozess in kleinste Arbeitsschritte zerlegt. So können Teilbereiche ganz gezielt an die Fähigkeiten und Interessen der einzelnen Mitarbeitenden angepasst werden.

Jeder hat seine Vorlieben.

Ein paar der Mitarbeitenden verfügen sogar über eine einschlägige Ausbildung auf dem Gebiet der Elektrotechnik. Bei diesen kann

ihr Potenzial weiter gefördert werden. Andere haben ihre Stärken zum Beispiel beim Verpacken und Bekleben der Versandkartons. „Durch die Zergliederung in einzelne Schritte können hier direkte Erfolgserlebnisse zur Motivation und damit Stärkung des Selbstwertgefühls und Erkennen der eigenen Fähigkeiten erzielt werden“, erklärt Marco Zink. Und das ist das eigentliche Ziel der Werkstätten der Lebenshilfe. Die Teilhabe verschiedenster Mitarbeitenden an einem hochkomplexen Arbeitsprozess – so strukturiert und durchdacht, dass es einerseits umsetzbar ist und andererseits niemanden ausschließt. Durch das Zerlegen der einzelnen Schritte und die Entwicklung von Kontrollkarten wird eine Null-Fehler-Quote erreicht. Die Mitarbeitenden der Werkstatt Bühl überzeugten den Kunden mit ihren präzisen Ausführungen der Montage so sehr, dass eines ihrer montierten Module als neues >>



Die Lebenshilfe der Region Baden-Baden – Bühl – Achern ist eine lebendige Interessenvertretung für Menschen mit Behinderung und deren Familien.

ENGAGEMENT



Sebastian Herbach (links) in der Endmontage.



Uwe Heidrich führt die Endkontrolle durch.

Montagemuster festgelegt wurde und das ursprünglich bereitgestellte Muster der Firma EATON ersetzt. Die Verantwortlichen des Standortes EATON in Achern kamen hierfür extra in die Werkstatt Bühl, um den Mitarbeitenden direkt für diese Leistung zu danken.

Bei der Endkontrolle kommen die Mitarbeitenden mit der größten Erfahrung zum Zug.

In einem separaten Werkraum sitzen Sebastian Herbach und Uwe Heidrich. Bei ihnen kommen die einzelnen Elemente zur Endmontage zusammen. Sie führen die finale Prüfung durch, bevor die fertigen Module verpackt und zum Kunden verschickt werden. Die Begeisterung der Mitarbeitenden für ihre Arbeit ist beim Gang durch die Werkstatt nicht zu übersehen. „Wir freuen uns und sind ganz schön stolz, dass wir solch hochwertige Tätigkeiten hier bei uns durchführen können“, sind sich Sebastian Herbach und Uwe Heidrich einig. Im weiteren Gespräch wird auch unter den Mitarbeitenden das Thema Gemeinschaft deutlich. „Ohne Teamarbeit geht bei uns nichts. Jeder kann sich auf den anderen verlassen, Verbesserungsvorschläge werden besprochen und auch angenommen. Sonst wären wir nicht da, wo wir heute sind.“

„Richtig toll ist es, wenn man das fertige Produkt vor sich hat und sieht, was man geschaffen hat.“

EUROPA-PARK ERLEBNIS-RESORT – Ein Genuss für Körper und Seele

EUROPA-PARK
FITNESS & SPA

Ein Wellnessstag. Viele Länder.

Die sechs 4-Sterne (Superior) Europa-Park Hotels sind das Ziel für ein Day-Spa mit Kurztrip-Feeling.

Denn jedes einzelne Hotel versetzt Sie mit liebevollen Details in ein anderes Land: Spanien, Portugal, Italien, Neuengland oder Skandinavien. Wo möchten Sie relaxen? Überall? Und an einem Tag? Das geht!

- Drei Wellness & Spa-Bereiche mit fantastischen Angeboten
- Fünf thematisierte Saunabereiche bieten Entspannung pur
- Vier Poolbereiche zum Ab- und erholt wieder Auftauchen

Das **Day-Spa Package** mit Nutzung dieser Bereiche sowie **Frühstücksbuffet** und **Mittagssnack** ist als Zusatzleistung zu einem Wellnesspaket (ab 100,- € p. P.) von Montag bis Donnerstag nach Verfügbarkeit buchbar.

europapark.de/wellness



Erst das Vergnügen, dann der Genuss!

Das „Ammolite – The Lighthouse Restaurant“, gelegen im 4-Sterne Superior Hotel Bell Rock des Europa-Park, ist mit zwei Michelin Sternen und 18 Gault Millau Punkten ausgezeichnet und hat sich damit fest in der gastronomischen Spitzenszene etabliert. Küchenchef Peter Hagen-Wiest schätzt eine in ihrem Grundcharakter ehrliche Küche, abwechslungsreich interpretiert und erstklassig umgesetzt.

Das „Ammolite – The Lighthouse Restaurant“ ist ein Ort für besondere Momente und Gäste, die ein exquisites Essen in außergewöhnlichem Rahmen schätzen.

Öffnungszeiten
Mi – Sa ab 19 Uhr, So 12 – 14 Uhr und ab 19 Uhr; Buchungen unter 07822 / 77- 66 99; kostenlose Parkplätze direkt vor dem Restaurant

ammolite-restaurant.de



3 Warnsignale, die zeigen, dass Ihr Job Sie krank macht



– und wie Sie
gegensteuern können

Dr. med. Christian Graz und Brigitte Zadrobilek, Coachin für Stress- und Burnout-Prävention

„Der größte Stressfaktor für Männer und Frauen ist der Arbeitsplatz“, sagt Dr. Christian Graz, Chefarzt der Psychosomatik der Max Grundig Klinik. Knapp 20 % der durchschnittlich 15 Tage, die Erwerbstätige pro Jahr krankgeschrieben sind, gehen auf seelische Erkrankungen zurück. Das zeigen repräsentative Studien der Techniker Krankenkasse.

Die aktuelle Coronalage verstärkt den Druck. Viele Unternehmen haben für 2021 eine schrittweise Rückkehr zu einem Normalzustand anvisiert. Dieser verzögerte sich durch gestiegene Inzidenzen und die Omikron-Variante aber ein weiteres Mal.

Viele Angestellte mussten einmal mehr ihre Arbeitswoche neu denken und verstärkt aus dem Homeoffice arbeiten. Gerade für Eltern mit kleinen Kindern ist die Situation weiterhin belastend, aber auch andere Beschäftigte tun sich mit der aktuellen Lage schwer.

„Stress ist immer der Nährboden für psychosomatische Erkrankungen“, sagt Graz und nennt typische Stresssymptome wie Herzrhythmusstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen und Schlaflosigkeit. Werde Überlastung zum Dauerzustand, so der Experte, könnten chronische Erschöpfung, Panik, Angststörungen oder gar eine Depression die Folge sein. Damit es nicht so weit kommt, haben der Psychosomatiker Graz und Brigitte Zadrobilek, Coachin für Stress- und Burnout-Prävention, die wichtigsten Warnsignale einer Überlastung zusammengestellt. Zudem geben die Experten Tipps, um den Kopf freizubekommen. Vom Gespräch mit dem Chef mal abgesehen. Vereinfacht dargestellt gibt es drei Bereiche, in denen sich Stress-Signale zeigen:

1.

Beeinträchtigt Denkvermögen

Das sind Symptome: Sie haben Konzentrationsschwierigkeiten, Ihnen fallen Namen nicht mehr ein, und Sie vergessen wichtige Termine. Oder Sie stecken in negativen Gedanken fest wie „Die Arbeitssituation ist unerträglich“, „Ich habe noch so viel zu tun“, „Meine Existenz ist gefährdet“. Gerade nachts stören solche Grübeleien einen tiefen und erholsamen Schlaf, sagt Graz. „Betroffene können erst gar nicht einschlafen oder wachen mitten in der Nacht davon auf. Das ist fatal, denn so fällt es der überlasteten Person noch schwerer, ihre Aufgaben am nächsten Tag zu bewältigen.“

Das kann helfen: Mentaltraining.

Übung für den Alltag: „Um das nächtliche Gedankenkarussell zu stoppen, probieren Sie es mit dem „Grübel-Sessel“, empfiehlt Coachin Zadrobilek. Der sollte in einem anderen Zimmer als dem stehen, in dem Sie schlafen. Hindern Sie die negativen Gedanken daran, wieder einzuschlafen, wechseln Sie vom Bett zum Grübel-Sessel und lassen Sie die Belastungen bewusst dort.“

Dabei hilft es, wenn Sie sich einen Notizblock parat legen und die To-dos oder negativen Gedanken niederschreiben. Was die Aufgaben anbelangt, sagen Sie sich: „Ich komme morgen in Ruhe darauf zurück“ und legen sich wieder hin. So sollte sich stundenlanges Wachliegen nach einiger Übung vermeiden lassen.“

Gestörte Gefühlslage

2.

Das sind Symptome: Sie reagieren auf Stress verunsichert, übernervös und rastlos, fühlen sich leicht gereizt und werden dann laut, schimpfen und beschuldigen andere. Oder im Gegenteil: Ihre Überlastung sorgt dafür, dass Sie sich in sich selbst zurückziehen und nur noch in Ruhe gelassen werden wollen. Vielleicht fühlen Sie sich aber auch müde, lustlos und niedergedrückt, könnten wegen jeder Kleinigkeit losheulen?

Mediziner Graz: „Wichtig ist das Gefühl, etwas bewirken zu können.“ Halt geben könne aber auch der Glaube, ein geordneter Tagesablauf, sinnvolle Tätigkeiten und das Hinarbeiten auf ein konkretes Ziel. Und nicht zuletzt die Freude über bereits Erreichtes und Erfolge. Graz: „Ruhig mal sich selbst auf die Schulter klopfen für das, was Sie schon alles geschafft haben.“

Das kann helfen: Widerstandsfähigkeit stärken.

Übung für den Alltag: Coachin Zadrobilek sagt: „Um die Opferrolle abzuschütteln, hilft es, vom Problem- zum Lösungsmodus zu schalten.“ Ein Beispiel: Eine Präsentation, die Sie viele Stunden gekostet hat, kann als Belastung betrachtet werden. Gesünder aber ist es, sie als Chance zu begreifen, nun Ihre wertvollen Ergebnisse mit anderen zu teilen.

„So schöpfen Sie Energie und können dann auch neue Handlungsoptionen entdecken“, sagt Zadrobilek. Für den Perspektivwechsel empfiehlt die Expertin auch noch folgende Frage: „Welche guten Seiten bietet mein Job?“ Antworten könnten zum Beispiel lauten: finanzielle Sicherheit, nette Kollegen, aber auch eine sinnvolle Tätigkeit. Oft ginge das Positive einer Situation vor lauter Stress unter – und es helfe, sich der guten Dinge bewusst zu werden.“



3 • Körperliches Unwohlsein

Das sind Symptome: Gestresste haben häufig Verspannungen im Rücken oder im Schulter-Nacken-Bereich. Verbreitet sind aber auch Kopfschmerzen und die Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten. Manche fangen bei Überlastung unkontrolliert an zu zittern, knirschen nachts mit den Zähnen oder haben plötzlich Tinnitus oder Herzrasen.

Typisch sind auch Schweißausbrüche, Bauchweh oder Übelkeit, wenn Sie an den bevorstehenden Arbeitstag denken. Mediziner Graz rät: „Anspannung reduzieren. Zum Ausgleich bewusst Zeit einplanen für wohltuende soziale Begegnungen und für Sport: 20 Minuten Yoga am Morgen und ein regelmäßiger Abendspaziergang können schon viel bewirken.“

Das kann helfen: Entspannungstraining.

Übung für den Alltag: Um Stress vorzubeugen, empfiehlt Coachin Zadrobilek: „20 bis 30 Mikropausen über den Arbeitstag einstreuen“. Diese Mini-Auszeiten können nur ein paar Sekunden dauern, wie etwa aufzustehen, das Fenster zu öffnen und dabei den Blick ins Grüne schweifen zu lassen.

Sie könnten aber auch längere Entspannungsmomente bieten wie der bewusste Genuss eines frisch zubereiteten Espressos, eine Atem- oder Nackenübung. Wenn alles zeitlich sehr eng ist, helfe es auch schon, die Augen zu schließen und sich vorzustellen, worauf man sich freut. „Das können Familie und Freunde sein, aber auch ein Spaziergang an der frischen Luft in der Mittagspause.“

Für Ihren besonderen Auftritt jetzt bei uns melden!

Digitaldruck
Bogenoffset
Rollenoffset
Specials

**VERTRAUEN IN
EXPERTEN SETZEN.**

B&K[®]
print · digital

www.bk-offset.de

MAX-Interview mit **Peter Freudenthaler**



Gründungsmitglied und Frontsänger von **Fools Garden**

Mit ihrem Hit „Lemon Tree“ gelang ihnen 1995 ein internationaler Hit und der Durchbruch in der Musikszene. Die Rede ist von Fools Garden, der deutschen Band aus Pforzheim, gegründet 1991 von Peter Freudenthaler (Frontsänger und Songwriter) und Volker Hinkel (Gitarrist und Songwriter). Im November 2021 feierten sie ihr 30-jähriges Bandjubiläum und veröffentlichten passend dazu ihr elftes Album mit dem Titel „Captain... Coast is Clear“.

Über die Veränderungen im Musikbusiness, ihr neues Album und vieles mehr haben wir mit Peter Freudenthaler gesprochen.



Corona hat die Musikbranche enorm verändert. Geplante Events wurden und werden immer wieder abgesagt. Wie habt ihr als Band diese Zeit erlebt? Habt ihr auf digitale Formate umgestellt?

Sowohl als auch. Wir haben die Zeit genutzt, um unser Album, das letzten November erschienen ist, fertigzustellen. Allerdings konnten wir das nicht wie gewohnt produzieren, denn wir durften teilweise nicht gemeinsam ins Studio. Das haben wir dann getrennt von zu Hause aus aufgenommen. Gleichzeitig haben wir aber die Not zur Tugend gemacht und unter anderem im ersten Jahr der Pandemie ein Instagram-Online-Festival organisiert, bei dem befreundete Künstler über unser Profil performt haben. Damit wollten wir Spendengelder sammeln und auf die Situation der Kulturbranche aufmerksam machen. Nicht nur die Musiker, sondern auch Techniker und die Leute im Hintergrund waren plötzlich arbeitslos. Das war eine heftige Zeit...

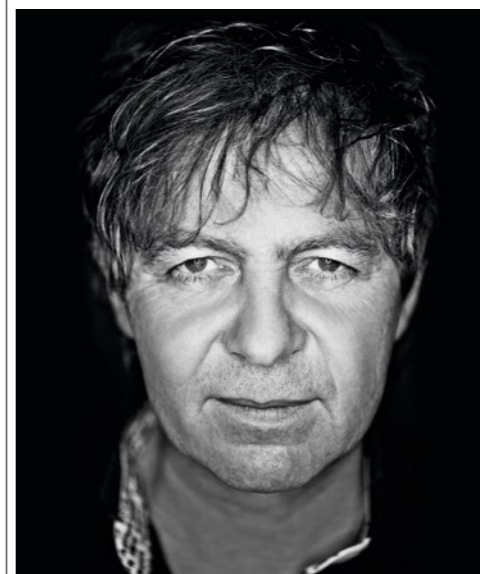
Auf der Schwäbischen Alb haben wir während der Pandemie ein Autokino-Konzert gespielt. Das war allerdings nicht wirklich Rock'n Roll! Es ist schon ein seltsames Gefühl, vor einer Blechlawine zu stehen, die nach jedem Song zu hupen beginnt. Ich mag das im normalen Straßenverkehr auch nicht (lacht).

Im Kurhaus in Baden-Baden haben wir ein Online-Konzert ohne Publikum gegeben. Während des Songs ist man so richtig drin in der Musik, und dann ist der Song zu Ende. Du machst die Augen auf und es kommt keine Reaktion. Kein Applaus. Nichts. Einfach nur Schweigen! Da geht man so ein bisschen unbefriedigt nach Hause.

Sicherlich freut ihr euch jetzt wieder auf die richtigen Konzerte?

Ich muss gestehen, ich bin immer noch ein kleines bisschen skeptisch. Die ersten

Konzerte gehen bei uns im Mai wieder los, und dann steigern sich die Termine bis in den Sommer hinein. Vieles wurde verschoben, und das katalysiert sich jetzt. Da muss man sicherlich noch ein dreiviertel Jahr warten, bis eine homogene Verteilung der Events wieder erreicht ist. Wir hatten für Anfang 2022 unsere Tour geplant und haben aber im Oktober 2021 die Reißleine gezogen. Die Entwicklung der Corona-Pandemie und die Einschränkungen waren uns zu unsicher, und wir wollten unseren Zuhörern nicht zumuten, die ganze Zeit mit Maske im Konzert



zu sitzen. Das hatten wir vergangenes Jahr im Kulturhaus Osterfeld bei einem Konzert, und die Leute taten mir echt leid. Zweieinhalb Stunden mit Maske, das erhellt die Stimmung nicht wirklich, sage ich mal... Die Tour, die wir für Januar 2022 spielen wollten, haben wir auf Anfang 2023 verschoben, und da gehen wir momentan in die Planung.

Was magst du an deinem Job am meisten? Auf was könntest du auch verzichten?

Ich darf Peter Freudenthaler von Beruf sein. Das ist schon ein sehr großes Privileg. In der Zeit vor dem Erfolg mit Fools Garden gab es immer irgendwelche Chefs in meinem Leben. Sei es während meiner Ausbildung zum Klavierbauer, während meines Medientechnikstudiums, bei irgendwelchen Ferienjobs, in meiner Zeit

als Zivildienstleistender im Altersheim oder sonstwo.

Diese Chefs gibt es in meinem Leben schon lange nicht mehr. Ich darf einfach ich selbst sein und kann das tun, was ich schon immer am liebsten gemacht habe, und das ist Musik.

Die einzige Schwierigkeit dabei ist, dass man genügend Disziplin aufbringen muss, da einem niemand sagt, was zu tun ist. Das ist nicht immer ganz einfach. Verzichten könnte ich auf die vielen langen Autofahrten zu den Konzerten. Das ist manchmal schon ganz schön ermüdend.

Was machst du neben der Musik noch?

Ich gehe sehr gerne wandern. Im Schnitt laufe ich so meine 10 – 15 Kilometer am Tag. Das tut unglaublich gut, weil es so entschleunigt.

Die Initialzündung für meine Wanderleidenschaft hatte ich 2007, nachdem ich auf dem Westweg den Schwarzwald durchwandert hatte. In 11 Tagen von Pforzheim nach Basel.

Das war ein absolutes Highlight in meinem Leben. Seither ziehe ich immer wieder los, wenn es die Zeit erlaubt. 2020 war ich zum Beispiel eine Woche auf dem Rennsteig in Thüringen unterwegs.

Des Weiteren koche ich sehr gerne und bin nach wie vor leidenschaftlicher Handwerker. Ich baue gerne selbst, repariere oder verbringe auch gerne Zeit im Garten.

Den Rasen zu mähen und anschließend auf der Terrasse ein Bier zu trinken, das kann für mich schon auch ein wirklich beglückendes und erfüllendes Gefühl sein.

Ich probiere gerne alles aus. Sei es Fliesen legen, Dach decken oder Wasserleitungen verlegen. Wenn man sich neue Skills aneignen kann und plötzlich weiß, wie irgendwas geht oder funktioniert... Das finde ich sehr bereichernd.

Mit „Lemon Tree“ habt ihr einen echten Klassiker geschaffen. Könnt ihr den Song überhaupt noch hören?

Natürlich (lacht). Die Leute entschuldigen sich immer, wenn sie diese Frage stellen. Uns allen ist schon klar, dass man bei Fools Garden sofort an Lemon Tree denkt. Tatsächlich der größte Hit in unserer Vita. Ein Song, den die ganze Welt kennt und der uns nach wie >>



vor überall die Türen öffnet. Wir empfinden das alle als wirklich großes Geschenk und sind froh, dass wir ihn haben. Wahrscheinlich werde ich selbst an meiner Beerdigung noch einmal aus dem Sarg hüpfen, wenn irgendjemand das Wort „Lemon Tree“ sagt oder den Song spielt. Inzwischen sind es zehn Studioalben und eine 30-jährige Bandgeschichte, die es vielleicht nicht gäbe, hätten wir diesen Song nicht irgendwann einmal geschrieben.

Euer neues Album trägt den Titel „Captain... Coast is Clear“. Was hat es mit dem Titel auf sich?

Die Namensfindung ist eigentlich immer ein Gemeinschaftsprojekt von Volker, meinem Compagnon, und mir. Volker hatte die Idee, das Album „Coast is Clear“ zu nennen, doch mir hatte noch irgendetwas gefehlt. Zwei Tage später war sie da, die Idee: Captain, Coast is Clear... Und plötzlich war der Titel rund. Volker gefiel das auch, und dann war das der Titel.

Auf diesem Album ist WASSER ein immer wiederkehrendes zentrales Thema, was uns selbst so richtig erst gegen Ende der Produktion bewusst wurde. Manchmal schließt sich ein Kreis, und man merkt erst danach, um was es eigentlich geht... Das ist total spannend.

Wie von dir erwähnt, beschäftigen sich einige Songs des Albums mit dem Thema Wasser, Meer, Ozean. Hat das eine bestimmte Bedeutung für dich?

Das ist eher zufällig entstanden. Wasser hat eigentlich meist eine eher symbolische Bedeutung und steht für Wiederkehr, Zeit und Vergänglichkeit. Ein Song heißt „Those we Lost at Sea“ und befasst sich sehr konkret mit Wasser. Und zwar dem, in dem inzwischen mehr als 20.000! Menschen im Mittelmeer ertrunken sind. Ich hatte vor einiger Zeit das Bild des toten 4-jährigen Jungen gesehen, der an den Strand gespült wurde. Das hat mich zutiefst bewegt, und ich wollte das unbedingt in einem Lied thematisieren. Uns allen hier in Mitteleuropa geht es so unfassbar gut, wir klagen auf höchstem Niveau und machen uns meistens gar nicht wirklich klar, was es bedeutet,

sich im Norden von Afrika auf ein Schlauchboot zu setzen und auf die offene See hinauszutreiben, geliebte Menschen und die Heimat zurückzulassen und auf eine ungewisse Zukunft zuzusteuern, die jederzeit mit dem Tod enden kann. Stattdessen werden die Geflüchteten von manchen Menschen unserer westlichen Welt auch noch dafür verurteilt, dass sie mit einem Handy hier ankommen.

Wir sehen die Bilder im Fernsehen, schauen ein paar Minuten die Nachrichten, klicken wieder weg, und diese Welt ist passé. Das hat mich so bewegt, dass ich dazu ein Statement setzen wollte, um das Bewusstsein zu schärfen für das, was da passiert.

Wie kommen eure Songs zustande? Schreibt ihr die Songs immer gemeinsam, und woher nehmt ihr die Inspiration?

Die Ideenfindung, das Komponieren und das Schreiben machen wir gemeinsam. Wenn es um das Texten geht, dann liegt diese Aufgabe bei mir. Volker ist mehr mit der Produktion beschäftigt und kümmert sich um die Feinheiten im Arrangement. Aber wir stimmen uns immer gegenseitig ab. Die Songs entstehen in der Regel so, dass mir eine Melodie einfällt und ich dazu irgendein englisches Kauderwelsch singe.

Dabei verbinden sich die Klänge mancher Worte schon so mit den Melodiefragmenten, dass ich am Ende auf genau diese Wortklänge nicht mehr verzichten möchte und kann. Dann beginnt die eigentliche Fleißarbeit: diese Worte miteinander in einen Zusammenhang zu bringen und mit Inhalt und Geschichten zu füllen.

2021 habt ihr euer großes Jubiläum „30 Jahre Fools Garden“ gefeiert. Hast du auch schon daran gedacht, aufzuhören?

Nein, überhaupt nicht! Das ist ja das Schöne an meinem Beruf. Es ist eine Berufung und nicht irgendein Job, den man einfach mal gewählt hat, um Geld zu verdienen. Nach 30 Jahren haben wir immer noch den Drang, neue Songs zu schreiben, mit der Band loszuziehen und Konzerte zu spielen, auch wenn wir schon viel erlebt und gesehen haben. Wir sind immer noch hungrig.

Ich spüre zwar, dass sich manche Dinge verändern, Prioritäten sich verschieben und man mit Ende fünfzig eine andere Leidenschaft in sich trägt als mit zwanzig. Nichtsdestotrotz ist der Drang, sich musikalisch zu äußern und Melodien und Ideen in eine Form zu bringen, nach wie vor da. Und so vergeht kein Tag, an dem mir nicht irgendeine Melodie einfällt oder an dem ich eine neue Idee habe. Ich hoffe, dass wir das alle gesundheitlich

noch lange durchhalten. Aber dafür haben wir ja die Verbindungen zur Bühlerhöhe (lacht).

Möchtest du unseren Lesern noch etwas mit auf den Weg geben?

Die Pandemie hat uns gezeigt, dass das Leben nicht wirklich kalkulierbar ist. Wir Menschen planen gern, aber die Dinge können ganz schnell anders kommen. Wenn man einen positiven Effekt aus den schrecklichen Dingen, die sich momentan auf der Welt ereignen, ziehen kann, dann könnte das der sein, dass die eigene Zerbrechlichkeit bewusster wahrgenommen und das Handeln dementsprechend ausgerichtet wird. Mehr auf den Moment achten, denn morgen könnte alles anders sein...

Und ich würde jedem raten, sich selbst immer wieder in Relation zu betrachten. Einfach mal sehen, was man hat und nicht darüber klagen, was man alles nicht hat.

<<



Anzeige

Kompetente Partner für Leistung und Lösung

UNTERNEHMENSGRUPPE

WEINGÄRTNER



Energie, die viel bewegt.

- Elektromaschinenbau
- Motors & Drives
- Cranes & Solutions
- Mess- & Analysetechnik
- Elektrotechnik
- Automation
- Gebäudesystemtechnik

UNTERNEHMENSGRUPPE WEINGÄRTNER

Geroldsauer Straße 113a - 115 · 76534 Baden-Baden · Telefon 07221 50475-30 · www.weingaertnergmbh.de

Heimatliebe!

Im Schwarzwald verstecken sich die hidden champions und smarten Start-ups mit innovativen Ideen. MAX weiß: Hier geht immer was! Denn wer sich mit seiner Heimat verbunden fühlt, der hat die besten Ideen und einen Hang zum traditionellen Handwerk. Oder anders gesagt – wenn Kreativität sich mit alten Traditionen mischt, homemade in Black Forest. Dann ist das Heimatliebe.

225 Jahre Bollenhut

Wer kennt ihn nicht? Den Schwarzwälder Bollenhut. Das Symbol für Tradition und Heimat wird 225 Jahre alt. Von der Ortenau aus, genauer von den Gemeinden Gutach, Kimbach und Reichenbach, hat er sich über die Jahrhunderte zum Wahrzeichen unserer Region entwickelt. Wer heute einen Original Bollenhut bestaunen möchte, wird im Kinzigtal fündig: Hier gibt es nur noch zwei Damen, die die traditionelle Handwerkskunst beherrschen. Waltraud Kech ist eine davon. 14 Wollrosen, 1 Kilo Wolle und rund 1 Woche benötigt sie für einen Bollenhut. Doch ihre Hüte darf nicht jeder tragen, denn diese Ehre gebührt ausschließlich Mädchen, die das richtige Kleid und ihre Heimat im Kinzig- und Gutachtal haben. Dort wird die Tracht heute noch an hohen kirchlichen Feiertagen oder bei Hochzeiten getragen.

📍 www.225-jahre-bollenhut.de
www.schwarzwald-tourismus.info
 📱 [visitblackforest](https://www.instagram.com/visitblackforest)



Golfen wie Profis

Eindrucksvoll vor den Toren der Fächerstadt Karlsruhe und umgeben von üppigem Hochwald liegt das Hofgut Scheibenhardt. Das über 80 Hektar große, ebene Gelände lässt mit 18 Spielbahnen, einem großzügig angelegten Übungsbereich mit Driving Range, Chipping-, Pitching- und Puttinggreen jedes Golferherz höherschlagen. Seit März 2019 ist die Golfanlage eine der ersten in Deutschland mit TrackMan Range. TrackMan verbindet Training, Gaming und Entertainment in sich und ermöglicht, wie Profis zu trainieren. Ob Anfänger oder Experte, beim Hofgut Scheibenhardt kommt jeder auf sein Handicap.

📍 www.hofgut-scheibenhardt.de
 📱 [gut_scheibenhardt](https://www.instagram.com/gut_scheibenhardt)



EIN TROPFEN HERZBLUT

Ruhig und abgelegen, romantisch und verträumt in den Tiefen des Schwarzwalds steht er, der Beilseppenhof, das Zuhause von Pamela und Marcus Beschmidt. Beflügelt von dem Wunsch, die alte Tradition und das Handwerk zu erhalten, wurde das antike, seit Jahren ungenutzte Brenngerät auf dem Hof zu neuem Leben erweckt. Frei nach dem Motto „Klein und Fein“ entstehen auf dem Beilseppenhof ausgewählte Destillate ausschließlich aus Essenzen der umliegend schönen Natur. Egal ob „das Elixir“ aus Williams-Christ, „der Heurige“ für Maidli und Bursch oder „Kirschgrün“, der besondere Zigarrenbrand aus dem Holzfass – in jedem Tropfen aus Prinzbach steckt Herzblut und das schmeckt man.

📍 www.herzblut-prinzbach.de
 📱 [herzblut_1591_prinzbach](https://www.instagram.com/herzblut_1591_prinzbach)



Nachhaltige Balance

2020 bauten Jana & Leo von tannwerk während des Lockdowns ihre ersten eigenen Balance Boards für Freunde und Familie. Surfen im Wohnzimmer trotz aller Einschränkungen verband Urlaubsgefühl mit Sport und Spaß. Die Idee aus der Not heraus entwickelte sich 2021 zu tannwerk. Das Funsport und Lifestyle Start-up aus dem Schwarzwald fertigt Balance Boards in nachhaltiger und regionaler Herstellung im Kinzigtal. Was wir besonders gut finden: Mit den Balance Boards werden Gleichgewicht, Koordination, Motorik und viele Muskelgruppen wie Rücken-, Rumpf-, Fuß-, Bauch- und Beinmuskulatur gleichzeitig trainiert. Außerdem schult dieser Sport Körper und Geist und lässt den Alltag vergessen. Na dann, auf die Boards und Balance finden ...

📍 www.tannwerk.com
 📱 [tannwerk](https://www.instagram.com/tannwerk)

Frische Fische

... kommen von Team Cuisine aus Willstätt. Mit Leidenschaft, Agilität und Verlässlichkeit versorgen sie täglich das Küchenteam der Max Grundig Klinik sowie weitere Top-Gastronomen und ausgewählte Märkte in Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz mit frischen Lebensmitteln. Das Sortiment lässt keine Wünsche offen – neben dem Kerngeschäft mit Fisch und Meeresfrüchten liefert Team Cuisine erstklassiges Fleisch, Wild, asiatische Spezialitäten und Molkereiprodukte. Durch die Nähe zu Frankreich können ca. 95 % der Ware täglich frisch bezogen werden. Qualität und der schonende Umgang mit Ressourcen und der Umwelt sind Florian Schaaf und Andreas Geiser dabei besonders wichtig.

📍 www.team-cuisine.de
 📱 [teamcuisine](https://www.instagram.com/teamcuisine)





Über ein langes Leben

voller Trubel, Erfolg und Herausforderungen

Die Entwicklung seiner Visionen steht fast sinnbildlich für die stetige Weiterentwicklung des außergewöhnlichen Menschen Max Grundig, der am Ende seines Schaffens auf ein erfolgreiches und turbulentes Leben schauen konnte.

Denn Grundig schaffte, wovon zu jeder Zeit Menschen träumen: heraus aus ärmeren Verhältnissen einer Nürnberger Arbeiterfamilie hin zum Selfmade-Milliardär. Schon früh tüftelte er an seiner ersten Vision, einem erschwinglichen Radiogerät für Jedermann.

1930, im Alter von nur 22 Jahren und mitten in der Weltwirtschaftskrise, wagte er den Schritt in die Selbstständigkeit und gründete sein erstes Radiogeschäft. Der bekannte „Heinzelmann“, ein Radio ohne Röhren, war 1946 sein Durchbruch, fruchtbare Jahre folgten. Bis in die 1970er-Jahre hinein ging es für ihn stets bergauf. In seiner Blütezeit hatte er weltweit Verantwortung für fast 40.000 Menschen, und seine Vision vom eigenen Geschäft wurde zum Erfolg.

Ende der 70er-Jahre jedoch veränderte sich der Markt drastisch. Billige Unterhaltungselektronik begann sich überall zu etablieren. 1981 machte Grundig deshalb erstmals Verluste. Doch für ihn kein Grund, um aufzugeben: 1984 fusionierte er mit dem niederländischen Elektrokonzern Philips. Ein kurzes Aufatmen und ein weiterer Abzweig im Leben des Max Grundig begann.

„Wenn Sie ein Leben lang oder zumindest die letzten 50 Jahre jeden Tag hart gearbeitet haben, oft auch am Samstag und Sonntag – dann fällt es nicht leicht, nach einem Abschied, den ich ja von der Grundig AG genommen habe, aus reinen Vernunftgründen ohne Arbeit zu sein“, so Max Grundig am Ende seiner aktiven Lebenszeit. Den Sinn in seinem Leben verlor er aber nie. Ganz im Gegenteil, denn er hat sein ganzes Leben damit verbracht, zu unterstützen und zu fördern, zu gründen und zu entwickeln. So ließ er unter anderem die heutige Max Grundig Klinik zu einem Ort ausbauen, der sich der Zeit für unsere Gesundheit widmet, der Gesundheit von Körper und Geist vereint. Denn Max Grundig wusste sehr genau, dass es vor allem die Menschen sind, die im Beruf nach vorne streben und hart arbeiten, die eine gut planbare, umfassende Diagnostik und eine ganzheitliche Vorsorge brauchen. Diese Vision unseres Namensgebers verfolgen wir in seinem Sinne seit über 30 Jahren, und wir sind glücklich und stolz, diese an viele Menschen bis heute weitergeben zu dürfen.

Silke Steimel Arne Lehmann

Silke Steimel absolvierte ihre Ausbildung zur Medizinisch-technischen Laboratoriumsassistentin (MTLA) an der Naturwissenschaftlichen-Technischen Akademie in Isny im Allgäu. Nach ihrer Ausbildung begann sie ihre berufliche Laufbahn als Medizinisch-technische Assistentin, anschließend in kommissarisch leitender und stellvertretend leitender Funktion im Ortenau-Klinikum in Kehl. Währenddessen sorgte sie als Qualitätsbeauftragte für den Aufbau des Qualitätsmanagementsystems zur Zertifizierung nach KTQ und absolvierte Weiterbildungen im Bereich des Qualitätsmanagements. Seit 2015 arbeitet Frau Steimel als Medizinisch-technische Assistentin im Labor in der Max Grundig Klinik und leitet seit 2021 das hauseigene Labor der Klinik.

Arne Lehmann leitet seit 2021 die IT in der Max Grundig Klinik. Seine berufliche Laufbahn begann er mit einer Ausbildung zum Krankenpfleger und studierte anschließend Kommunikations- und Softwaretechnik. An verschiedenen Stationen in Deutschland und der Schweiz sammelte er u. a. als Management Consultant, im Projektmanagement und in der Projektleitung langjährige Expertise im Gesundheitswesen in den Bereichen Digitalisierung von Behandlungsprozessen, eHealth, Healthcare IT, Mobile Health, Digital Health und generellen IT-Strategien im Gesundheitswesen. 2020 schloss er erfolgreich seinen MBA in Health Care Management ab. In der Max Grundig Klinik ist er für die Definition und Umsetzung der IT-Strategie, das Partnermanagement im Bereich IT und für die Beratung und Unterstützung unserer Fachbereiche zuständig.

Verraten Sie uns Ihr liebstes Sommergetränk?

Lillet Vive: In die Gläser je 5 Eiswürfel, ein Viertel der Erdbeere und 1-2 Gurkenscheiben füllen, je 5 cl Lillet blanc eingießen und anschließend mit je 100 ml Tonic Water auffüllen.

Wenn Sie sich für einen Duft entscheiden müssten, wäre es ...

Rosenduft

Welches Talent hätten Sie gerne – und warum?

Gitarre spielen, denn Gitarrenmusik bringt Menschen, egal an welchem Ort, immer mit einem Lagerfeuergefühl zusammen.

Sie wollen in Ihrem Leben noch ...

eine Wandertour durch Schottland machen und die Polarlichter in Island sehen.

Morgen haben Sie spontan einen Tag frei – wie würden Sie ihn am liebsten verbringen?

Ab nach Straßburg, bummeln, einen Espresso im CAFE BRETILLES genießen.

Ihr Lieblingsfilm ist ...

The Green Mile

Zum Geburtstag schenken darf man Ihnen nie ...

alles was Arbeit macht

Wo ist der schönste Ort, an dem Sie gewesen sind?

Castellon in Spanien (Kindheitserinnerung)

Wofür würden Sie mitten in der Nacht aufstehen?

Für meine Familie und meine Freunde

Ihr No. 1 Gesundheitstipp ist ...

Goldene Milch und Yoga



Verraten Sie uns Ihr liebstes Sommergetränk?

Eiskaltes alkoholfreies Weißbier mit Zitrone

Ihr Lieblingsfilm ist ...

... zu viele für die Liste

Wenn Sie sich für einen Duft entscheiden müssten, wäre es ...

eine frische Meeresbrise

Welches Talent hätten Sie gerne – und warum?

Das Talent, einfach Sprachen lernen zu können, damit man sich auf Reisen besser verständigen kann.

Sie wollen in Ihrem Leben noch ...

leben

Morgen haben Sie spontan einen Tag frei – wie würden Sie ihn am liebsten verbringen?

Im Sommer: auf dem Fahrrad; im Winter: Sonne, -5° C und frisch gespurte Loipen

Wo ist der schönste Ort, an dem Sie gewesen sind?

Sonnenuntergang am Meer

Wofür würden Sie mitten in der Nacht aufstehen?

Dream Theater live in Concert

Ihr No. 1 Gesundheitstipp ist ...

Intervallfasten

Herausgeber
Max Grundig Klinik GmbH
Fachkliniken für Innere Medizin und Psychosomatik,
Check-up Zentrum und Radiologisches Zentrum
Schwarzwaldhochstraße 1
77815 Bühl
Tel. +49 7226 54-0
Fax +49 7226-54-509
max@max-grundig-klinik.de
www.max-grundig-klinik.de
Handelsregister: HRB 210694

Vertreten durch
Andreas Spaetgens

Verantwortlich für den Inhalt
Andreas Spaetgens
Prof. Dr. med. Curt Diehm

Autoren der Ärzteschaft
Prof. Dr. med. Curt Diehm
Prof. Dr. med. Alisan Kahraman
Dr. med. Christian Graz
Dipl.-Psych. Till Nickert
Prof. Dr. med. Stephan Kruck
Prof. Dr. med. Peter Huppert
Dr. med. Christian Nagel

Layout · Satz · Bildauswahl · Gestaltung
Projekthandling · Reinzeichnung
GOETZINGER + KOMPLIZEN GMBH
www.goetzinger-komplizen.de

Redaktion · Text
GOETZINGER + KOMPLIZEN GMBH
Claudia Goetzinger / Chiara Braun

Chefredaktion
Vanessa Wilkins / Aileen Brügel

Idee und Konzept
WERBEAGENTUR VON SCHICKH GmbH
Ausgezeichnet für Excellent Communications Design mit dem German Design Award für das MAX #3 Design und Redaktion Ausgaben 1 – 5
www.wvs.de

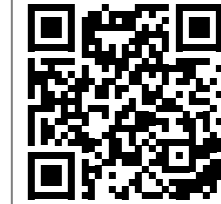
Anzeigen
Max Grundig Klinik GmbH
Vanessa Wilkins / Aileen Brügel
Schwarzwaldhochstraße 1
77815 Bühl
Tel. + 49 7226 54-505
Fax + 49 7226 54-509
max@max-grundig-klinik.de

Druck
B&K Offset Druck GmbH
Gutenbergstraße 4 – 10
77833 Ottersweier
www.bk-offset.de

Titelbild
Max Grundig Klinik

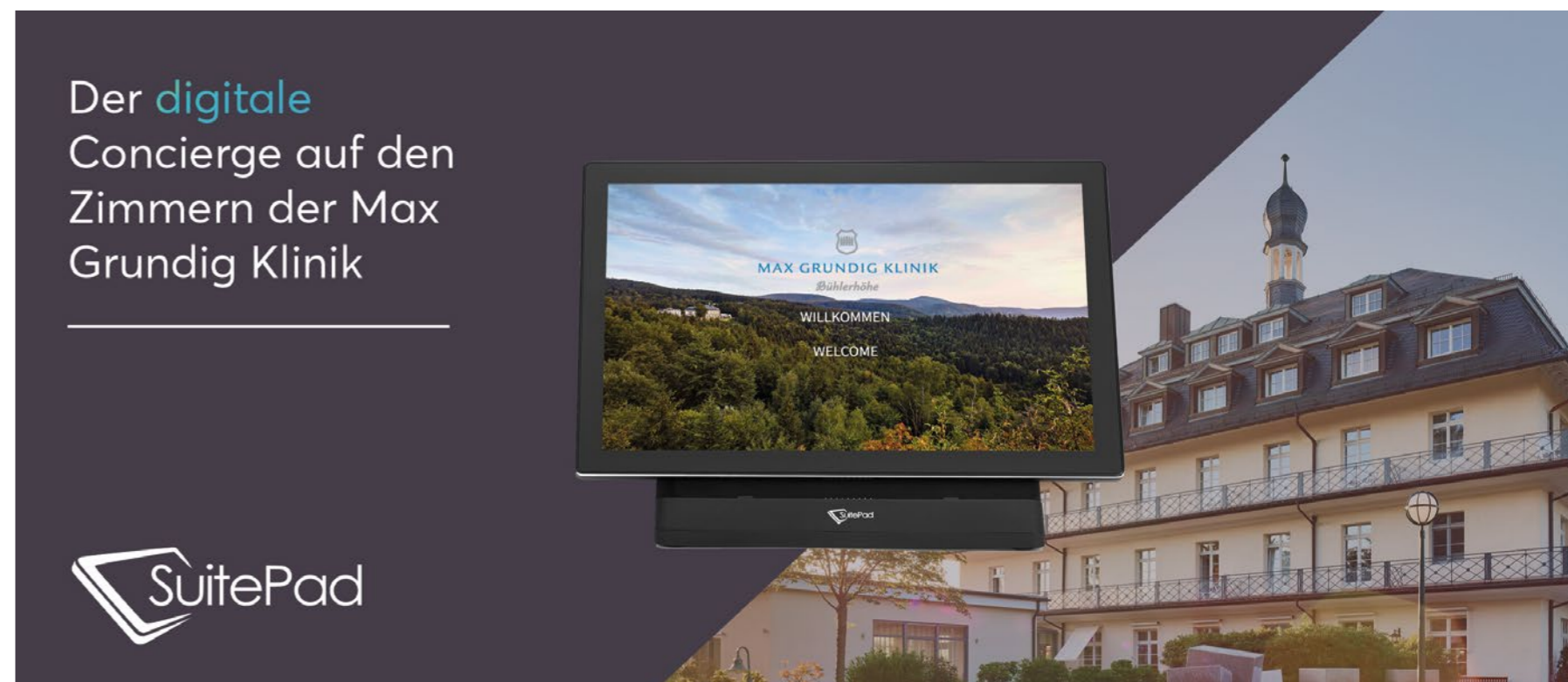
MAX – Das Gesundheitsmagazin der Max Grundig Klinik, Bühl / Baden, ist direkt über den Herausgeber oder ausgewählte Partner zu beziehen.

Hier können Sie in weiteren Max-Ausgaben stöbern:



Nachhaltigkeit
DRUCKFARBEN: Die „Skala Novaboard® C 990 PROTECT BIO“ ist eine auf nachwachsenden Rohstoffen basierende Druckfarbe.

PAPIER: PEFC-zertifiziert



#09

VORSCHAU
Über diese Themen
lesen Sie in MAX#9



**AB INS KALTE
NASS:** Eisbaden für die
Gesundheit

**Medizin der
Zukunft:**
*Künstliche Intelligenz
im Gesundheitswesen*

**KREATIVE
EXZELLENZ:**

MAX im Interview mit Matthias Spaetgens,
Chief Creative Office der Scholz & Friends Family

THE GROW
Initiative für mehr Innovation



**FIT FOR
WORK**
Gesundheit und
Fitness in
Unternehmen

Bild- und Textnachweis

S. 1 Foto: Max Grundig Klinik | S. 4 Foto: iStock / bfk92 | S. 6 Foto: Adobe / rh2010 | S. 7 Illustration: Goetzinger + Komplizen, Freepik / Dooder | S. 8 Foto: iStock / ilbusca | S. 13 Foto: iStock / Rawpixel | S. 13 Foto: Fotografie Frei | S. 14 Foto: iStock / Halfpoint | S. 15 Foto: Fotografie Frei | S. 15 Foto: iStock / vasiliki | S. 17 Foto: iStock / LumiNola | S. 20 Illustration: Freepik / storyset | S. 21 Foto: Adobe / Cyril | S. 22 Foto: Adobe / Mariia Korneeva | S. 23 Foto: Fotografie Frei | S. 24-27 Fotos: Fotografie Frei: Max Grundig Klinik | S. 29 Foto: Fotografie Frei | S. 30 Foto: Adobe / Prostock-studio | S. 31 Foto: Adobe / Ngampol | S. 32 Foto: Adobe / Maksym | S. 33 Foto: Fotografie Frei | S. 34 Foto: Max Grundig Klinik | S. 35 Foto: Siloah St. Trudpert Klinikum Pforzheim | S. 36-41 Fotos: TrueFruits | S. 36-37 Foto: Adobe / popout | S. 36-37 Foto: Adobe / Yasonya | S. 38 Foto: Adobe / Pixel-Shot | S. 38 Foto: Adobe / Hiroki Fujita | S. 38 Foto: Adobe / iliatus | S. 38 Foto: Adobe / barkstudio | S. 42 Illustration: Freepik / storyset, Akiyama M, 2018 | S. 43-45 Fotos: Max Grundig Klinik | S. 46 Illustration: Freepik / GarryKillian | S. 50-51 Foto: Veröffentlichungen der Strahlenschutzkommission SSK Band 19, 1992 | S. 52 Foto und Text: S. Scholz, Siemens Healthineers 2022 | S. 54-57 Fotos: Sparkasse Bühl | S. 61-63 Fotos: Max Grundig Klinik | S. 62-63 Illustration: Freepik / freepik | S. 64 Foto: Adobe / ParinPIX | S. 66 Foto: Adobe / azure | S. 66 Foto: Adobe / Oleg Breslavtsev | S. 67 Foto: Fotografie Frei | S. 68-71 Illustration: Freepik / Rawpixel.com | S. 68-71 Foto: unsplash / Kiwihug | S. 69 Foto: Max Grundig Klinik | S. 70 Foto: afb-group | S. 71 Foto: afb-group, Thomas Kienzle | S. 72-76 Fotos: Carsten Kobow | S. 78, 80 Fotos: Isabell Guenster | S. 79 Foto: RTL, Stefan Gregorowius | S. 80 Foto: RTL | S. 81 Foto: Casselly privat | S. 82 Foto: lvffood.com | S. 83-89 Fotos: Max Grundig Klinik | S. 92,93 Fotos: Max Grundig Klinik | S. 92 Foto: Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) | S. 94-96 Fotos: Max Grundig Klinik | S. 98 Foto: Adobe / Maridav | S. 99-101 Fotos: Fotografie Frei: Max Grundig Klinik | S. 102 Illustration: Freepik / macrovector | S. 103-105 Fotos: Mercedes-Benz Group AG | S. 106 Illustration: Freepik / vector_corp | S. 107-108 Fotos: Lebenshilfe | S. 110 Foto: Adobe / Li Ding | S. 112 Foto: iStock / Daisy-Daisy | S. 115 Foto: © Tine Acke | S. 114-116 Fotos: © Sabrina Feige | S. 118 Foto: Adobe / Corri Seizinger | S. 118-119 Fotos: Herzblut Prinzbach, Tannwerk, Hofgut Scheibenhardt, Team Cuisine | S. 120 Foto: Sieben Tage im Leben des Max Grundig (Egon Fein, 1983) | S. 122 Fotos: Fotografie Frei | S. 124 Foto: Adobe / fotoduets | S. 124 Foto: iStock / andres



BENTLEY



Nervenkitzel garantiert.

Temperamentvolle Leistung mit modernster Technologie.

Überzeugen Sie sich jetzt bei Bentley Stuttgart.

Gohm Sportwagen GmbH

Graf-Zeppelin-Platz 1 • 71034 Böblingen • Telefon: +49 7031 2055-516 • Stuttgart.BentleyMotors.com

NEFZ-Fahrzyklus des Continental GT Convertible (W12): Kraftstoffverbrauch (Benzin), l/100km – innerorts 17,5, außerorts 9,5, kombiniert 12,4. CO₂-Emissionen kombiniert – 284 g/km. Effizienzklasse: F.

Der Name 'Bentley' und das geflügelte 'B' sind eingetragene Markenzeichen.
© 2022 Bentley Motors Limited. Abgebildetes Modell: Continental GT Convertible.

BENTLEY STUTTGART



THE STAR IS REBORN

Der neue Mercedes-AMG SL. Die Neuauflage der Ikone kehrt zu ihren sportlichen Wurzeln zurück. Der SL wurde von Mercedes-AMG entwickelt und ist erstmals mit Hinterachslenkung und dem vollvariablen Allradantrieb AMG Performance 4MATIC+ erhältlich. Damit bringt er seinen dynamischen Charakter präzise auf die Straße. Luxus trifft auf Performance. **Jetzt Probe fahren.**

Mercedes-AMG SL 63 4MATIC+ | WLTP: Kraftstoffverbrauch kombiniert: 13,0–12,5 l/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert: 294–282 g/km.¹

¹Die angegebenen Werte sind die ermittelten WLTP-CO₂-Werte i. S. v. Art. 2 Nr. 3 Durchführungsverordnung (EU) 2017/1153. Die Kraftstoffverbrauchswerte wurden auf Basis dieser Werte errechnet.

AMG



Anbieter: Mercedes-Benz AG, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart
Partner vor Ort: **WACKENHUT GmbH & Co. KG**
Wilhelm-Drapp-Str. 19, 76532 Baden-Baden
E-Mail: info@wackenhut.de, Tel.: +49 7221 686-0
www.wackenhut.de

WACKENHUT
PERFECT DRIVE