

Am Puls

IHR ASKLEPIOS MAGAZIN

FÜR SIE
zum
Mitnehmen

„Wir begleiten
unsere Patienten zurück
ins Leben“

Dr. Ingo Meßer leitet als Chefarzt der ASKLEPIOS Klinik Am Kurpark
Bad Schwartau eine der besten Rehakliniken Norddeutschlands



GEGEN DIE TAUBHEIT

Mit Cochlea-Implantaten
endlich wieder hören
können: Ein Patient berichtet

GESUND ERNÄHREN

Vitamine frisch vom Feld:
Was Spargel, Spinat & Co.
uns zu bieten haben

MIT FREUDE ALTERN

Wie wir die Vorteile
der dritten Lebensphase
zu nutzen lernen

HIGHTECH IM OP

So macht modernste
4K-Bildgebung Operationen
noch sicherer



18



26



6



22

4 Aufnahme

Kunsttherapie in der Kinder- und Jugendpsychiatrie, Hybrid-OP für die Region Schwedt, Berufsprofil Praxisanleiter

6 OP-Bericht

An der ASKLEPIOS Klinik St. Georg behandelt Prof. Dr. Jens E. Meyer hörgeschädigte Patienten mit Cochlea-Implantaten

10 Unterm Mikroskop

Nase und Nebenhöhlen: So gelangt die Atemluft in unseren Körper

12 Sprechstunde

Psychoanalytikerin Katharina Ley über die Herausforderung, glücklich zu altern

15 Prävention im Alltag

Augenproblemen durch PC-Arbeit aktiv vorbeugen – so geht's

16 Rezeptfrei

Darf man Medikamente noch benutzen, wenn sie abgelaufen sind? Und wie entsorgt man sie korrekt?

18 Hinter den Kulissen

Hightech an der ASKLEPIOS Klinik Wandsbek: Hier wird mit modernsten bildgebenden Verfahren operiert

21 Ruhezone

Dr. Anastasia Donchin, Chefärztin der Kinder- und Jugendpsychiatrie am ASKLEPIOS Fachklinikum Lübben, über ihre Work-Life-Balance

22 Gesund genießen

Endlich wieder Frisches aus der Region: Wie Erdbeeren, Spargel & Co. unseren Speiseplan bereichern

25 Serie: Centers of Excellence

Psychiatrie und Suchttherapie am ASKLEPIOS Fachklinikum Wiesen

26 Besuchszeit

Rehabilitation nach Unfällen und Operationen an der ASKLEPIOS Klinik Am Kurpark Bad Schwartau

30 Fit und gesund

Wellness-Trends unter der Lupe

31 Wartezeit

Rätsel, Medizin-Quiz

Allergiker haben es nicht immer leicht damit: Nase und Nebenhöhlen



Wir freuen uns über Ihre Meinung zum ASKLEPIOS Magazin! Schreiben Sie uns eine E-Mail und berichten Sie uns, was Sie gern lesen würden: ampuls@asklepios.com

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten, liebe ASKLEPIOS Besucher,

manche medizinischen Eingriffe sind so hilfreich, dass mit ihnen ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Wenn man etwa nach jahrelangem Leiden wieder schmerzfrei laufen kann, weil eine Hüftgelenkprothese eingesetzt wurde. Oder wenn man nach der operativen Entfernung der Gallenblase endlich wieder ohne anschließende Übelkeit seine Lieblings Speisen genießen kann.

Ein weiteres, wirklich beeindruckendes Beispiel dafür ist die Veränderung, die Menschen widerfährt, die sich nach teils lebenslanger Schwerhörigkeit oder gar Taubheit für Cochlea-Implantate entscheiden. Im von ASKLEPIOS Ärzten ins Leben gerufenen Hanseatischen Cochlea Implantat Zentrum (HCIZ) haben sich Experten wie unser Kollege Prof. Dr. Jens E. Meyer zusammengesetzt, um diese Patienten bestmöglich auf ihrem Weg zu begleiten. Einer von ihnen berichtet in diesem Heft über seinen persönlichen Weg zurück zum Gehör.

Es sind Erlebnisberichte wie diese, die uns an die Kraft der Medizin erinnern – und an die Möglichkeiten, die sie uns allen bietet, ein unbeschwertes Leben zu führen. Ihnen diese Möglichkeiten zugänglich zu machen, das ist die Aufgabe von ASKLEPIOS. Wir sind für Sie da.

Auf die Gesundheit!

Kai Hankeln
Konzerngeschäftsführung

Dr. Thomas Wolfram
Konzerngeschäftsführung

Titelfoto: Enver Hirsch; Fotos: Enver Hirsch, ASKLEPIOS, StockFood; Illustration: Birgit Lang

IMPRESSUM
Herausgeber
ASKLEPIOS Kliniken Hamburg GmbH
Rübenkamp 226, 22307 Hamburg
www.asklepios.com

Konzernbereichsleiter Unternehmenskommunikation & Marketing
Rune Hoffmann

Objektleitung
Anette Elwert, Dörte Janßen

Verlag
Torner Brand Media GmbH
Arndtstraße 16
22085 Hamburg
www.torner-brand-media.de

Verlagsgeschäftsführer Sven Torner

Redaktionsleitung Sarah Ehrlich

Art-Direktion Inés Allica y Pfaff

Redaktion Stella Brikey, Meike Günther, Carola Kleinschmidt, Almut Siegert, Schlussredaktion.de

Bildredaktion Annika Jacobsen

Litho & Herstellung
Daniela Jänicke, Julian Krüger

Druck PerCom
Druck und Vertriebsgesellschaft
Am Busbahnhof 1
24784 Westerrönfeld

Am Puls – Ihr ASKLEPIOS Magazin
Erscheint viermal im Jahr.
Nachdruck sowie Vervielfältigung nur nach vorheriger Genehmigung.

Die nächste Ausgabe erscheint am 26. Juni 2018.

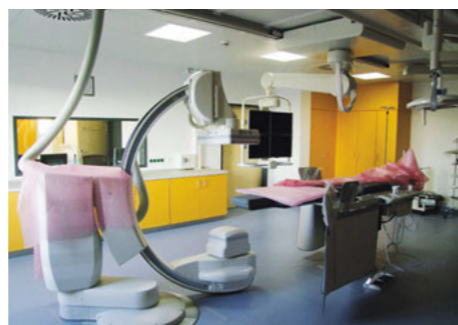
Projekt „Postkartengrüße“: mit Kunst gegen den Kummer



Wie an andere denken, wenn man mit der eigenen Erkrankung beschäftigt ist? Für **Kinder und Jugendliche mit emotionalen Störungen**, Verhaltensauffälligkeiten, psychischen oder psychosomatischen Störungen ist das gar nicht so einfach. Dabei kann es eine gute Möglichkeit sein, sich vom eigenen Kummer abzulenken. Das Kunst- und Ergotherapie-Team der Kinder- und Jugendpsychiatrie der **ASKLEPIOS Klinik Harburg** hat auf Basis dieser Idee das Projekt „Postkartengrüße“ entwickelt. Rund 30 Patientinnen und Patienten zwischen 6 und 18 Jahren gestalteten kleine Kunstwerke, die als Postkarten gedruckt und in der Klinik verkauft werden. Die Erlöse kommen wiederum nicht kassenfinanzierten Angeboten wie **Reittherapie oder Theaterprojekten** zugute.

Top-Versorgung für Herzpatienten

Ein **Hybrid-OP** verbindet ein kardiologisches Herzkatheterlabor und einen herzchirurgischen Operationssaal. Dahinter steckt eine hochkomplexe Technik, die es den Ärzten ermöglicht, mithilfe von topmodernen bildgebenden Verfahren minimalinvasiv Gefäße zu untersuchen und direkt zu behandeln. Gerade wurde ein solcher im Schwedter **ASKLEPIOS Klinikum Uckermark** in Betrieb genommen. Nach neun Monaten Bauzeit und einer Investitionssumme von 1,5 Millionen Euro wird so die Versorgung für Herz- und Gefäßpatienten in der Uckermark-Region eklatant verbessert. Die Einrichtung des Hybrid-OP ist eine von mehreren Neuschaffungen und Umbaumaßnahmen an der Schwedter Klinik.



Fotos: ASKLEPIOS, Stocksy

Gesundheit geht durch den Magen

Die Patienten der **ASKLEPIOS Privata Stationen** dürfen sich in Zukunft auf **Menükreationen von Sterneköchen** freuen. Abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse wird ein kulinarisch anspruchsvolles Speisenangebot zusammengestellt, bei dem eine frische, vitaminhaltige Kost im Fokus steht. Ziel ist es, den Aufenthalt auf den Privata Stationen so angenehm wie möglich zu gestalten – ein reichhaltiges kulinarisches Angebot ist dafür unabdingbar.



Rollstuhlspende: von Hessen nach Südmarokko

Hilfe, die ankommt – dafür steht die französische Initiative „Hilfe für Tata“. Das Konzept: Freiwillige bringen orthopädische Sachspenden mit ihren Privatfahrzeugen direkt nach Tata im Süden Marokkos und liefern sie dort ab. Und da das hessische Lich Partnerstadt von Tata ist, hat sich auch die **ASKLEPIOS Klinik Lich** mit einer Spende von mehreren voll funktionstüchtigen Rollstühlen beteiligt.

Tumorzentrum Hamburg: bei Anruf Expertenwissen

Bestens vernetzt zum Wohle von Krebspatienten: Für Patienten, deren Ärzte und Angehörige hat das **ASKLEPIOS Tumorzentrum Hamburg** eine Telefonhotline eingerichtet. Hierüber wird binnen kurzer Zeit der Kontakt zu einem Tumorspezialisten vermittelt; bei Bedarf werden kurzfristig Sprechstundentermine vergeben. Das Ziel: Jeder Patient soll Zugriff auf das hoch qualifizierte Expertenwissen der **ASKLEPIOS** Krebsexperten erhalten.

(0 800) 80 18 080

Was macht eigentlich ein Praxisanleiter (w/m)?

„Praxisanleiter bilden die Brücke zwischen der theoretischen und der praktischen Ausbildung. Ihre Aufgabe ist es, theoretisches Wissen mit den Anforderungen der Praxis zu verknüpfen. Es geht also darum, zu lernen, wie andere am besten lernen können.“

Die Weiterbildung umfasst 300 Stunden. Inhalte sind unter anderem die Förderung der fachlichen, personalen, sozialen und methodischen Kompetenzen; die Fähigkeit, praktische Anleitungen vorzubereiten, durchzuführen und zu evaluieren; die Möglichkeit, Lernende angemessen zu beurteilen, sowie die Kenntnis der rechtlichen und organisatorischen Rahmenbedingungen und die Abnahme von Prüfungen.

Das **ASKLEPIOS Bildungszentrum für Gesundheitsberufe in Hamburg (BZG)** ist das bundesweit größte Ausbildungszentrum im Gesundheitswesen. Hier werden jährlich rund 100 **Praxisanleiter** weitergebildet.“



Renate Bruhn ist Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege und hat bis zu ihrer Pensionierung 2017 die **Praxisanleiterfortbildungen** bei **ASKLEPIOS** geleitet.



Zwei, die sich etwas zu sagen haben:
HNO-Chefarzt Prof. Dr. Meyer implantierte
Uwe Unger zwei Hörprothesen

„Endlich kann ich wieder hören!“

*Bereits in der Kindheit wurde Uwe Unger schwerhörig, als Erwachsener taub.
Prof. Dr. Jens Eduard Meyer, Chefarzt der Klinik für HNO-Heilkunde an der ASKLEPIOS
Klinik St. Georg, verhalf ihm mit zwei Cochlea-Implantaten wieder zum Hören*

Uwe Unger strahlt, sobald er über sein Gehör spricht. „Nach 27 Jahren mit Hörproblemen habe ich durch die Hörprothesen ein neues Leben geschenkt bekommen“, erzählt der 50-Jährige aus dem Wendland. „Ich bin so glücklich!“

Bereits in Kindertagen hörte Unger schlecht. Er wurde auf die Sonderschule geschickt, konnte keine Ausbildung abschließen. Mit 23 Jahren erlaubte sein rechtes Ohr, mit 44 sein linkes. Drei Jahre lang lebte Unger als tauber Mensch. Er nahm es hin. Bis sein Bruder ihm riet, sich

nicht aufzugeben. Es gebe da doch noch andere Möglichkeiten, etwa die sogenannten Cochlea-Implantate. Nach einigem Zögern ließ sich Unger auf einen Termin beim HNO-Spezialisten ein.

Prof. Dr. Jens Eduard Meyer ist Chefarzt der HNO-Klinik an der ASKLEPIOS Klinik St. Georg und Spezialist für Cochlea-Implantationen (CI). „Seit 30 Jahren implantieren wir Hörprothesen in Deutschland. 60 bis 70 pro Jahr davon im HCIZ“, sagt Prof. Meyer. Über die Erfolgsgeschichte seines Patienten freut er sich besonders. „Er hat solch eine lange Leidensgeschichte und war

drei Jahre lang taub. Wie schnell er von dem Cochlea-Implantat profitiert und wieder gut hören gelernt hat, ist erstaunlich“, erzählt er.

Am Puls: Sie kamen mit einem gesunden Gehör auf die Welt, hatten aber von Kindheit an Probleme mit dem Hören.

Uwe Unger: Ich hatte immer wieder Mittelohrentzündungen. Die haben mein Gehör zerstört. Viele Jahre konnte ich auf einem Ohr noch hören, aber die drei tauben Jahre waren die schlimmsten meines Lebens.

Am Puls: Warum haben Sie drei Jahre gewartet, bevor Sie zu Prof. Meyer gingen?

Uwe Unger: Ich wusste einfach nicht, dass man etwas machen kann. Mein Arzt hatte vor vielen Jahren einmal so etwas erwähnt. Er sprach von einem Implantat im Kopf – und als ich das hörte, wollte ich nichts davon wissen. Ich habe gar

nicht verstanden, was er damit meinte. Letztlich hat mich mein Bruder auf die Idee gebracht. Er ging zu meinem Arzt und sagte: Da gibt es doch noch etwas anderes! Bitte informieren Sie sich.

Prof. Meyer: Zum Glück haben Sie sich entschieden, herzukommen. Man muss ja wirklich sagen: Der Eingriff verlief problemlos, und das Ergebnis ist sehr gut. Sie kamen sehr schnell wieder ins Hören.

Am Puls: Warum zögern viele Patienten so lange?

Prof. Meyer: Gerade ältere Personen können sich unter einem Implantat am Kopf nicht wirklich etwas Gutes vorstellen. Jüngere Menschen haben da weniger Vorbehalte. Und es passiert leider auch immer noch, dass niedergelassene Ärzte die Möglichkeit nicht gut darstellen oder selbst zögern, weil sie um die Fortschritte in der Technik und die Möglichkeiten nicht wissen. Früher dachte man zum Beispiel, man könne Cochlea-Implantate

nur bei Kindern bis zu zwölf Jahren einsetzen. Danach sei das Gehirn nicht mehr fähig, das Hören neu zu lernen. Heute weiß man, dass das nicht stimmt. Das Gehirn kann in jedem Alter lernen.

Uwe Unger: Das kann ich nur bestätigen. Ich war 47 Jahre alt bei der Operation. Und heute, mit 50, höre ich besser als je zuvor. Vier Wochen nach dem Eingriff wird über die Einstellungen des Geräts das Hören möglich gemacht. Bei der dritten Einstellungsrunde am zweiten Tag konnte ich Sprache hören und verstehen. Drei Monate später ging ich in die Reha – ab da hörte ich rasant immer besser. Noch einen Monat später konnte ich wieder Musik hören. Danach auch Vogelgezwitscher. Das war besonders toll.

Am Puls: Man bekommt die Implantate, aber man kann damit nicht automatisch hören?

Prof. Meyer: Nein. Man lernt das Hören von Grund auf neu. Ein Cochlea- ▶

Fotos: Erner Hirschi; Text: Carola Kleinschmidt; * siehe auch Kasten Seite 9



Anschaulich: ein Modell des Außen-, Mittel- und Innenohrs

Implantat ist letztlich ein Computer, der über das Mikrofon an Herrn Ungers Ohr und die Spule hinter seinem Ohr Signale bekommt. Diese setzt er in elektrische Impulse um und leitet sie an eine Elektrode in der Hörschnecke (Cochlea) weiter. Sie besteht aus vielen einzelnen Elektroden, die von den elektrischen Impulsen stimuliert werden und Signale an den Hörnerv und damit in das Gehirn weiterleiten. Wie empfindlich diese

Elektroden eingestellt sein müssen, damit man akustische Signale erkennt und als angenehm empfindet – all das muss sehr individuell eingestellt werden. Dazu muss man viel üben, um dem Gehirn wieder beizubringen, was die einzelnen akustischen Signale bedeuten. Deshalb ist die Operation auch nur der kleinste Teil in der Behandlung. Der wichtigste Teil ist die anschließende Reha.

Uwe Unger: Anfangs habe ich stundenlang Hörübungen gemacht – Ball, Knall, Fall. Und bis heute trainiere ich mich selbst regelmäßig. Ich gehe zum Beispiel in ein Geschäft und konzentriere mich auf die Gespräche. Von den 30 Tagen Reha, die mir nach der Operation zustehen und die man auch über Jahre verteilen kann, habe ich jetzt 23 Tage in Anspruch genommen. Man selbst merkt irgendwann gar nicht mehr, dass man immer besser hört. Aber ich sehe es bei den Tests. Ich werde dauerhaft einmal im Jahr zum Check ins Rehaszentrum gehen. Dort habe ich auch gelernt, das Gerät zu pflegen, die Batterien zu wechseln. Außerdem wird der Prozessor nachjustiert oder neue Software aufgespielt.

Am Puls: Herr Unger, Ihr Leben hat sich durch die Operation sehr verändert, oder?

Uwe Unger: Ich höre so leidenschaftlich gern Musik. Und ich gehe endlich wieder gern unter Menschen! Als es immer schlechter wurde mit dem Hören, wollte ich irgendwann nicht einmal mehr zum Bäcker gehen. Die Leute sind irritiert, wenn man sich an einem Tag unterhält und am nächsten offensichtlich nichts versteht. Sie denken, man sei unhöflich oder dumm. Das spürte ich. In der Zeit war mein Hund meine Rettung. Und natürlich meine Familie.

Prof. Meyer: Ihre Fortschritte freuen mich! Und dass Sie auch Musikhören als Freude empfinden, ist schön. Rockmusik hat ja viele tiefe Töne. Das können die Geräte sehr gut. Manche Patienten sind gerade mit dem Musikhören nicht so zufrieden. Die Elektrode in der Hörschnecke löst die Töne einfach nicht so fein auf, wie es das natürliche Gehör kann. Wir operieren hier auch manchmal Musiker oder Menschen mit Vorliebe für Klassik. Die sehen da noch großen Entwicklungsbedarf. Doch die Technik entwickelt sich zum Glück rasant. Im Moment muss

Fotos: Enver Hirsch



Prof. Meyer erklärt jedem Patienten bis ins Detail, wie das Implantat funktioniert



Der äußere Teil des Cochlea-Implantats: Mikrofon und Sendespule. Unter der Haut sitzt die Empfangsspule. Sie übersetzt die akustischen Signale in elektrische Impulse und leitet sie an die implantierte Elektrode in der Hörschnecke (Cochlea) weiter

man sagen: Die Mikrofontechnik des Cochlea-Implantats ist für die Kommunikation optimiert. Das heißt, man hört Sprache sehr gut und alles, was in einem 70-Grad-Winkel vor einem ist.

Uwe Unger: Für mich ist das alles perfekt. Ich bin Ihnen unendlich dankbar.

Prof. Meyer: Ich habe Sie allerdings auch als sehr engagierten Patienten erlebt, der sehr gut mitmacht. Man muss ja sagen, dass Ihre Ausgangslage nicht so gut war. In drei Jahren Taubheit bilden sich auch auf der Ebene des Gehirns die Nervenzellen zurück, die für das Wahrnehmen von Geräuschen zuständig sind. Wenn man also lange nicht hört, hat man automatisch Probleme, die Reize zu verarbeiten und sozusagen in Informationen zu übersetzen, wenn man wieder hört. Bei Ihnen ging das wirklich alles sehr reibungslos. Im Fachjargon nennen wir Sie einen Top-Performer.

Uwe Unger: Stimmt. Manche aus meiner Selbsthilfegruppe beklagen sich, dass sie auch nach einem halben Jahr noch nicht so gut hören. Sie verlieren die Lust, ihre Übungen zu machen. Oder sie tragen die Implantate nicht täglich. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, ihnen Mut zu machen, wenn sie einen Durchhänger haben. Einfach weil ich weiß, dass es immer besser wird, wenn man weiterübt.

Am Puls: Gab es denn auch schwierige Momente im Laufe Ihrer Genesung?

Uwe Unger: Als ich mich das erste Mal im Spiegel gesehen habe, musste ich weinen. Diese silbernen Knöpfe rechts und links hinterm Ohr... Aber als ich dann wirklich anfang, hören zu können, verflog das. Der Gewinn ist einfach viel zu groß, als dass ich mich daran störe. Professor Meyer, da hätte ich auch noch eine Frage an Sie: Komischerweise war mein rechtes Ohr 27 Jahre taub, und heute hört es besser als das andere.

Prof. Meyer: Das ist typisch. Ihr linkes Ohr, also das, das immer hörte, ist in gewisser Weise irritierter. Die Nervenzellen gleichen die Reize mit dem ab, was sie kennen, und merken, dass es jetzt anders ist. Diese Irritation empfindet man als „Ich höre da nicht so gut“. Das ehemals taube Ohr lernt dagegen, ganz neu zu hören, und die Nervenzellen signalisieren keine Irritation.

Uwe Unger: Sie haben vorhin gesagt, dass es viele Leute gibt, die von einem CI profitieren würden. Ich wünsche allen, dass sie die Operation bekommen. Und besonders schön wäre es, wenn die Mitmenschen dann aufhören, einen so komisch anzuschauen, sondern einfach fragen, was man da am Kopf hat. Ich erkläre es gern. ▲



Prof. Dr. med. Jens Eduard Meyer ist Chefarzt der HNO-Klinik an der ASKLEPIOS Klinik St. Georg.

Hanseatisches Cochlea Implantat Zentrum (HCIZ)

Damit mehr Menschen von den Vorteilen einer Hörprothese (Cochlea-Implantat) profitieren können, haben die ASKLEPIOS Kliniken in Hamburg (Altona, Harburg, Nord – Heidberg, St. Georg) sich zum Hanseatischen Cochlea Implantat Zentrum (HCIZ) zusammengeschlossen. An jedem Standort finden Patienten eine umfassende, qualitativ hochwertige Diagnostik ihrer Hörstörung mit einer entsprechenden Therapieplanung. Am Standort Nord – Heidberg wurde die notwendige Infrastruktur für die Implantation und lebenslange Nachsorge geschaffen.

In Deutschland gibt es schätzungsweise 600.000 Personen, die potenziell von diesem Eingriff und der Hörprothese profitieren könnten. Noch längst nicht werden alle gut versorgt. Mit dem HCIZ trägt ASKLEPIOS dazu bei, dass viele von ihnen Hilfe und Informationen erhalten.

Nase und Nebenhöhlen: freie Bahn für die Luft

Bis zu 15.000 Liter Atemluft strömen pro Tag durch unsere Nase in den Körper. Für Allergiker ist das manchmal recht unangenehm

Luftbefeuchter: Die Nase kann viel mehr als riechen. Beim Einatmen wärmt sie die Atemluft an und befeuchtet sie. Die Flimmerhärchen in der Nase halten Staubpartikel zurück. So kommt die Luft immer wohltemperiert, feucht und sauber in den Lungen an.

Klimaanlage: Die Nase spielt auch eine wichtige Rolle bei der Klimatisierung des Körpers. Beim Ausatmen entzieht die Nase der Atemluft Wärme und Feuchtigkeit und verhindert, dass der Körper zu viel Wasser über die Atmung verliert.

Komplexes Labyrinth: Die Nase besteht aus der Nasenmuschel und der Nasenscheidewand. Dazu kommen die Nasennebenhöhlen: Kiefer-, Stirn- und Keilbeinhöhlen. Der Schleim, der aus Reinigungszwecken in den Nebenhöhlen produziert wird, fließt über das sogenannte Siebbein in die Nase ab.

Nur etwa 35 Prozent der Allergiker gehen zu einem Facharzt, um ihren Heuschnupfen behandeln zu lassen. Aber Vorsicht: Unbehandelt kann die Allergie in allergisches Asthma umschlagen. Häufig reichen Augentropfen und Nasensprays mit Antihistaminika oder Cortison, um die Beschwerden zu lindern. Stärker betroffenen Patienten hilft eine Immuntherapie. Bei der sogenannten **Hyposensibilisierung** bekommt der Patient das Allergen zuerst in ganz kleinen, später in hohen Dosen. Der Körper gewöhnt sich daran und schaltet beim nächsten Pollenkontakt nicht in den Kampfmodus. Derzeit forschen Allergologen an einer ganzen Reihe von neuen Therapien.

Heuschnupfen: 16 Prozent der Deutschen – also etwa 20 bis 25 Millionen Menschen – leiden an Heuschnupfen. Die häufigsten allergischen Reaktionen sind die auf Birke, Erle, Hasel und Gräser. Typische Reaktion auf die Pollen: laufende und juckende Nase, entzündete Augen, Brustenge oder Husten.



Übertriebene Abwehr: Die Auslöser für den Heuschnupfen sind nicht die Pollen selbst, sondern die Proteine (Eiweiße), die in ihnen stecken. Berühren die Pollen die feuchte Nasenschleimhaut, setzen sie Eiweiße frei. Bei Allergikern nimmt der Körper die eigentlich harmlosen Proteine als Fremdkörper wahr und kurbelt die Immunabwehr an.

Die Folge: Bei jedem Kontakt mit den entsprechenden Pollen schaltet der Körper in den Abwehrmodus und produziert Histamin. Dies verursacht lokale Entzündungen, um den Eindringlingen den Garaus zu machen. Das Histamin ist letztlich verantwortlich für die Rötungen, Schwellungen und den Juckreiz in Nase, Augen und Rachen.

Aktiver Schutz: Wer blühende Felder, Wiesen oder andere Quellen für den Pollenflug meidet, leidet weniger. Ebenfalls hilfreich: täglich Staub saugen, Pollenfilter für das Auto und Pollengitter für die Fenster anschaffen – und eine Reise ans Meer oder ins Hochgebirge in der Hochzeit des Pollenflugs. Infos, welche Pollen wann in der Luft sind, gibt es etwa unter www.pollenflug.de.

Richtig lüften: Beim Lüften und Laufen im Freien sollte man wissen: Auf dem Land ist die Pollenkonzentration morgens und mittags am höchsten; in der Stadt oftmals am Abend.



Wie wird das Alter sein?

Wir können auch anders! Die schweizerische Psychoanalytikerin Katharina Ley hat sich Gedanken darüber gemacht, wie sich die dritte Lebensphase in den vergangenen Jahrzehnten verändert hat

Ab wann ist man eigentlich alt?

Die Frage lässt sich gar nicht so einfach beantworten. In der wissenschaftlichen Betrachtung gilt das reguläre Ende der Erwerbstätigkeit als Beginn des Alters. Ab 65 spricht man vom „jungen Alter“. Aber dann gibt es ja noch die Selbstdefinition: „Ich bin so alt, wie ich mich fühle.“ Ich bin jetzt 71 Jahre alt. Bin ich alt? Ja, ich bin in manchem langsamer geworden. Aber da ist noch viel Power. Meine beiden Enkelinnen wiederum würden vermutlich sagen: „Omi ist steinalt.“ Also: Ab wann ist man alt? Die Antwort: Es kommt auf den Standpunkt an.



Bis vor eigenen Jahrzehnten war das Alter vor allem etwas Schicksalhaftes, das erduldet werden musste



Wie fühlt sich Altsein an? Wie könnte man es einem zehnjährigen Kind beschreiben?

Eine Lehrerin hat Viertklässler einmal befragt, was eine Großmutter ausmacht. Die Kinder hatten diese Antworten: Sie trägt eine Brille. Sie hat immer Zeit. Sie kocht lecker. Sie gibt ein zweites Stück Kuchen. Omas überspringen beim Vorlesen keine Passagen, sondern lesen das ganze Märchen vor. Es ist also ein durchaus positives Bild, das Kinder vom Alter haben. Aber natürlich kennen Kinder auch Schattenseiten: etwa die alte Frau an der Supermarktkasse, die ewig lange im Portemonnaie herumkramt, während alle anderen hinter ihr warten. Schon Zehnjährige haben ein gutes Gespür dafür, dass das Alter eine andere Qualität hat als das Erwachsensein ihrer Eltern.

Sie schreiben vom „gestaltbaren Alter“, das es so vorher noch nicht gab. Was hat sich verändert?

Bis vor einigen Jahrzehnten war das Alter vor allem etwas Schicksalhaftes, das erduldet werden musste. Meine Großmut-

ter sah mit 60 Jahren aus wie eine 90-Jährige. Heute erleben wir diese Lebensphase viel gesünder und fitter. Da gibt es häufig noch ganz viel Energie, viele Ideen, Wünsche und Sehnsüchte. All das will und kann nun gestaltet werden. Vor allem Frauen genießen diese neuen Möglichkeiten. Vielleicht, weil die Generation, die nun ins Alter kommt, sich in den mittleren Lebensjahren noch sehr stark an die Bedürfnisse anderer angepasst hat und viele Kompromisse eingegangen ist. Einige Frauen blühen nun regelrecht auf, weil sie Zeit für sich bekommen.

Welche Entwicklungsaufgaben stehen an, wenn wir in das „junge Alter“ eintreten?

Durch den Abschied vom Arbeitsleben fällt mit einem Mal ganz viel weg: Kontakte, Sinn, Struktur und die Befriedigung und Bestätigung durch den beruflichen Erfolg. Der Ruhestand ist gar nicht so ruhig, sondern fordert uns erst einmal ganz schön. Da ist eine Menge Fantasie und Kreativität gefragt. In der Schweiz gibt es immer mehr sogenannte Pen-

sionierungskurse, in denen Menschen sich auf diese neue Lebensphase vorbereiten können. Jetzt zeigt sich zum Beispiel auch, ob man über solide Freundschaften verfügt.

Was bedeutet diese Zeit für Paare?

Auch sie müssen ihr Miteinander nun oft noch einmal anders definieren. Von der Hausarbeit und Freizeitplanung bis zur Sexualität: Vieles muss neu gedacht und erprobt werden. Ich arbeite als Beraterin für ein Großelternportal. Ich erlebe häufiger, dass Männer sich beklagen, dass sie bei den Enkeln nicht richtig zum Zug kommen, weil ihre Frauen alles übernehmen. Denen sage ich: „Sie haben ein ganzes Berufsleben davon profitiert, dass sich Ihre Frau zu Hause anstandslos um alles gekümmert hat. Nun können Sie nicht erwarten, dass sie die Rolle sofort aufgibt. Sprechen Sie miteinander. Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie im Alter Ihre Rollen neu gestalten wollen.“ Wie Paare sich neu finden, hängt natürlich auch sehr stark davon ab, ob und wie gesund die Partner sind.

„Es geht nicht mehr so.“ Wie können wir klug damit umgehen, wenn wir langsamer und schwächer werden? Welche Gedanken helfen, diese Veränderungen leichter zu akzeptieren?

Die Aussagen der Viertklässler geben einen guten Hinweis: Das Langsame hat ja durchaus eine eigene Qualität. Man lässt sich mehr Zeit, ist weniger aufgeregt. Und solange uns nicht ein Schicksalsschlag ereilt, eine Operation oder ein schwerer Unfall, der von einem Tag auf

den anderen alles anders macht, bekommen wir ja durchaus Zeit, die Einschränkungen des Alters anzunehmen. Wir können uns quasi dabei zuschauen, wie Energie und körperliche Kraft weniger werden. Außerdem können wir „intelligent schummeln“, um den Verlust zumindest etwas zu kompensieren.



Das Langsame hat eine eigene Qualität. Man lässt sich mehr Zeit, ist weniger aufgeregt



„Intelligent schummeln“: Wie geht das?

Der berühmte Pianist Artur Schnabel beherrschte die Kunst des guten Kompensierens. Im hohen Alter übte er weniger Stücke, die dafür aber intensiver. Und langsame Passagen spielte er nun noch langsamer, um sich bei den schnellen nicht zu überfordern. Das ist ein ermutigendes Beispiel, das der Altersforscher Paul Baltes oft propagiert hat. Alle schwächer werdenden Menschen tun das bis zu einem gewissen Grad. Sie konzentrieren sich auf das, was geht, und ignorieren oder überspielen voller Weisheit das, was nicht mehr geht.

Und gleichzeitig gilt es, die Veränderungen anzunehmen und zu akzeptieren?

Ja. Das macht es leichter. Ich veranstalte einen Gesprächskreis, den wir „Zweitletzte Fragen“ nennen. An einem Nachmittag im Monat sprechen wir darüber, was uns gerade bewegt. Es ist so schön, sich auszutauschen und dabei auch viel Solidarität zu erleben – gegen die Einsamkeit und die Traurigkeit. Genauso wichtig ist es, dass sich die Generationen zusammentun, einander unter die Arme greifen und den Reichtum, den jedes Alter mit sich bringt, teilen. Wenn wir wertschätzen, was wir hatten, lässt sich der Verlust besser akzeptieren. „Ja, ich hatte ein gutes Leben. Ich konnte einst schwungvoll auf den Zug aufspringen. Das geht nun nicht mehr.“ Akzeptanz und Dankbarkeit nehmen den Druck. ▶



58
96
86
73
64

Es gibt immer mehr Patchworkfamilien. Vor welchen Herausforderungen steht diese Lebensform im Alter?

Bis vor wenigen Jahrzehnten bedeutete Familie vor allem: leibliche Verwandtschaft. Die wurde nur selten infrage gestellt. Auch nicht, wenn es zum Beispiel um das Thema Pflege ging. Es war schicksalhaft und verpflichtend, sich zu kümmern. Inzwischen gibt es immer mehr Familien, in denen es sowohl leibliche als auch soziale Verwandtschaft gibt. Da müssen Aufgaben gelöst und Fragen geklärt werden, die es vorher so noch nicht gab. Rollen und Verantwortlichkeiten müssen viel stärker ausgehandelt werden. Das braucht seelische Elastizität und planerisch-organisatorische Kreativität. Diese Fragen werden uns in den kommenden Jahren noch stark beschäftigen.

”

Wir erleben diese Lebensphase heute viel gesünder und fitter. Das will und kann nun gestaltet werden

“

Sie haben viele Gespräche mit „liebenden Weiterlebenden“ geführt. Wie hat sich das Trauern verändert?

Ich denke, wir steckten früher viel stärker in einem Korsett, einer Zwangsjacke. Es wurden automatisch die sozial notwen-

Untersuchungen zeigen, dass ältere Singles glücklicher sind als jüngere. Warum ist das so?

Dafür gibt es verschiedene Erklärungen. Unter den jüngeren Singles gibt es viel mehr Männer. Ältere Singles hingegen sind mehrheitlich weiblich. Diese Frauen sind häufig besser vernetzt und eingebunden. Es gelingt ihnen leichter, ihr Singledasein erfolgreich zu gestalten. Als junger Single hofft man zudem immer wieder neu, doch noch einen geeigneten Partner zu finden. In späteren Jahren erreicht man oft den Punkt, an dem man sich damit arrangiert hat, allein zu leben. Das bringt neue Zufriedenheit.

digen Rituale abgespult: die schwarze Kleidung, der sonntägliche Friedhofsbesuch. Heute dürfen sich Witwen und Witwer dem Leben zuwenden. Die Formen der Trauer sind lebendiger und positiver. Mir fällt das zum Beispiel auch an Traueranzeigen auf. Da gibt es einen neuen Ton: offener, reflektierter, individueller und weniger formelhaft.

Loslassen können – ist das eine Kunst, die wir erst im Alter vervollkommen können?

Man wird mit dem Alter nicht automatisch weise. Abschied ist ein lebenslanges Thema. Ob es mir in den späten Jahren gut gelingt, etwas zu beenden, hängt stark davon ab, wie ich mein Leben gelebt und mich darin geübt habe, loszulassen. Und das perfekte Ende gibt es sowieso nicht. Meist bleiben Ungeklärtes und Fragmentarisches zurück. Aber warum auch nicht? Es ist doch wünschenswert, dass wir uns wenigstens in diesem Moment jeden Leistungsdruck ersparen. ▲

Katharina Ley

ist niedergelassene Psychoanalytikerin in Bern/Schweiz. „Die Kunst des guten Beendens“ gilt als Standardwerk.

Nun hat sie ein Buch über die dritte Lebensphase geschrieben: „Anders älter werden. So gelingen die besten Jahre“, erschienen bei Fischer & Gann.



Augenschonend arbeiten

Der stete Blick auf den Monitor bedeutet eine starke Beanspruchung für unsere Augen. Kluge Gewohnheiten und ein richtig eingerichteter Arbeitsplatz halten sie gesund

Ursachen kennen

Beim andauernden Blick auf den Bildschirm sinkt (wie bei anderen konzentrierten Tätigkeiten auch) die Lidschlagfrequenz. Der Tränenfilm wird dann nicht mehr gleichmäßig auf dem Auge verteilt, die Hornhaut kann austrocknen. Sind die Augen Zugluft ausgesetzt oder arbeitet man in einem klimatisierten oder verrauchten Raum, wird das Austrocknen zusätzlich begünstigt. Die Augen röten sich und beginnen, zu jucken und zu brennen. Im englischsprachigen Raum kennt man dafür den Ausdruck „Office Eye Syndrom“.

Sofort aktiv werden

Das können Sie sofort tun, um die Beschwerden zu lindern oder zu vermeiden: bewusst und häufiger blinzeln, ausreichend trinken, den Blick zwischendurch in die Ferne schweifen lassen und regelmäßige Pausen einlegen, am besten an der frischen Luft. Mehrere kleine Pausen sind dabei effektiver als eine lange Auszeit. Bei leichten Beschwerden kann ein Tränenersatzmittel

helfen (in der Apotheke frei erhältlich).

Treten die Symptome dauerhaft oder sogar mit Sehstörungen verbunden auf, sollten Sie zum Augenarzt gehen.

Den richtigen Abstand wählen

Sehr wichtig für ermüdungsfreies Sehen und gesunde Augen ist ein richtig eingerichteter Arbeitsplatz. Besonders bedeutsam ist der korrekte Abstand zwischen Monitor und Auge, der etwa 50 bis 80 Zentimeter beträgt. Die Bildschirmoberkante sollte nicht über die Augenhöhe hinausreichen.

Für gute Lichtverhältnisse sorgen

Tageslicht ist bis zu zehnmal heller als ein Computer und erzeugt starke Blendung. So schön der Blick ins Freie ist, stellen Sie Ihr Gerät lieber nicht direkt vors Fenster. Netzhaut und Pupille werden in dieser Position schnell überfordert. Sitzt man mit dem Fenster im Rücken, entstehen mitunter störende Reflexionen. Die Blickrichtung zum Bildschirm verläuft am besten parallel zum

Fenster. Tipp: Gleichen Sie im Laufe des Tages die Helligkeit Ihres Monitors immer wieder der Umgebungshelligkeit an. Zu hohe Kontraste belasten die Netzhaut.

Sehhilfen nutzen

Mit dem Älterwerden nimmt die natürliche Nahsehschärfe ab, die Augen können sich nicht mehr so gut auf nähere Ziele einstellen. Häufige Kopfschmerzen und Müdigkeit können ein Hinweis darauf sein. Eine exakt auf die Distanz zum Bildschirm angepasste (Gleitsicht-)Brille oder entsprechende Kontaktlinsen können die Arbeit dann wesentlich erleichtern.

WEB-TIPP: cms.augeninfo.de

Auf der Seite des Berufsverbands der Augenärzte Deutschlands e. V. gibt es die Broschüre „Bildschirmarbeitsplatz“ zum Download.

BUCH-TIPP: „Entspannte Augen am PC“

Viele Tipps und Übungen, die den Augen bei der Computerarbeit guttun (von Barbara Brugger, Gabal-Verlag). ▲

Wohin mit abgelaufenen Medikamenten?

Hustensaft, Schmerztabletten, Augentropfen: Oft sammelt sich in unseren Schränken über die Jahre eine kleine Apotheke an. Worauf Sie bei der Lagerung, Haltbarkeit und Entsorgung achten sollten

1. Wie sieht die richtige Lagerung aus? In Deutschland gibt es rund 100.000 zugelassene Arzneimittel gegen kleine und große Wehwehchen. Damit sie optimal wirken können, müssen sie richtig gelagert werden. Hier gilt: Lagerung bei Raumtemperatur zwischen 15 und 25 Grad, falls nicht anders vermerkt. Für kühlpflichtige Medikamente ist ein Bereich zwischen 2 und 8 Grad ideal. Kurze Temperaturunter- oder -überschreitungen schaden nicht (Ausnahme: kühlkettenpflichtige Artikel wie einige Impfstoffe). Wer seine Tabletten allerdings bei Frost oder Hitze im Auto liegen lässt, sollte sie nicht mehr verwenden.

2. Wie lange sind Medikamente haltbar? Bei richtiger Lagerung gilt das Haltbarkeitsdatum der Verpackung. Danach sollten Arzneimittel nicht mehr verwendet werden, denn die Wirkstoffe bauen sich allmählich ab. Das ist von außen häufig nicht sichtbar, kann aber zwei Effekte haben: Entweder wirkt das Mittel nicht mehr richtig oder es wird sogar schädlich. Halten Sie sich daher unbedingt an die Verpackungsangaben.

3. Können sie auch vorher schlecht werden? Durch unsachgemäße Lagerung, Verunreinigung oder Herstellungsfehler kann es vorkommen, dass Arzneimittel schon vor Ablauf der Haltbarkeit nicht mehr brauchbar sind. Sieht Ihr Medikament auffällig aus oder riecht es anders als sonst? Dann fragen Sie vor der Einnahme am besten Ihren Arzt oder Apotheker. Aufmerksam sollten Sie werden bei Verflüssigung oder Verfärbungen von Gelen, Cremes, Salben und Zäpfchen, Verfärbungen oder Rissen bei Tabletten, aufgeblähten Verpackungen, unangenehmem Geruch, Trübungen oder Ausflockungen bei Flüssigkeiten.

4. Warum sind Tropfen und Säfte kürzer haltbar? Bei einigen Medikamenten wie Hustensäften, Salben oder Augentropfen, die nach der ersten Verwendung anfällig für Bakterien werden, ist die Haltbarkeit doppelt begrenzt. Hier finden Sie auf der Verpackung neben dem Haltbarkeitsdatum eine Angabe, bis wann das Produkt nach dem Öffnen verbraucht werden sollte – zum Beispiel binnen sechs Monaten. Notieren Sie sich daher am besten auf der Verpackung, wann Sie das Mittel das erste Mal eingenommen haben. Und: Achten Sie darauf, das Behältnis direkt nach der Verwendung wieder fest zu verschließen. So sind Sie immer auf der sicheren Seite.

5. Wohin mit abgelaufenen Medikamenten? Auch wenn es in Spielfilmen gern gemacht wird: Medikamente sollten Sie auf keinen Fall im Abfluss oder in der Toilette entsorgen, da sie das Grundwasser verschmutzen. In Deutschland gehören Alt-Arzneimittel gut verpackt und für Kinder unzugänglich in den normalen Hausmüll. Dann werden sie sicher über die Müllverbrennungsanlagen verbrannt. Ausnahmen können bestimmte Betäubungs- oder Krebsmedikamente sein. Darum lohnt sich ein Blick in die Packungsbeilage.

6. Kann ich Arzneimittel auch in der Apotheke abgeben? Ja, viele Apotheken bieten an, Alt-Medikamente kostenfrei zurückzunehmen und für Sie zu entsorgen. Allerdings ist dies nicht flächendeckend der Fall, und sie sind nicht gesetzlich dazu verpflichtet. Alternative Möglichkeiten für eine sichere Entsorgung sind sogenannte Schadstoffmobile, die von Gemeinden gestellt werden, oder Schadstoffsammelstellen auf Recyclinghöfen.

Eine Frage der Technik

In der ASKLEPIOS Klinik Wandsbek gibt es einen der modernsten OP-Bereiche Norddeutschlands. Die hier eingesetzten Verfahren, besonders im Bereich der Bildgebung, steigern die Patientensicherheit enorm

2

3

1



Geschäftiges Treiben in den OP-Sälen der ASKLEPIOS Klinik Wandsbek. Über 6.000 Eingriffe finden jährlich in den neun Sälen statt. Zwei davon verfügen über modernste 4K-Bildgebung – eine technische Revolution für die Patientensicherheit

1. Hightech auf Rollen: Das **Viisera-4K-UHD-System** stellt eine herausragende Bildqualität bei laparoskopischen Eingriffen sicher
2. Ein über dem OP-Tisch angebrachtes **Airflow-System** filtert die Luft und hält den Bereich steril
3. Die blau verglasten Wände im OP-Saal sind durch ein **spezielles Herstellungsverfahren** antibakteriell und besonders leicht zu reinigen

Fotos: Enver Hirsch; Text: Carola Kleinschmidt

Operationssaal Nummer 8 in der ASKLEPIOS Klinik Wandsbek. Gestochen scharf ist auf dem großen Flachbildmonitor neben dem OP-Tisch zu erkennen, wie der Operateur sich den Gewebesträngen zwischen Leber und Gallenblase mit dem Klammernahtgerät nähert. Nun ist äußerste Präzision gefragt, denn unmittelbar neben den sogenannten Gallengängen liegt die Pfortader, die den Blutfluss zwischen Darm und Leber regelt. Der Arzt setzt eine Titanklammer an den zwei bis drei Millimeter dünnen Gallenblasengang. So kann er später die von Gallensteinen betroffene Gallenblase entfernen, ohne dass sich Körperflüssigkeiten in den Bauchraum ergießen. Auf dem Monitor erscheinen die Organe in vielfacher Vergrößerung, extrem hoch aufgelöst abgebildet und erstaunlich gut ausgeleuchtet.

„Durch die hohe Qualität der Bildgebung entsteht ein nahezu dreidimensionaler Eindruck“, erklärt Dr. Thomas Mansfeld, Chefarzt des Viszeralzentrums an der ASKLEPIOS Klinik Wandsbek. Der heute 57-Jährige operiert seit bald 30 Jahren laparoskopisch, also

an den im Bauchraum liegenden Organen mithilfe von minimalinvasiven Techniken. „Damals waren die Geräte mit SD-Technik ausgestattet und hatten somit einen Farbraum von 256 Farben abgebildet. Heute erkennen wir dank der enorm weiterentwickelten Bildübertragungskette von 4K bis zu einer Milliarde Farben. Dadurch entsteht nahezu ein 3-D-Effekt, der es uns ermöglicht, äußerst genau und akkurat zu operieren“, erläutert er.

Eine Bildübertragungskette in 4K, das ist extrem viel. Der Operateur kann die Organe wesentlich besser erkennen, was im Umkehrschluss zu einer deutlich erhöhten Patientensicherheit führt. Ein weiterer Vorteil der modernen Laparoskopie ist, dass Narben sich auf wenige kleine Einschnitte in der Bauchdecke beschränken. Der Wundschmerz nach der OP ist reduziert, Wohlbefinden und Beweglichkeit der Patienten sind wesentlich schneller wieder gegeben. „Früher“, so ▶



Kürzeste Wege, alles immer zur Hand: Logistisch ist der Aufbau des OP-Bereichs eine Erleichterung für alle Mitarbeiter. Die blauen Glaswände sind keine Deko, sondern enthalten Silberionen, die antibakteriell wirken, indem sie den Teilungsmechanismus von Bakterien unterbrechen

Über gläserne Touchscreens, die auch in sterilen Bereichen bedient werden können, steuern die Teams die eingesetzten Geräte

erinnert sich Dr. Mansfeld an jene Zeiten, in denen für eine Gallenblasen-OP noch standardmäßig die Bauchdecke mit großen Schnitten geöffnet wurde, „lag der Patient danach acht Tage in der Klinik. Heute sind es durch die schonenden OP-Verfahren zwei.“

Die 4K-Technik in zwei von neun Sälen ist eines der Highlights im neuen Operationsbereich der ASKLEPIOS Klinik Wandsbek. Über mehrere Monate wurde bis Ende 2016 ein komplett neuer OP-Bereich geplant und gebaut. Nun sind die OP-Säle zentral angeordnet, um sie herum befindet sich ein zentraler Versorgungsflur. Die Operateure haben somit nur kürzeste Wege zurückzulegen, etwa wenn sie weiteres Material benötigen. Von den OP-Sälen gibt es einen direkten Zugang zum Aufwachbereich sowie zur Intensivstation. Die Räume verfügen über hygienische Top-Standards. So gibt es zum Beispiel sogenannte Airflow-Systeme, die über den Tischen stetig die Luft filtern und somit den Raum, in dem operiert wird, steril halten.

Darüber hinaus ermöglicht ein Hybrid-OP den Herz- und Gefäßchirurgen, mithilfe von topmodernen bildgebenden Verfahren minimalinvasiv zu untersuchen und direkt zu behandeln.

Nach etwa 30 Minuten ist die Gallenblase des Patienten im OP 8 entfernt. Dank der schonenden OP-Verfahren wird der 86-Jährige schon wenige Stunden später wieder aufstehen können und sofort eine Linderung seiner Symptome feststellen. „Bis die Technik den Menschen ersetzt, werden noch Jahrzehnte vergehen“, so Dr. Mansfeld. „Aber je besser unser Werkzeug, desto besser das Ergebnis.“ ▲



Dr. Thomas Mansfeld (57)

ist seit 2007 Chefarzt und Leiter des Viszeralzentrums an der ASKLEPIOS Klinik Wandsbek. Er ist Facharzt für Allgemein-, Unfall-, Viszeral- und spezielle Viszeralchirurgie und operiert seit 1990 laparoskopisch.



Mein Tag beginnt mit einer 70 Kilometer langen Autofahrt von Berlin, wo ich lebe, zum ASKLEPIOS Fachklinikum Lübben im Spreewald. Das macht mir nichts aus, denn ich finde es beruhigend, eine Zeit lang allein zu sein. In meinem Alltag als Chefarztin habe ich rund um die Uhr mit vielen unterschiedlichen Menschen zu tun. Meine Kollegen suchen ständig das Gespräch mit mir. Ich koordiniere die Oberärzte – und dann kümmere ich mich natürlich um unsere Patienten. Und Sie glauben ja gar nicht, wie viel Zeit ich mit dem Beantworten von Briefen verbringe!

Die Zeit bis 17 Uhr geht rasend schnell um. Die Heimfahrt hilft mir dann erneut, Kraft zu schöpfen. Trotzdem kann ich wirklich nicht damit angeben, nach Feierabend gut abschalten zu können. Aber daran kann man sich gewöhnen und das Beste daraus machen. Schließlich mag ich meinen Job sehr, und die ständige Erreichbarkeit gehört für eine Chefarztin nun mal dazu. Auch E-Mails lese ich zu Hause noch. Nicht, dass ich dazu ver-

Wie schaltet eine Chefarztin ab, obwohl sie immer erreichbar sein muss? Kinder- und Jugendpsychiaterin Dr. Anastasia Donchin gönnt sich viel Ruhe und Natur

donnert wäre... Aber ich kann einfach nicht anders, weil ich die Verantwortung dafür trage, dass in der Klinik alles glatt läuft. Auch im Urlaub kann ich es nicht lassen und lese regelmäßig meine E-Mails. Aber der Beruf ist längst nicht alles für mich. Ich habe eine wunderbare Familie! Zwei meiner Kinder sind schon aus dem Haus, aber meine zwölfjährige Tochter wohnt noch bei uns. Mit ihr mache ich abends Hausaufgaben, und natürlich fällt auch einiges im Haushalt an. Gut, dass mein Mann oft früher Feierabend hat als ich. Dann kocht er nämlich. Bei uns kommt viel gesundes Gemüse auf den Tisch und ab und zu ein Steak.

Wir wohnen in einem sehr abgelegenen Randbezirk von Berlin, in einem Haus am See. Dort gibt es kaum Straßen-

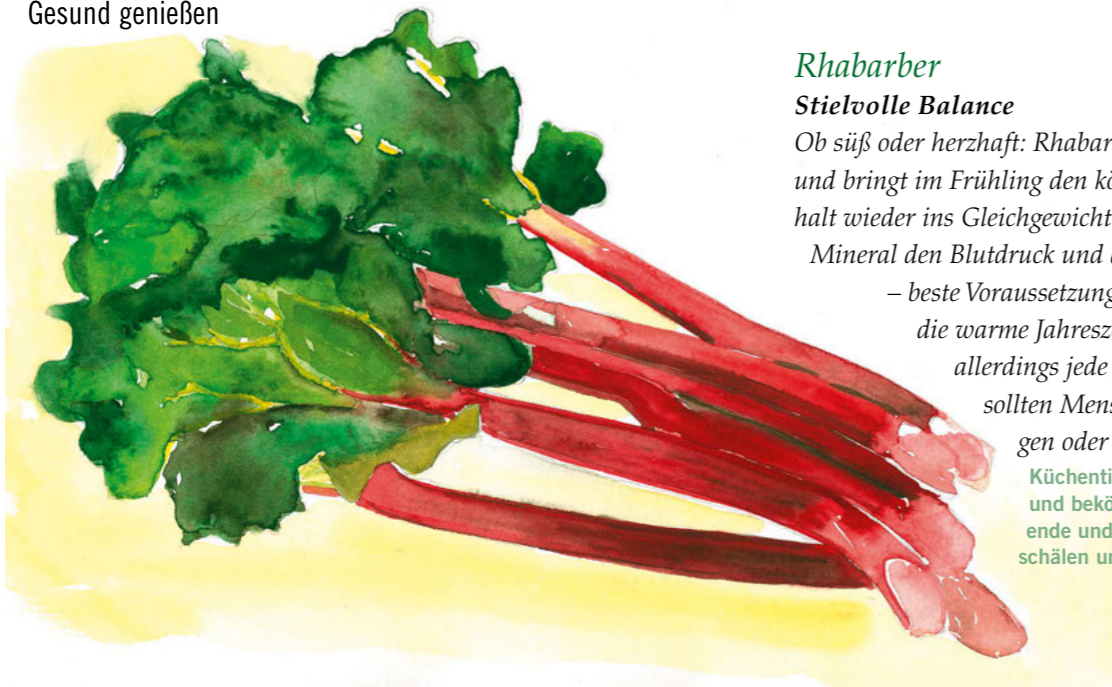
verkehr, und auch sonst ist nicht viel los. Allein der Ausblick aufs Wasser entspannt mich. Im Sommer gehe ich abends am See spazieren oder durch das angrenzende Waldgebiet. Wenn ich viel Stress habe, akupunktiere ich mich auch manchmal selbst. Für Sport habe ich leider nur selten Zeit. Ich war mal im Fitnessstudio angemeldet, aber mehr als dreimal bin ich nicht hingegangen. Freizeit bedeutet für mich eben auch, einfach mal nichts zu tun. ▲



Dr. Anastasia Donchin (41)

ist seit einem Jahr Chefarztin in der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie im ASKLEPIOS Fachklinikum Lübben im Spreewald.

Fotos: ASKLEPIOS, Olympus, Fotolia



Rhabarber

Stielvolle Balance

Ob süß oder herzhaft: Rhabarber ist reich an Kalium und bringt im Frühling den körpereigenen Wasserhaushalt wieder ins Gleichgewicht. Zusätzlich reguliert das Mineral den Blutdruck und den Säure-Basen-Haushalt – beste Voraussetzungen, um fit und schlank in die warme Jahreszeit zu starten. Da die Stiele allerdings jede Menge Oxalsäure enthalten, sollten Menschen mit Nierenerkrankungen oder Gicht sie meiden.

Küchentipp: Damit das Gemüse gesund und bekömmlich wird, immer das Stielende und die Blätter entfernen. Danach schälen und kurz blanchieren.

Erdbeeren

Süßer

Cholesterinsenker

Endlich sind sie wieder da: die aromatischen Früchtchen, die uns die schönste Zeit des Jahres versüßen. Durch ihren hohen Wasser- und Ballaststoffanteil und den niedrigen Kaloriengehalt sind sie echte Schlankmacher und wirken sich sogar positiv auf Blutfettwerte und Verdauung aus. Woran das liegt? An dem Ballaststoff Pektin. Er kurbelt die Darmbewegung an und bindet überschüssiges Cholesterin.

Küchentipp: Erdbeeren sind leicht verderblich. Sogar im Kühlschrank sind sie binnen zwei Tagen überreif. Darum gilt: die Früchte immer zeitnah nach dem Kauf genießen.



Heidelbeeren

Köstlicher Zellschutz

Sie bremsen den Alterungsprozess der Haut, schützen vor Arteriosklerose und Krebs: Heidelbeeren haben es in sich. Dabei ist es der blaue Farbstoff, der sie so wertvoll macht. Die sogenannten Anthocyane schützen vor entzündlichen Prozessen. Schöner Effekt: weniger Falten, elastische Gefäße und gesunde Zellen.

Küchentipp: Heidelbeeren sind sehr druckempfindlich. Waschen Sie die kleinen Früchte daher am besten in einer Schüssel mit Wasser statt unter einem harten Wasserstrahl.



FrISCHE Power aus

dem Frühlingsgarten

Von April bis Ende Juni gibt es endlich wieder jede Menge köstliches Obst und Gemüse aus der Region. Und das bringt besonders wertvolle Vitalstoffe mit

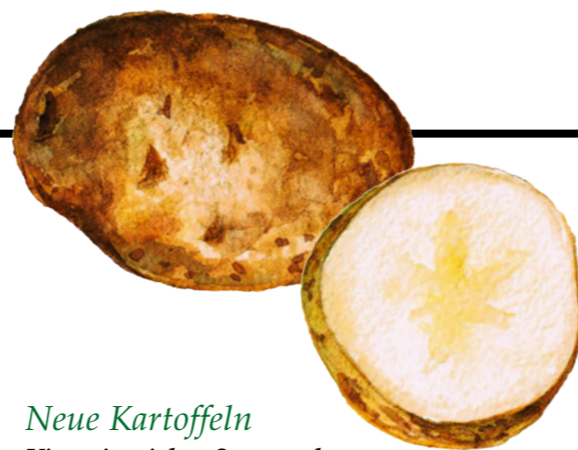


Spargel

Grüner Allrounder

Jetzt ist Spargelzeit! Und auch wenn der weiße Spargel beim Einkauf die Nase vorn hat: Der grüne hat ihm in Sachen Gesundheit einiges voraus. Er enthält zum Beispiel mehr Vitamin C und gesundes Betacarotin für eine reibungslose Immunabwehr. Und auch Mineralstoffe liefert er nicht zu knapp. Magnesium, Eisen, Kupfer und Mangan fördern die Blutbildung, entspannen Muskeln und Nerven und halten den Zellstoffwechsel fit.

Küchentipp: Wer die grüne Farbe von Spargel optimal erhalten möchte, gart die Stangen drei Minuten und schreckt sie hinterher in Eiswürfelwasser ab.



Neue Kartoffeln

Vitaminreicher Sattmacher

Sie gilt als Dickmacher, dabei ist sie nicht nur die kalorienärmste Sättigungsbeilage, sondern enthält auch am meisten Vitalstoffe. Zum Vergleich: 100 Gramm ungekochte Nudeln oder Reis liefern rund 350 Kilokalorien, 100 Gramm Kartoffeln nur 70. Dazu liefert die Knolle Vitamin C, B-Vitamine, Kalium und hochwertiges Eiweiß, und zwar am besten als Pell- oder Salzkartoffeln. Bratkartoffeln oder Pommes frites enthalten (zu) viel Fett.

Küchentipp: Kartoffeln mit grünen Stellen meiden. Sie deuten auf eine falsche Lagerung mit zu viel Licht hin. Hier können sich Giftstoffe, sogenannte Glykoalkaloide, gebildet haben.

Fotos: iStock, Fotolia

Spinat

Volle Blatt-Power voraus

Ob als Salat oder gegart: Spinat bringt jede Menge Vitalstoffe auf den Teller. An erster Stelle steht Vitamin K, das für die Blutgerinnung benötigt wird. Dazu kommen Kalzium für gesunde Knochen und die sekundären Pflanzenstoffe Zeaxanthin und Lutein, die das Risiko altersbedingter Augenkrankheiten wie der Makula-Degeneration vermindern.

Küchentipp: Entgegen der weitverbreiteten Meinung darf Spinat durchaus aufgewärmt werden. Wichtig ist jedoch, ihn immer nur kurz zu erhitzen und nicht stundenlang köcheln zu lassen, da das enthaltene Nitrat sonst zu schädlichem Nitrit umgewandelt wird.



Kirschen

Helfer gegen Muskelkater

Ob direkt aus dem eigenen Garten oder frisch vom Markt: Kirschen sind ein echter Gewinn für die Gesundheit. Die enthaltenen Ballaststoffe kurbeln unsere Verdauung an, antibakterielle Inhaltsstoffe und Enzyme wirken der Bildung von Zahnbelaag und Zahnfleischentzündungen entgegen, und die in Sauerkirschsaft enthaltenen Antioxidantien können laut einer Studie sogar Muskelkater lindern.

Küchentipp: Damit Kirschen länger frisch bleiben, sollten die Stiele unbedingt dranbleiben. Am besten lagern sie in einem durchlochtem Plastikbeutel im Kühlschrank.

Das Beste der Saison

Statt den Rhabarber üppig gezuckert und den Spargel mit fetter Buttersoße zu genießen, empfehlen wir Ihnen diese leichte Variante: ein knackiger Salat, in dem die beiden Protagonisten eine aromatische Liaison eingehen. Fettarm und voller Vitalstoffe!



Spargel-Rhabarber-Salat

Zutaten für vier Portionen

200 g gemischter Pflücksalat, z. B. Rucola, Eichblatt, Blutampfer, Babyspinat
300 g Rhabarber
500 g weißer Spargel
6 EL Olivenöl
2 EL Orangensaft
2 EL Weißweinessig
Salz, weißer Pfeffer
1 TL Agavendicksaft
1–2 EL Schnittlauchröllchen

Gewaschenen Salat auf Teller verteilen. Rhabarber putzen und in circa 4 cm lange Stücke schneiden. In einem Dämpfeinsatz mit geschlossenem Deckel 2–5 Minuten bissfest garen. Spargel schälen, Enden abschneiden und die Stangen dritteln. 2 EL Öl in eine heiße Pfanne geben, Spargel hineingeben und 8–10 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden braten. Für das Dressing Orangensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Agavendicksaft mit 2–3 EL Wasser verrühren. Übriges Öl unterquirlen. Spargel und Rhabarber auf dem Salat anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Schnittlauch bestreut servieren.

SERIE
Teil
5

ASKLEPIOS Fachklinikum Wiesen, Psychiatrie und Psychotherapie

Im sächsischen Wildenfels hat sich Chefarzt Michael Leistner mit seinem Team des ASKLEPIOS Fachklinikums Wiesen einen überregionalen Namen besonders im Bereich der Suchttherapie gemacht

Als psychiatrischer Vollversorger ist einer Ihrer Schwerpunkte die Suchttherapie und in diesem Bereich die Spiel- und Mediensucht.

Ja, wir bekommen Patienten aus ganz Sachsen, Thüringen, Brandenburg und Bayern und darüber hinaus zugewiesen. Die Suchtberatungsstellen wissen um unsere Kompetenz auf diesem Gebiet.

Was zeichnet Ihr Haus in dem Zusammenhang als Center of Excellence aus?

Im Bereich der Behandlung von nicht stoffgebundenen Süchten sind wir eine der wenigen Kliniken, die ein strukturiertes Behandlungsprogramm von 28 Tagen anbieten. An dieses kann nahtlos eine Rehabilitation angeschlossen werden, welche von den gesetzlichen Krankenkassen getragen wird. Wir behandeln spiel- und medienabhängige Patienten auch in der Tagesklinik weiter. So können wir eine lückenlose Behandlungskette anbieten.

Die Zahl der Mediensüchtigen nimmt anscheinend zu. Was erwartet uns da noch in den nächsten Jahren?

Es ist zu befürchten, dass angesichts der technischen Entwicklungen die Anzahl der Medienabhängigen zunehmen wird. Diese Suchterkrankung entwickelt sich in aller Regel in jungen Lebensjahren. Daher erwarten wir in den nächsten Jahren einen Anstieg. Das Thema Medienkompetenz wird in den Schulen zwar angerissen, aber zumeist noch nicht intensiv genug in die Suchtprävention einbezogen.

Welche Rolle spielen neue stoffliche Drogen, zum Beispiel Crystal Meth?

Die Zahl der Amphetaminabhängigen steigt. Aber vor allem haben wir mehr polytoxikomane Patienten, also jene, die verschiedene Drogen kombinieren. Früher hatten wir meist den typi-



schen Cannabis- oder typischen Kokainkonsumenten. Heute sind schon sehr junge Patienten, etwa im Alter von 18 bis 25 Jahren, polytoxikoman. Das hat auch mit der Verfügbarkeit zu tun. Metamphetamine sind mittlerweile überall zu moderaten Preisen verfügbar.

Was halten Sie von der viel diskutierten Legalisierung von Cannabis?

Ich habe damit ein großes Problem, weil ich glaube, dass es zur medizinischen Freigabe keine ausreichend belastbare Datenlage gibt. Die Folgen des Cannabis-Konsums werden häufig unterschätzt. Es ist nachweislich eine Substanz, die die Gefahr, an einer Psychose zu erkranken, deutlich erhöht.

Was begeistert Sie an der Psychiatrie?

Psychiatrie ist ein sehr spannendes Fach, in dem Konzepte und Teamwork wichtig sind. Unser Erfolgsrezept: Neues, das gut ist, muss man einführen, aber man sollte auch das Bewährte beibehalten und aus jahrzehntelangen guten Erfahrungen mit bestimmten Methoden schöpfen. ▲



Michael Leistner (50)

ist Chefarzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Er begann 1995 nach seinem Studium als Assistenzarzt in Wiesen. Das im sächsischen Wildenfels gelegene Fachklinikum hat sich besonders in der Behandlung von nicht stoffgebundenen Abhängigkeiten einen Namen gemacht.

ASKLEPIOS Centers of Excellence

Um den Patienten die bestmögliche Ergebnisqualität anbieten zu können, wurden bundesweit medizinische Hochleistungszentren (sogenannte Centers of Excellence) definiert.

Die medizinische Behandlung erfolgt nach neuesten Leitlinien, die von den jeweiligen Fachgesellschaften verabschiedet und stets auf dem aktuellsten Wissensstand gehalten werden.

Ein neues Leben in drei Wochen

Nach der OP kommt die Reha. Die ASKLEPIOS Klinik Am Kurpark in Bad Schwartau ist eine der besten Rehakliniken Norddeutschlands. Wir begleiten Chefarzt Dr. Ingo Meßer durch sein Haus mit eigener Therme

Ursprünglich wollte der gebürtige Nordrhein-Westfale und Orthopäde Dr. Ingo Meßer nur zwei Jahre an der ASKLEPIOS Klinik in Bad Schwartau bleiben. Die Position als zweiter Facharzt schien ihm das perfekte Sprungbrett in die weite Welt der Medizin zu sein. „Doch dann kam mir erst die Liebe zu meiner Frau und dann die Liebe zur Klinik dazwischen“, erzählt Dr. Meßer lachend. Er blieb. Bisher 18 Jahre. „Heute bin ich sehr froh darüber. Es ist ein schönes Gefühl, zu sehen, was wir hier alles aufbauen konnten“, sagt er.

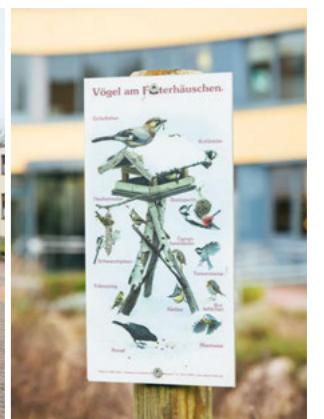
Als Dr. Ingo Meßer seinen Dienst in Bad Schwartau antrat, lagen die Rehakliniken der Republik am Boden. Die Gesundheitsreform hatte dem althergebrachten Kurbetrieb den Geldhahn zu-

gedreht. Jetzt ging es darum, etwas Neues aufzubauen. „Mein Chef sagte, ich hätte freie Hand, umzusetzen, was ich richtig finde“, erinnert sich Dr. Meßer. Der Chef hielt Wort. Heute hat die Klinik 285 Betten – überwiegend Einzelzimmer. Doch auch für Patienten mit Begleitperson und Frauen mit Kindern gibt es passende Zimmer. Die Schwerpunkte: Rehabilitation nach orthopädischen, gynäkologischen und onkologischen Eingriffen.

18 Fachärzte, 60 Physiotherapeuten und 25 Pflegekräfte sind für die Patienten da. Dazu kommen Psychologen und der Sozialdienst. Die Holstein-Therme bietet ideale Trainings- und Entspannungsbedingungen, inklusive Fitnesscenter, Saunen und Therapieschwimmbad. Der nahe Wald lockt zu ersten Spaziergängen. „Wenn die Patienten erzählen, dass sie am See waren, das

sind etwa 50 Meter, dann wissen wir, dass es vorangeht“, erzählt der Orthopäde. Einmal um den See sind es 800 Meter. „Wer diesen Weg schafft, kann auch wieder einkaufen gehen“, sagt er. Der See ist für den Mediziner so etwas wie ein externer Therapeut. Die Natur motiviert die Patienten, ein Stück zu gehen – und noch ein Stück weiter. Das entspricht genau dem Ziel, das der Chefarzt für die Reha formuliert: „Zurück ins Leben!“ Ein erster Spaziergang oder ein Ausflug ins Eiscafé im nahen Stadtzentrum sind wichtige Meilensteine auf dem Weg zurück in den Alltag.

Dieser Ansatz, der einen gewissen Pragmatismus mit sehr viel Empathie für die Bedürfnisse der Patienten verbindet, zieht sich durch das gesamte Klinikkonzept. Die Holstein-Therme, die so mancher Klinikchef vermutlich ►



Dr. Ingo Meßer hat die ASKLEPIOS Klinik in Bad Schwartau aufgebaut. Viele einzelne Gebäude schaffen eine fast dörfliche Atmosphäre. Der Naturpfad vor dem Haus lockt Patienten zum Spaziergang



Fotos: Enver Hirsch; Text: Carola Kleinschmidt

Schlingentraining: Ein junger Patient trainiert nach der Hüftoperation die Spannkraft im gesamten Körper



Oben: Die Endoprothetik macht ständig Fortschritte, wie Dr. Meßer an einem Beispiel erklärt

Mitte: Für jede Körpergröße gibt es die passende Stütze

Unten: das medizinische Thermalbad in der Therme



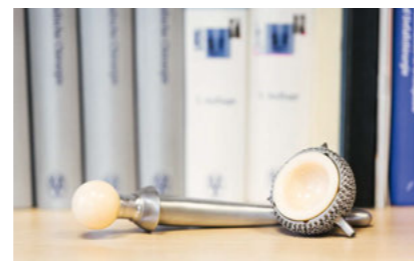
als Klotz am Bein sehen würde, sieht Dr. Meßer als tolles Plus, das neben den therapeutischen Möglichkeiten auch ein wenig Wellnessfaktor und Alltagsleben in die Klinik bringt. Sogar die Treppen auf dem Gelände sind ganz bewusst in das Konzept integriert und nicht zu Rampen umgebaut. „Wir nutzen sie als dezentes Training. Wer zum Essen geht, nimmt die paar Stufen und übt für zu Hause“, so der Mediziner.

Wieder fit für Alltag und Arbeit zu werden, ist für die Patienten eine riesige Herausforderung, denn in der Regel liegt ein langer Leidensweg hinter ihnen. Jahrelang schmerzte die Hüfte, das Knie oder der Rücken. Eine onkologische oder auch gynäkologische Erkrankung zehrte viel Kraft. „In der Zeit der Erkrankung wird man vorsichtig. Körperlich dreht man immer kleinere Kreise. Psychisch machen sich Ängste breit. Nach der OP muss man erst wieder lernen, wie der heile Körper funktioniert, was er alles leisten und dass man ihm vertrauen kann“, erklärt Dr. Meßer. Der Orthopäde vergleicht die Reha gern mit dem Einfahren eines neuen Autos: Wenn man seinen alten 50-PS-Wagen gegen ein 150-PS-Fahrzeug tauscht, muss man erst einmal lernen, es zu bedienen, bevor man den Fahrspaß genießen kann.

Drei Wochen sind die Patienten im Schnitt in der Klinik. Das ist nicht viel Zeit. Und eines sei klar, so Dr. Meßer: „Wir machen hier den Anfang. Die Menschen müssen danach weiterüben, damit sie ihr Regenerationspotenzial ausschöpfen.“ Zu Beginn der Reha-behandlung fragt er jeden Patienten nach seinem Ziel. „Was wollen und was müssen Sie nach den drei Wochen wieder können?“ An diesem persönlichen Ziel richtet sich der Behandlungs- und

Trainingsplan aus. Dr. Meßer ist überzeugt: Abstrakte Ziele bringen nicht viel. Holt man den Menschen dagegen mit seinem ganz persönlichen Ziel ab, hat man einen motivierten Patienten, der mitmacht und auch später weiterübt. Wie bei dem 85-jährigen Patienten mit Hüftprothese, der Meßer antwortete: „Ich muss 156 Treppenstufen steigen.“ Zuerst war der Behandler irritiert, denn der alte Herr wohnte in einer Parterrewohnung. Doch dann erzählte der Patient, dass er ehrenamtlicher Leuchtturmführer sei, und erklärte: „Wenn ich das nicht mehr machen kann, hat das Leben keinen Sinn.“ Er bekam seinen Trainingsplan mit Wunschfokus Trep-pensteigen. „Wenn man mit den Patienten eine Bewegungsidee entwickelt, die für sie Sinn ergibt, machen sie mit“, weiß Dr. Meßer. Und sie akzeptieren auch die weiteren Behandlungen, die aus medizinischer Sicht sinnvoll sind. „Nach drei Wochen war der 85-Jährige fit für seinen Leuchtturm und glücklich“, so der Orthopäde. Ebenfalls aus dem Bedarf der Patienten heraus entwickelte Dr. Meßer gemeinsam mit Kollegen aus der Versorgungsforschung vor vielen Jahren die ersten Pilotprojekte zur ambulanten Reha – heute ein Standardangebot in Rehakliniken.

Unkonventionell, innovativ und am Menschen orientiert ist Chefarzt Dr.



Eine Hüftprothese – erstaunlich zierlich für das große Gelenk, das sie ersetzt



Balance extrem: Viele Spezialgeräte helfen den Patienten, Muskeln und Beweglichkeit wieder aufzubauen

Meßer nicht nur im Hinblick auf seine Patienten. Die ASKLEPIOS Klinik Bad Schwartau ist wohl eine der ersten Rehakliniken, die Sabbaticals für Mitarbeiter möglich macht. „Als die erste Anfrage nach einer unbezahlten Auszeit vonseiten eines Arztes kam, habe ich erst einmal geschluckt. Aber wenn man nachdenkt, ist es nur eine Frage der Planung“, betont der Mediziner. Letztes Jahr nahmen sich neun Ärzte einige Wochen frei, sei es für einen verlängerten Urlaub, eine größere Weiterbildung oder eine familiäre Angelegenheit. Dr. Meßer stellte dafür zusätzliche Mitarbeiter ein, sodass in der Klinik keine Engpässe entstehen. Finanziell und personell ist die neue Sabbaticalkultur also ein Nullsummenspiel. Aber im Hinblick auf die Zufriedenheit und das Engagement seiner Kollegen sei es ein 100-prozentiger Gewinn, freut sich der Chef. Seit Anfang 2018 können auch Therapeuten unbezahlte Auszeiten nehmen. Dafür setzt sich Meßer gern ein Stündchen länger

hin und jongliert mit den Dienstplänen. Sogar er selbst nutzte die Innovation und machte mit seinem Sohn in einem Elektroauto eine vierwöchige Tour nach Schottland. „Wenn ich das im Kollegenkreis erzähle, gibt es die einen, die sofort sagen: ‚Wenn du wegbleiben kannst, dann bist du doch überflüssig.‘ Andere sind inspiriert und prüfen die Idee für sich und ihre Häuser“, so Dr. Meßer.

So ist es wohl, wenn man sich traut, Neues auszuprobieren. Man bekommt Sympathien, aber auch Gegenwind. Ein mutiger Mann? „Mut ist es nicht“, meint Dr. Meßer. Eher sei es der Wunsch, etwas anders zu machen. Als Kind und Jugendlicher im Ruhrgebiet aufgewachsen, empfand der Orthopäde sein Umfeld häufig als engstirnig. „Da hieß es oft: ‚Das haben wir schon immer so gemacht. So machen wir es weiter‘“, erinnert sich der 52-Jährige. Das ertrug er schon damals nicht. „Wenn es doch sichtbar ist, dass man es anders und

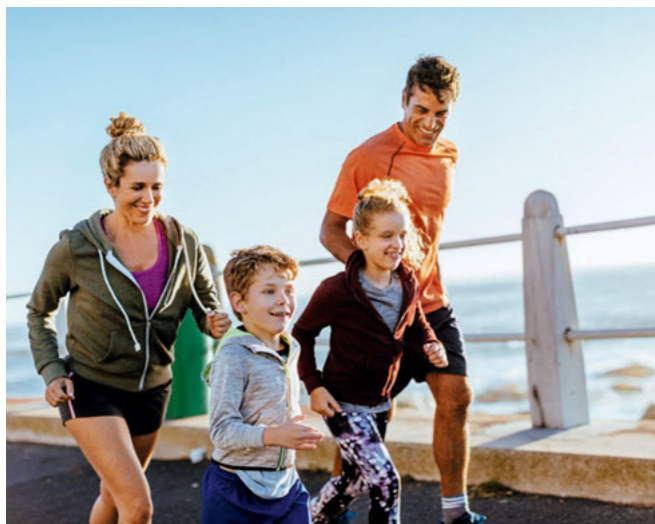
vielleicht besser machen kann, dann will ich das auch“, sagt er. Und man sieht ihm dabei an, dass in seinem Kopf noch eine Menge Ideen schlummern, die er zum Wohl der Patienten und seines Teams gern Wirklichkeit werden lassen möchte. ▲



Dr. Ingo Meßer (52)

Der Orthopäde leitet seit 2007 als Chefarzt und ärztlicher Direktor die Reha-Einrichtung ASKLEPIOS Klinik Am Kurpark in Bad Schwartau. Jedes Jahr finden hier 4.000 Patienten medizinische und therapeutische Unterstützung, damit sie nach einer Operation oder nach langer Krankheit wieder ins Alltagsleben zurückfinden.

Fotos: Enver Hirsch



Family-Fitness

Warum allein trainieren, wenn es zusammen viel mehr Spaß macht? Immer mehr Studios bieten sogar Kurse an, in denen generationenübergreifend gesportelt wird.



Die gemeinsame Zeit mit Bewegung verbringen: top!



Intervallfasten

Essen erlaubt – aber nur zu festgelegten Zeiten. In den „Ess-Pausen“ ist Nulldiät angesagt.

Die beliebtesten Methoden sind 5:2 (5 Tage schlemmen, 2 Tage fasten) und 8:16 (8 Stunden essen, 16 Stunden verzichten).



Funktioniert, weil man so die Kalorienaufnahme beschränkt. Aber man muss sich auch daran halten ...

Ganz schön gesund, oder ...?

News und Trends unter der Lupe

Souping

„Souping“ löst „Juicing“ ab. Soll heißen: In frischen Gemüsesuppen stecken so viele Vitalstoffe und Vitamine wie in frisch gepressten Säften – dazu essenzielle Fette, aber kein Fruchtzucker. Ab und zu einen Tag „Suppenfasten“ einzulegen, lässt Pfunde schmelzen und bringt den Organismus auf Trab.



Suppe als Trend zu verkaufen: na ja ... Aber gesund ist Souping auf jeden Fall!

Cat-Yoga

Kein Witz: In New York gibt es Yogaschulen, die Gruppenkurse für Frauchen und ihre Katzen anbieten. Dabei sollen die Abfolge der Übungen und die Ruhe im Raum Mensch und Tier beruhigen. Außerdem, so die Erfinderin, spürten die Katzen „eine Menge Liebe und Aufmerksamkeit“, wenn sie einer Yogastunde beiwohnten.



Jeder, der Katzen hat, weiß, dass die meisten nicht eben wild darauf sind, mit vielen Menschen in einem Raum zu sein. Warum also das Haustier mit den eigenen Hobbys behelligen?



Napercise

Chronisch übermüdete Eltern, die tagsüber viel arbeiten und dauerhaft gestresst sind: Ein Fitnessstudio in London bietet Gruppenschlafkurse in der Mittagszeit an – also ein Nickerchen „Nap“, als Training „Exercise“. Daher der Begriff „Napercise“.



Toll, dass es wieder salonfähig wird, Mittagsschlaf zu halten. Aber mit Fremden in einer Turnhalle? Das ist definitiv Geschmackssache.



Und jetzt eine Runde Denksport

portugiesischer Seefahrer (Vasco da)	Räuber, Strauchdieb	jetzt	Lautstärke	abge-	Teig-	Dienst-	Böses, Unange-	Strom-	Unter-
an Gewicht verlieren						stelle; Behörde	nehmes	speicher (Kzw.)	arm-knochen
unpässlich, unwohl (ugs.)			Teil Großbritannien	schmerzhaft: Atem					
	7					Kultbau	Vorwölbung der Haut		
Ganzkörperreinigung	dt. Schauspieler (Götz)	poetisch: Boot	Fußballmannschaft	aus einer Gefahr befreien				Mädchen (ugs.)	Reizbewegung
ein Erfrischungsgetränk (engl.)					4		Halbaffe Madagaskars		
			griechischer Buchstabe	Roman von Stephen King			Abk. für Antiblockiersystem	großer schwarzer Vogel	
glänzendes chemisches Element	Gaststätte			Haar-, Schuh-schließe					Wind am Gardasee
	1		instinkt-gesteuerte psych. Kraft			6	verehrtes Vorbild		
ältester nachweisbarer Vorfahr	Sammlung alt nord. Dichtung			Ebereschen-art					
unbestimmter Artikel			1	2	3	4	5	6	7
								schlaff, nachlässig	5

Testen Sie Ihr Medizinwissen: MAGEN-DARM-TRAKT

1. Der menschliche Verdauungstrakt besteht im Wesentlichen aus:

- A) Drüsenmagen, Labmagen, Blättermagen
- B) Magen, Dünndarm, Blinddarm, Dickdarm
- C) Vormagen, Hintermagen, Mitteldarm

2. Wie lautet ein medizinischer Begriff für den Blinddarm?

- A) Tremor
- B) Zökum
- C) Pansen

3. Wie groß ist in etwa das Fassungsvermögen des menschlichen Magens?

- A) 1,5 Liter
- B) 15 Liter
- C) 150 Milliliter

4. Die Darmflora besteht größtenteils aus:

- A) Roten Blutkörperchen
- B) Bakterien
- C) Haaren

5. Wie nennt man die Muskulatur zwischen Magen und Zwölffingerdarm?

- A) Concierge
- B) Hausmeister
- C) Pförtner



Die Lösung des Kreuzworträtsels lautet: Relaxen. Richtige Quiz-Antworten: 1.B), 2.B), 3.A), 4.B), 5.C)



**ICH WILL
DABEI SEIN,
WENN ICH
FÜR DIE
RICHTIGE
BEHAND-
LUNG KEINE
GROSSE
REISE MACHEN
MUSS.**

MIT DIESEM WUNSCH SIND SIE BEI ASKLEPIOS GUT AUFGEHOBEN. Wir unterhalten in ganz Deutschland zahlreiche medizinische Hochleistungszentren, die sogenannten Centers of Excellence. So können wir in vielen Regionen eine umfassende Versorgung gewährleisten und eine große Bandbreite an Krankheiten behandeln, wobei wir häufig interdisziplinär und standortübergreifend arbeiten. Denn unser größtes Anliegen ist es, dass Sie nicht nur gesund werden, sondern auch gesund bleiben.

 **ASKLEPIOS**

Mehr erfahren unter gesundleben.asklepios.com

Gesund werden. Gesund leben.