

# Am Puls

IHR ASKLEPIOS MAGAZIN

FÜR SIE  
zum  
Mitnehmen

## „Schon ein kleiner Eingriff kann viel bewirken“

Dr. Ana Prietz ist Fachärztin für Frauenheilkunde und Koordinatorin des Beckenbodenzentrums an der ASKLEPIOS Klinik Schwalmstadt. Sie setzt sich für einen offeneren Umgang mit urogynäkologischen Themen ein



### GUT VORBEREITET

Gerüstet für den Ernstfall: Bei ASKLEPIOS dürfen Sie sich rundum sicher fühlen

### IMMUNSYSTEM

So raffiniert wehrt unser Körper Krankheitserreger ab

### KINDERSEGEN

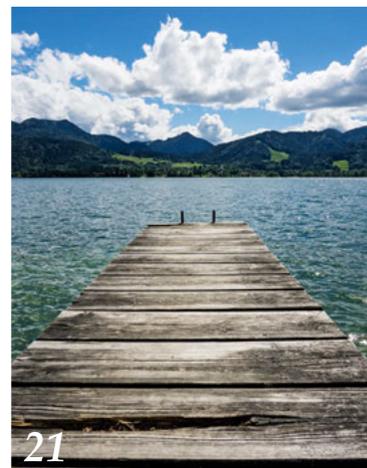
Besuch auf der Geburtenstation ASKLEPIOS Klinik Nord-Heidelberg

### KÜRBISZEIT

Lecker und gesund: Hokkaido & Co. liefern alles, was der Körper jetzt braucht



ASKLEPIOS



**4 Aufnahme**

Gehörschutz für Festivalbesucher, Lebensretterpreis, Wundmanagement

**6 OP-Bericht**

Patientin trifft Behandlerin – ein Besuch bei Dr. Ana Prietz, Fachärztin für Frauenheilkunde an der ASKLEPIOS Klinik Schwalmstadt

**10 Unterm Mikroskop**

Das Immunsystem: So funktioniert die Abwehrzentrale unseres Körpers

**12 Sprechstunde**

Sozialwissenschaftler Christian Schüle über den Schlüssel zur gut genutzten Lebenszeit

**15 Prävention im Alltag**

Wie Herbstspaziergänge gesund und glücklich machen

**16 Rezeptfrei**

Stichwort Beckenboden: Was eine starke Basis für unser Wohlbefinden bedeutet und wie Sie ihn stärken können

**18 Hinter den Kulissen**

Auf alles vorbereitet: Bei ASKLEPIOS dürfen Sie sich auch im Ernstfall sicher fühlen

**21 Ruhezone**

So entspannt Prof. Dr. Ganzer, Chefarzt der Urologie der ASKLEPIOS Stadtklinik Bad Tölz

**22 Gesund genießen**

Endlich Kürbiszeit! Plus: ein Rezept für Kürbis zum Frühstück

**25 Serie: Centers of Excellence**

Diabetologie an der ASKLEPIOS Klinik Birkenwerder

**26 Besuchszeit**

Willkommen im Leben: die Geburtsstation der ASKLEPIOS Klinik Nord-Heidelberg

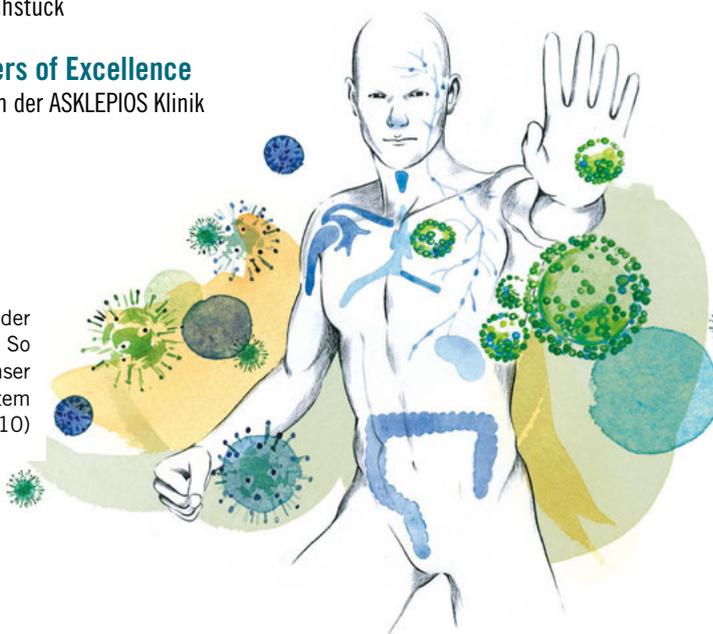
**30 Fit und gesund**

Wellness-Trends unter der Lupe

**31 Wartezeit**

Rätsel, Medizin-Quiz

Türsteher der Gesundheit: So arbeitet unser Immunsystem (S. 10)



Fotos: Enver Hirsch, istock; Illustration: Ini Neumann



*Wir freuen uns über  
Ihre Meinung zum  
ASKLEPIOS Magazin!  
Schreiben Sie uns eine  
E-Mail und berichten  
Sie uns, worüber  
Sie gern lesen:  
[ampuls@asklepios.com](mailto:ampuls@asklepios.com)*

**Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,  
liebe ASKLEPIOS-Besucher,**

*jeder Mensch hat etwas, das ihn bewegt. Ein Thema, das ihn besonders intensiv beschäftigt. Das ihn begleitet, sei es privat oder im Arbeitsalltag. Unser Thema als Konzerngeschäftsführer der ASKLEPIOS Kliniken ist das unbedingte Ziel, dass Sie sich bei uns bestens aufgehoben fühlen. Wir möchten, dass Sie sich bei unseren Ärzte- und Pflegeteams in besten Händen wissen. Dafür arbeiten wir Tag für Tag – und wir tun es gern.*

*Eine Komponente dabei ist die Ernstfall-Prävention. Was passiert in einem Krankenhaus, wenn zum Beispiel der Strom ausfällt oder ein Massenunfall stattgefunden hat, der die Patientenzahl rapide in die Höhe schnellen lässt? Auch, wenn so etwas glücklicherweise nur sehr selten passiert: Unsere Teams sind bestens gerüstet, wie Sie in diesem Heft ab Seite 18 lesen können.*

*Inzwischen hat der Herbst Einzug gehalten. Was kein Grund ist, seine körperlichen Aktivitäten zurückzufahren. In dieser Ausgabe unseres Patientenmagazins haben wir viele wertvolle Tipps untergebracht, wie Sie auch in der kalten Jahreszeit fit und vital bleiben.*

*Auf die Gesundheit!*

Dr. Thomas Wolfram  
Konzerngeschäftsführung

Kai Hankeln  
Konzerngeschäftsführung

**IMPRESSUM**

**Herausgeber**  
ASKLEPIOS Kliniken Hamburg GmbH  
Rübenkamp 226, 22307 Hamburg  
[www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)

**Konzernbereichsleiter Unternehmens-  
kommunikation & Marketing**  
Rune Hoffmann

**Objektleitung**

Anette Elwert, Dörte Janßen

**Verlag**

Turner Brand Media GmbH  
Arndtstraße 16  
22085 Hamburg  
[www.turner-brand-media.de](http://www.turner-brand-media.de)

**Verlagsgeschäftsführer** Sven Torner

**Redaktionsleitung** Sarah Ehrich

**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  
18. Dezember 2017.



## Gehörschutz auf Konzerten

# WENN AUS LAUT ZU LAUT WIRD

**D**er Besuch von Konzerten und Festivals macht großen Spaß – besonders wenn man ganz vorn steht. Aber Vorsicht: Wer wiederholt einer Geräuschkulisse von mehr als 85 Dezibel ausgesetzt ist, kann Hörschäden, etwa einen Hörsturz, davontragen. Ein durchschnittliches Rockkonzert spielt

sich im Bereich von 100 bis 120 Dezibel ab. „Grundsätzlich gilt: Je lauter das Geräusch, desto geringer die Zeitspanne, die benötigt wird, um Schaden anzurichten“, erklärt Prof. Thomas Verse, HNO-Chefarzt an der ASKLEPIOS Klinik Hamburg. In manchen Fällen entsteht der Hörverlust schrittweise und wird nicht

mit einem bestimmten Ereignis in Verbindung gebracht. Jedes Jahr, besonders in der Open-Air-Saison, behandeln Prof. Verse und seine Kollegen viele Patienten, deren Hörverlust durch das Tragen eines Lärmschutzes beim Konzert vermeidbar gewesen wäre. Handelsübliche Ohrstöpsel senken die Belastung um rund 40 Dezibel. Zur Not tun es auch Papiertaschentücher, die etwa 30 Dezibel Entlastung bringen. Um für dieses wichtige Thema zu sensibilisieren, hat ASKLEPIOS in diesem Jahr auf mehreren Open-Air-Events und Festivals kostenlose Ohrstöpsel verteilt – und damit sicher den ein oder anderen Hörsturz verhindert.

## Tumorzentrum Hamburg: bei Anruf Expertenwissen

Bestens vernetzt zum Wohl von Krebspatienten: Für Patienten, deren Ärzte und Angehörigen hat das **ASKLEPIOS Tumorzentrum Hamburg** eine Telefon-Hotline 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 hochqualifizierte Expertenwissen der ASKLEPIOS Krebsexperten erhalten.

**(0800) 80 180 80**

# 18 Mio.

*So viele Befunde werden jährlich in den Laboren der MEDILYS vorgenommen. Dazu kommen mehr als zehn Millionen Analysen.*

*Die MEDILYS Laborgesellschaft ist in der ASKLEPIOS Klinik Altona untergebracht und wertet eingehende Proben aus allen ASKLEPIOS Kliniken der Region aus.*

## BEHERZT LEBEN RETTEN

Das haben die Preisträger des dritten „ASKLEPIOS Lebensretterpreises“ getan, welcher am 21. September zum dritten Mal in Kooperation mit dem Hamburger Abendblatt vergeben wurde. Ziel der Aktion ist es, noch mehr Menschen zu ermutigen, im Notfall mit einer Herzdruckmassage zu helfen.



## Was macht eigentlich ein Wundexperte?

*„Ein Wundexperte ist Spezialist für die Versorgung von Patienten mit chronischen und schwer heilenden Wunden.*

*Hierzu hat sich der Wundexperte, der meist eine ausgebildete Pflegekraft ist, durch eine entsprechende Weiterbildung qualifiziert.*

*Die Wundversorgung durch den Wundexperten geschieht in enger Zusammenarbeit mit den jeweils behandelnden Ärzten.*

*Um die Qualität unseres Wundmanagements weiter zu optimieren, haben wir bei ASKLEPIOS die Initiative ‚Pflegekonsil Wunde‘ ins Leben gerufen. Hier werden einheitliche Richtlinien und interne Wundmanagementstrukturen sowie die berufsgruppenübergreifende Vernetzung und Koordinierung der internen und externen Schnittstellen erarbeitet, um die bestmögliche Versorgung des Patienten sicherzustellen. Ein Erfahrungsaustausch zwischen den Kliniken hilft dabei, einen höchstmöglichen Wissensstandard zu erreichen.“*

## Immer auf dem neuesten Stand

Unter dem Motto „Mehr wissen. Gesünder leben“ ist im Mai der neue TV-Spartensender **Health TV** gestartet – ein Fernsehprogramm, welches sich ausschließlich den Themen **Gesundheit, Wohlbefinden und Medizin** widmet. So werden etwa Fitnesskurse zum Mitmachen ausgestrahlt, es gibt Expertentipps, Reportagen und ein Talk-Format. Health TV wurde von ASKLEPIOS mit ins Leben gerufen, ist von der Medienanstalt Hamburg/Schleswig-Holstein lizenziert und kann über Kabel, Satellit, IP-TV und Internet empfangen werden.



**Benedikt Bentele**  
Pflegedienstleiter an der ASKLEPIOS Klinik Lindau und Projektleiter der Initiative „Pflegekonsil Wunde“

# „Meine Lebensfreude ist zurück“

*Fast fünf Millionen Bundesbürger leiden an einer Form von Inkontinenz. Gabriele Hoof war eine von ihnen. ASKLEPIOS Beckenbodenspezialistin Dr. Ana Prietz konnte ihr helfen*



**G**abriele Hooß (75) hatte ein delikates Problem: Sie konnte den Urin nicht mehr halten. Die Inkontinenz war so dramatisch, dass sie nur noch kurze Strecken gehen konnte, bevor sie ein stilles Örtchen aufsuchen musste. Sie fand Hilfe bei Dr. Ana Prietz, Fachärztin für Frauenheilkunde an der ASKLEPIOS Klinik Schwalmstadt und Koordinatorin des dortigen Beckenbodenzentrums (BBZ).

Fachärztin Prietz konnte Gabriele Hooß mit einer sogenannten TVT (Tension free Vaginal Tape) helfen. Dabei wird in einem kleinen Eingriff ein schmales Bändchen aus körperverschmelzbarem Kunststoff um die Harnröhre gelegt, das den unkontrollierten Harnabgang verhindert. Ein minimaler Eingriff mit maximaler Wirkung. Gabriele Hooß schrieb Dr. Ana Prietz eine Weihnachtskarte mit den Worten: „Sie haben mir meine Freude am Leben zurückgegeben. Danke!“ Wir trafen die beiden Frauen in Schwalmstadt.

**Am Puls:** Frau Hooß, Sie schrieben Frau Prietz eine Karte voll warmherzigem Dank.

**Hooß:** Ja. Sie hat mir das Leben gerettet. Ein Jahr lang war ich so schlimm inkontinent! Sogar jedes Aufstehen sorgte für Nässe im Höschen. Ganz zu schweigen von einem Gang auf die Straße. Sie hat mich da rausgeholt.

**Prietz:** Wir haben ein sogenanntes spannungsfreies Blasenbändchen gelegt. Es gibt verschiedene Formen von Inkontinenz. Eine sehr typische ist die sogenannte Stress-Inkontinenz. Diese hat nichts mit seelischem Stress zu tun, sondern es beschreibt, dass die Harnröhre zu locker sitzt und sich unter Belastung nach unten neigt. Schon beim Husten oder Lachen entweicht dann Urin. Man lässt im Normalzustand nur Urin, wenn man die Harnröhre willentlich senkt. Im

Fall von Frau Hooß war die Harnröhre jedoch derart locker, dass sie bereits im Liegen starke Inkontinenz-Probleme hatte. Das Bändchen, das wir um die Harnröhre herumgelegt haben, hält sie bei Belastung waagrecht und löst damit das Problem sehr elegant. Es gibt einige neue Bändchen-Methoden, aber diese, die klassische Methode, hat sich am besten bewährt.



**Hooß:** Ach, so genau habe ich das gar nicht gewusst.

**Prietz:** Das ist der anatomische Hintergrund. Deshalb ist es auch wichtig, dass man nach der OP locker und entspannt auf der Toilette sitzt und das Pipi sozusagen laufen lässt, ohne zu pressen. Denn sonst strafft sich das Bändchen und man kann die Blase nicht entleeren. Das muss man etwas üben.

**Hooß:** Ja, am ersten Tag war das etwas schwierig, ich erinnere mich. Aber ich

war zugleich so froh, dass ich direkt nach der OP trocken war. Da fand ich die kleine Umstellung nicht schlimm. Wie ein Wunder kam es mir vor – nach einem Jahr Leiden. Es war das schrecklichste Jahr in meinem Leben. Wie lange hält das Bändchen eigentlich?

**Prietz:** Im Normalfall für immer. Das Material ist Polypropylen.

**Hooß:** Das ist gut. Ich habe bis heute Angst, dass es sich plötzlich wieder löst. Ich habe auch immer Einlagen und Tücher dabei. Diese Angst ist einfach im Kopf.

**Prietz:** Das kann ich verstehen. Diese Furcht sitzt tief. Aber Sie müssen sich keine Sorgen mehr machen. Ich finde es übrigens bewundernswert, wie offen Sie mit diesem Thema umgehen.

**Hooß:** Ich habe nie einen Hehl daraus gemacht. Dafür bin ich nicht der Typ. Meine Tochter hat auch immer gesagt, dass sie mich bewundert, wie ich damit umgehe. Ich habe einfach immer Binden und Höschen überallhin mitgenommen und ständig nach der Toilette gefragt. Aber trotzdem. Stellen Sie sich vor, Sie gehen eine Treppe runter und spüren schon, dass Sie wieder nass sind. Fürchterlich. An Silvester war ich bei meinen Nachbarn eingeladen. Nach einem Glas Wein bin ich heim. Zu nass. Beim Einkaufen musste ich in jedes Geschäft – aber nicht zum Einkaufen, sondern um nach der Toilette zu fragen. Die kannten mich alle schon. Die meisten waren sehr nett. Aber trotzdem. Das war kein Leben.

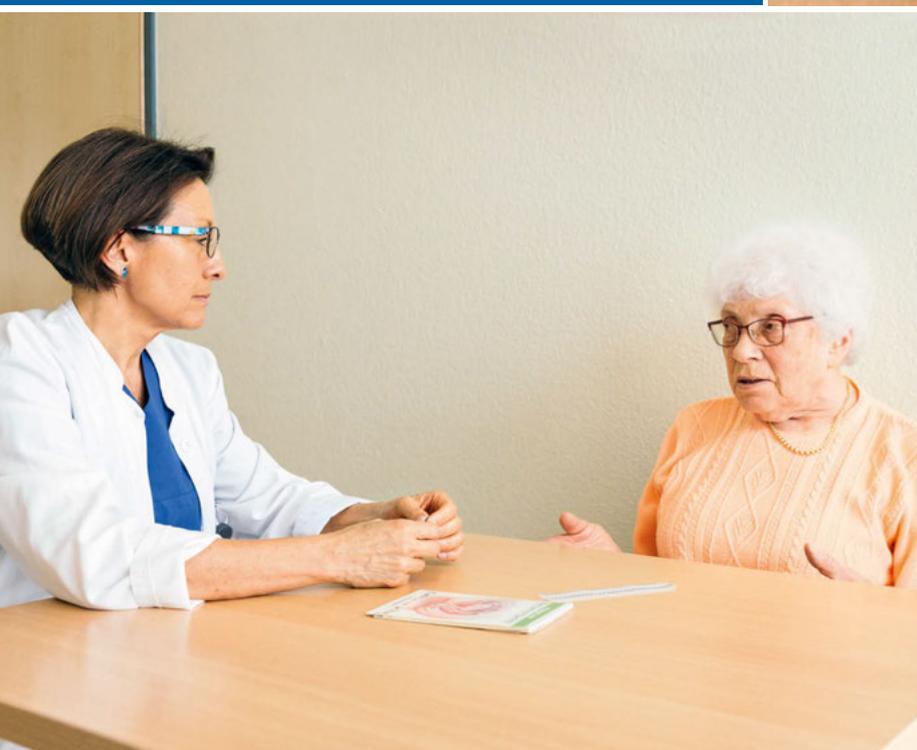
**Prietz:** Es wäre wünschenswert, dass mehr Patienten und Patientinnen so mutig sind wie Sie, Frau Hooß. Gerade in diesem Bereich werden viele Probleme verschleppt. Vielen ist es zu peinlich. Sie kommen nicht und quälen sich. Das ist dramatisch, weil es wirklich ein kleiner Eingriff ist. ▶



Es gibt viele verschiedene Ursachen für Inkontinenz. Bilder und Modelle helfen Dr. Ana Prietz, ihren Patientinnen im Gespräch alles genauestens zu erklären



Das Beckenmodell zeigt: Bei einer TVT-Operation wird ein Band aus Kunststoff um die Harnröhre herumgelegt, um diese zu stabilisieren. Die Inkontinenz verschwindet



**Hooß:** Man schämt sich einfach so. Dabei weiß man im Kopf, dass man es nicht bräuchte. Und auch die Ärzte hier. Sie reichen einem ganz ohne Umschweife Tücher – und im Untersuchungszimmer ist eine Toilette. Alles war sehr nett. Und trotzdem ist das alles sehr unangenehm.

**Prietz:** Natürlich, aber für uns ist das normal. In der Blasensprechstunde verlieren alle Urin. Wir stellen uns einfach darauf ein und fertig.

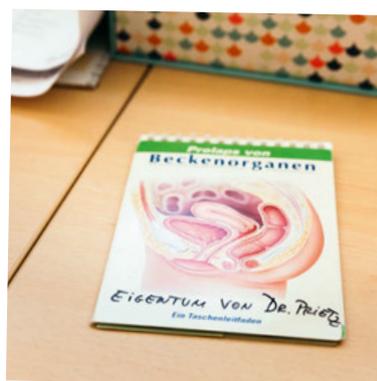
**Hooß:** Über diesen natürlichen Umgang war ich auch sehr glücklich. Das macht es leichter. Stellen Sie sich vor: Als ich nach der Operation nach Hause kam, habe ich sofort den Pflegedienst angerufen und ihn gebeten, alle verpackten Windeln etc. abzuholen. Ich wollte das nicht mehr sehen!

**Am Puls:** Ist Inkontinenz eigentlich ein typisches Problem älterer Menschen?

**Prietz:** Das denkt man immer, aber nein. Meine jüngste Patientin ist 14. Es gibt viele Gründe für Inkontinenz. Sobald die Muskeln im Urogenitalbereich und Beckenboden nicht gut funktionieren, hat man ein Problem. Ein Östrogenmangel beispielsweise schwächt diese Muskeln. Und dieser Mangel tritt bei manchen Frauen bereits ab Mitte 30 auf. Und auch die Mikropille kann eine Inkontinenz auslösen. Oder eine Cortisontherapie. Östrogen ist extrem wichtig, damit die Muskulatur gut funktioniert. Unseren Patientinnen empfehlen wir deshalb auch sehr, nach der OP eine Hormoncreme anzuwenden, damit der Blasenmuskel stärker wird und die Blase sich gut entleeren kann.

**Hooß:** Ich mag das nicht, mich an der Stelle einzuremen.

**Prietz:** Ja, das Problem kenne ich. Viele Frauen mögen sich nicht im Genitalbereich anfassen. Zumal man die Creme



Bilder sagen oft mehr als tausend Worte: Anschauungsmaterial über die Beckenorgane

richtig einführen muss. Trotzdem. Ich rate es jeder Frau. Denn danach hat man wirklich keine Probleme mehr. Wie sieht es denn bei Ihnen aus? Ist alles gut?

**Hooß:** Nachts ist es schon so, dass ich sehr rennen muss, wenn ich muss.

**Prietz:** Ja, so eine Dranginkontinenz ist typisch, wenn man die Hormontherapie weglässt. Auch das Risiko einer Blasenentzündung ist höher. Ich empfehle deshalb diese lokale Therapie sehr. Die Hormone wirken auch wirklich nur im Bereich der Blase. Sie belasten Herz oder Gefäße nicht – im Gegensatz zu manchen Hormontabletten.

**Hooß:** Aber die anderen Medikamente nehme ich ganz brav! Und für mich ist es so okay. Meine Freundin lässt Medikamente generell weg, wenn sie denkt, das sei Chemie. Das mache ich nicht.

**Am Puls:** Frau Dr. Prietz, Sie sind eine der wenigen Urogenitalchirurginnen. Chirurgie ist immer noch eine Männerdomäne. Wie kamen Sie zu Ihrem Beruf?

**Prietz:** Ich wollte schon in der 8. Klasse Ärztin werden. Und ich wollte gern operieren. Doch im Lauf der Berufsorientierung wurde mir klar, dass Knochen oder Bauch, also die üblichen Felder der Chirurgie, nicht mein Feld sind. So kam ich sehr schnell zur Frauenheilkunde.

**Hooß:** Ich bin übrigens Krankenschwester gewesen. Sogar hier im Krankenhaus. Es war mein Traumberuf. Aber meine Eltern wollten zu Anfang nicht, dass ich eine Ausbildung mache. Ich sollte in der Fabrik Geld verdienen. Aber ich wurde so unglücklich, dass sie es letztlich erlaubt haben. Mein Glück. Und später war meine Mutter so stolz!

**Prietz:** Meine Eltern standen hinter meinem Berufswunsch, aber meine Deutschlehrerin in der deutschen Schule in Spanien meinte, mein Deutsch sei zu schlecht, um in Deutschland zu studieren. Das finde ich noch bis heute gemein.

**Hooß:** Zum Glück hat das mit Ihrem Berufswunsch geklappt. Ich empfehle Sie immer wieder an Freundinnen, die ähnliche Probleme haben.

**Prietz:** Das freut mich.

**Hooß:** Viele haben ja große Angst, darüber zu sprechen. Aber ich sage immer: Geht zu Frau Dr. Prietz, die hilft euch bestimmt. ▲



#### Dr. Ana Prietz

ist Fachärztin für Frauenheilkunde an der ASKLEPIOS Klinik Schwalmstadt und Koordinatorin des dortigen Beckenbodenzentrums (BBZ).

Das BBZ ist eines der wenigen zertifizierten Facheinrichtungen in Deutschland für Männer und Frauen mit Darm- und Blasenfunktions- bzw. Entleerungsstörungen. In der Bundesrepublik gibt es über fünf Millionen Menschen, die an derartigen Beschwerden leiden. Dr. Ana Prietz ist verheiratet und hat zwei Kinder.

# Das Immunsystem – Türsteher des Körpers

*Unser Immunsystem könnte Vorbild für alle Türsteher dieser Welt sein: Sobald es eine Substanz entdeckt, die uns schaden könnte oder Zellen, die sich ungünstig entwickeln, entfernt es sie aus unserem Körper*

**Schlagkräftig:** Unser Immunsystem ist ein komplexes Netzwerk aus Organen, Zellarten und Molekülen, die alle ein Ziel haben: unseren Körper gesund zu erhalten. Sein Hauptjob: Es entfernt Bakterien, Viren und andere Mikroorganismen sowie Substanzen, die in unseren Körper eindringen und dort Schaden anrichten könnten. Und es zerstört Zellen, die sich fehlerhaft entwickeln. Man unterscheidet zwischen der angeborenen und erworbenen Immunabwehr.

**Starke Barriere:** Sehr viele Schadstoffe und potenzielle Schädlinge werden bereits durch unsere Schleimhäute in Mund und Nase oder durch unsere Haut abgefangen. Das größte Organ unserer angeborenen Immunabwehr ist jedoch unser Darm – auf seinen 500 Quadratmetern Oberfläche ist er das größte Immunorgan überhaupt. Falls dennoch Keime diese Barriere überwinden, werden sie von den Fresszellen im Blut verspeist.

## Wenn das Immunsystem erkrankt,

kann es passieren, dass es Abwehrreaktionen gegen Substanzen zeigt, die es eigentlich ignorieren sollte. **Allergien und Autoimmunkrankheiten** treten auf. Es kann aber auch vorkommen, dass das Immunsystem keine Abwehrreaktion aufbaut, obwohl es dies eigentlich sollte. Manche Kinder kommen mit solch einem angeborenen Immundefekt zur Welt. Häufiger sind jedoch erworbene Immundefekte, wie z. B. eine **HIV-Infektion** im ausgeprägten Stadium. Auch eine **Krebstherapie mit Zytostatika** oder die absichtliche Immun-Unterdrückung im Fall von Organtransplantationen kann die Immunabwehr stark schwächen.

**Patrouille:** Neben der angeborenen Immunabwehr, die recht unspezifisch alle Krankheitserreger vertreibt, hat der Mensch auch ein lernfähiges Immunsystem. Hauptakteure sind die T- und B-Lymphozyten. Sie können Erreger „erkennen“, denen sie schon einmal begegnet sind. Sie sind deshalb hoch potent in ihrer Abwehrfunktion. Manche Krankheiten bekommt man dank ihnen nur einmal. Danach ist man immun.

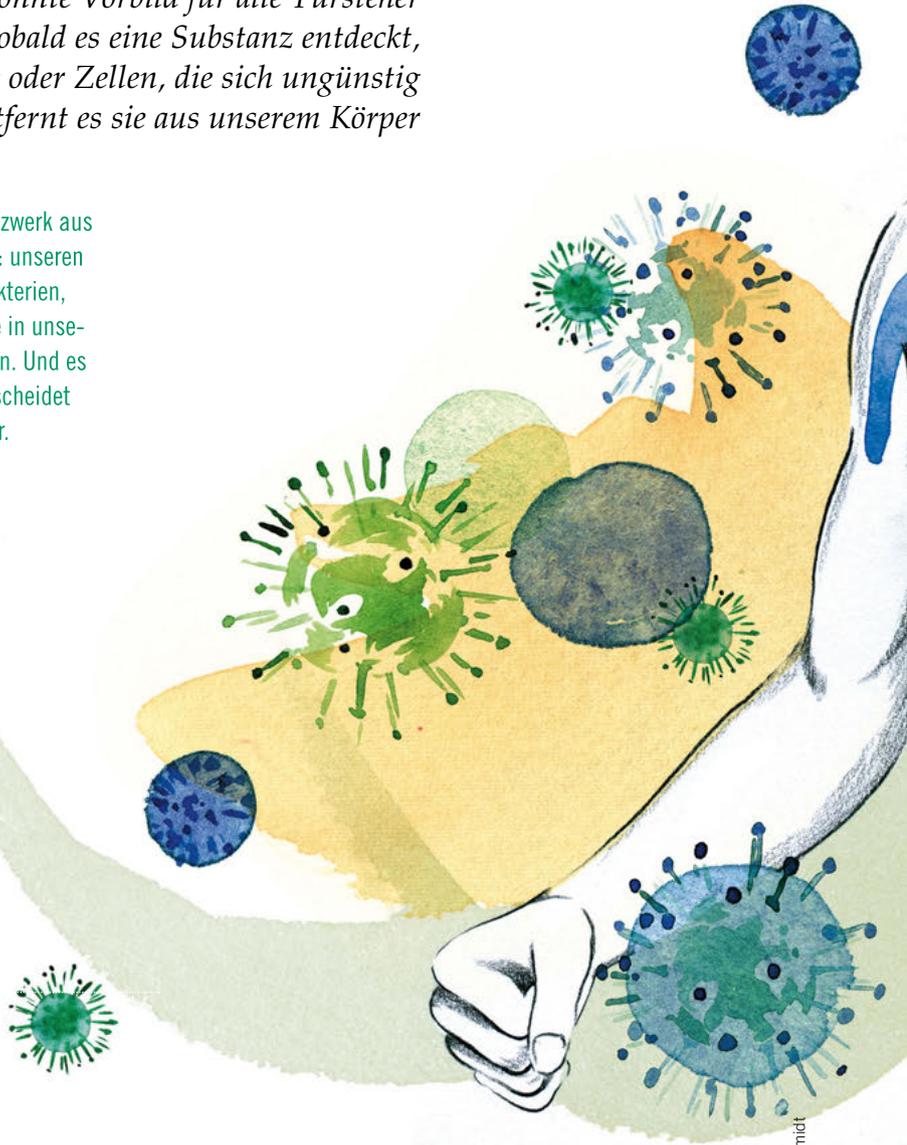
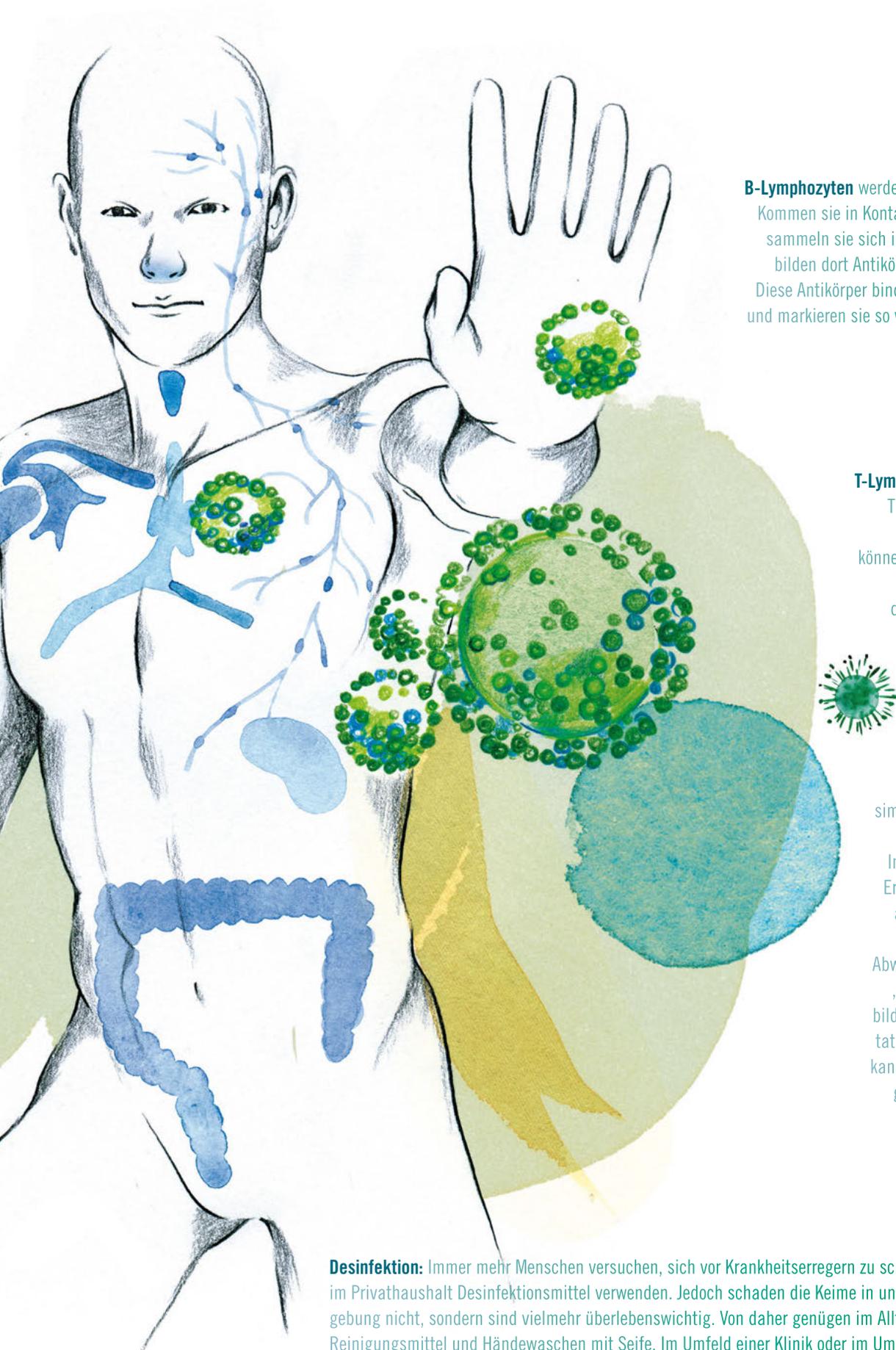


Illustration: Imi Neumann; Text: Carola Kleinschmidt



**B-Lymphozyten** werden im Knochenmark gebildet. Kommen sie in Kontakt mit einem neuen Erreger, sammeln sie sich in Lymphknoten und Milz und bilden dort Antikörper gegen den Eindringling. Diese Antikörper binden sich an die Erregerzellen und markieren sie so wie mit Fähnchen für andere Zellen des Immunsystems.

**T-Lymphozyten** reifen dagegen im Thymus – einer kleinen Drüse hinter dem Brustbein – und können Erreger direkt eliminieren. Zusätzlich koordinieren sie die Arbeit der B-Lymphozyten und der Fresszellen.

**Impfung:** Bei einer Impfung simuliert man eine Infektion mit einem bestimmten Keim. Der Impfstoff ist dem eigentlichen Erreger äußerlich sehr ähnlich, aber er ist so verändert, dass er nicht krank macht. Für die Abwehrzellen reicht jedoch diese „Maske“, um Abwehrstoffe zu bilden. Befällt später einmal der tatsächliche Erreger den Körper, kann der Körper sofort mit einem ganzen Bataillon spezifischer Abwehrstoffe reagieren.

**Desinfektion:** Immer mehr Menschen versuchen, sich vor Krankheitserregern zu schützen, indem sie im Privathaushalt Desinfektionsmittel verwenden. Jedoch schaden die Keime in unserer privaten Umgebung nicht, sondern sind vielmehr überlebenswichtig. Von daher genügen im Alltag konventionelle Reinigungsmittel und Händewaschen mit Seife. Im Umfeld einer Klinik oder im Umgang mit kranken, immungeschwächten Personen, ist eine regelmäßige Händedesinfektion jedoch unerlässlich.





# Wo ist meine Zeit geblieben?

Der Sozialwissenschaftler **Christian Schiile** analysiert, warum viele Menschen sich rastlos und getrieben fühlen – und wie andere Lebensarbeitszeitmodelle das ändern könnten

**W**ir haben die Zeit“, lautet der Titel Ihres Buches. Warum haben sehr viele Menschen derzeit das Gefühl, genau diese nicht zu haben?

Wir nähern uns immer mehr einer „24/7-Gesellschaft“, einer Sieben-Tagevierundzwanzig-Stunden-rund-um-die-Uhr-Welt ohne Ladenschlusszeiten und Sonntagsruhe. In der schlaf- und rastlosen Digitalepoche, in der Zeitzonen zerfließen und die Räume aufgehoben sind, kommt es nicht mehr darauf an, pünktlich, sondern auf den Punkt präsent zu sein. Und dieser auf den Punkt präzise Mensch ist – nehmen wir mal ein fiktives Beispiel – alles zugleich: Prokurist, Chormitglied, Kirchenvorstand, Vater und Ehemann. Seine Frau ist Anwältin, Elternbeirätin, Yogaschülerin, Hobbymalerin, Kinderchauffeurin und Mutter. Das strengt an, viele überlastet es, manche überfordert es geradezu.

**Sollten wir nicht mehr Zeit als früher haben? Technik hilft uns heute, auf vielfältige Weise Zeit einzusparen: Waschmaschinen, E-Mails, Thermo-mix oder Online-Shopping.**

Ja, aber all das treibt uns gleichzeitig an, noch schneller zu sein. Auf E-Mails erwarten wir eine Antwort innerhalb von wenigen Stunden, am besten sofort.

Abends noch Job-Mails zu checken ist für viele Menschen zur Normalität geworden. Aber noch entscheidender ist, wie sich seit den 90er-Jahren unser Verhältnis zur Arbeit entwickelt hat.



*Viele Arbeitnehmer sind permanent erreichbar – und somit permanent beansprucht*



**Können Sie das erklären?**

In den vergangenen drei Jahrzehnten hat sich der Arbeitsalltag sehr vieler Menschen flexibilisiert und dadurch beschleunigt. Ziele statt Regeln – das war der Wandel, und man könnte ihn wie folgt übersetzen: „Entscheidet selbst, wann ihr was wie tut, Hauptsache, die Arbeit läuft und ist punktgenau fertig.“ Der Einzelne ist heute für das, was er tut und nicht tut, selbst verantwortlich. Aufgaben werden nicht mehr vorgegeben, sondern über Zielvereinbarungen bestimmt. In der hoch flexibilisierten „Vertrauensarbeitszeit“ ist das Endprodukt entscheidend, der Weg dahin ob-

liegt dem Arbeitnehmer. Ihm wird nichts mehr erklärt. Man erwartet, dass er selbst erkennt, was er zu tun hat. Er muss es schaffen – wie er es schafft, ist seine Sache.

**Meine Arbeit endet nicht mehr, wenn es 18 Uhr schlägt, sondern wenn ich das Ziel erreicht habe?**

Darauf läuft es für viele Menschen hinaus. Auf diese Weise ist ein neuer Typ Arbeitnehmer entstanden, der Arbeitskraftunternehmer. Ein angestellter Mitarbeiter ist zwar kein Unternehmer, aber er ist angehalten, wie ein Unternehmer zu agieren. Das heißt: Der Einzelne muss sich als seine eigene Ware entwickeln, sich weiterbilden und qualifizieren, und sich als Produkt vermarkten und verkaufen. In dieser Logik gibt es keinen Dienstschluss und keinen festen Urlaub mehr, durch die Smart-Medien ist der Mensch an jedem Ort der Welt permanent erreichbar und somit permanent beansprucht. Der Mensch als Unternehmer ist in unaufhörlicher Bewegung, gefordert sind von ihm Veränderung ohne Ruhepausen, ohne Erholung, ohne Muße. Sein Schlachtruf lautet heute: Behaupte dich, sei exzellent, unterscheide dich. Und wenn du es nicht schaffst: Verändere dich, besorge dir eine Beratung, lass dich coachen. ▶

**Was macht das mit Menschen?**

Viele Menschen sind davon ausgelaugt, immer mehr sind erschöpft. Wenn man ständig selbst herausfinden muss, wann was jenen Erfolg ermöglicht, der unablässig eingefordert wird, wenn man in jedem Fall regelmäßig selbst nachweisen muss, wie profitabel und nützlich man ist, um nicht fallengelassen zu werden – dann werden Menschen zu Workaholics, die sich selbst ausbeuten und nie erlöst werden.

”

*Wer seinen eigenen Bedürfnissen folgt, ist weniger gestresst, erschöpft und motivierter*

“

**Betrifft das nicht nur diejenigen, die Karriere machen wollen?**

Eben nicht. Viele Menschen haben das Gefühl, sich derart ins Zeug legen zu müssen, allein um ihren Status zu erhalten. Die damit verbundene andauernde Selbstverbesserung ist entkräftend und psychisch wie physisch schädigend und irgendwann gar keine Verbesserung mehr. Verschiedene Zahlen weisen darauf hin: 86 Prozent der Mütter, die im Jahr 2013 beim Müttergenesungswerk eine Kur antraten, hatten ein Burn-out-Syndrom – 37 Prozent mehr als zehn Jahre zuvor. Dem DAK-Gesundheitsreport 2016 zufolge ist die Zahl der Fehltag pro 100 Versicherte aufgrund psychischer Erkrankungen in den Jahren seit 2000 um mehr als das Doppelte gestiegen, von 110 auf 243,7.

**Können wir die Hoheit über unsere Zeit und unser Leben zurückerobern?**

Auch wenn ich in meinem Buch den Begriff Utopie verwende, denke ich, dass das sehr wohl möglich ist und das sogar in den kommenden Jahren. Es gibt ja bereits gute Ansätze. Aus der Generation der Millennials, den zwischen

1980 und 2000 Geborenen, haben viele bei den Eltern und Großeltern beobachtet, zu welchen psychischen und körperlichen Defekten ein permanent beschleunigter und zeitverdichteter Arbeitsprozess führen kann. Daraus ziehen sie ihre Schlüsse und wünschen sich für sich selbst ein anderes Verhältnis von Leben und Arbeit.

**Was müsste sich ändern?**

Wir brauchen dafür vor allem neue Arbeitszeitmodelle, die es ermöglichen, Lebensläufe zu entzerren. Ich mag den Ausdruck „atmende Lebensläufe“. Wer seinem Lebensentwurf und seinen Bedürfnissen folgen darf, ist weniger krank, weniger gestresst, weniger erschöpft und motivierter. Dabei ist mir ein Punkt wichtig: Es geht nicht darum, die Verantwortung für die Lebensgestaltung abzugeben, sondern sich von der Fremdbestimmung durch die Umstände zu befreien.

**Kennen wir in 20 Jahren noch eine 38- oder 40-Stunden-Woche?**

Ich vermute eher nicht. In Schweden gibt es einen interessanten Versuch dazu. Über eine Laufzeit von zwei Jahren wird in verschiedenen Unternehmen in Göteborg ein neues Arbeitszeitmodell getestet. Die Mitarbeiter eines Pflegeheims und eines Krankenhauses, die Mechaniker in einem Autowerk und die Informatiker in einem IT-Start-up haben einen 6-Stunden-Tag – bei gleichem Gehalt und vollem Lohn. Dafür musste zunächst investiert, mussten etwa neue Mitarbeiter eingestellt werden. Doch es zeigt sich, dass dieses Arbeitsmodell nach einer Zeit günstiger ist und Rendite bringt: Produktivität, Motivation, Zufriedenheit und einen geringeren Krankenstand.

**15 Prozent der sozialversicherungspflichtigen Beschäftigten sind in Deutschland nach Berechnungen des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung dem Risiko ausgesetzt, dass innerhalb ihres Berufs mehr als 70 Prozent der Tätigkeiten durch Computer oder computergesteuerte Maschinen übernommen werden**

**könnten. Das hört sich beunruhigend an. Welche Chancen liegen in der Robotik andererseits für eine neue Lebensarbeitszeit-Kultur?**

„Maschinen brillieren in repetitiven Routinearbeiten, Menschen sind kreativ und fähig, persönliche Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen. Gemeinsam könnten sie ein unschlagbares Team sein“, so sagt es der US-amerikanische Wirtschaftswissenschaftler Erik Brynjolfsson. In der Pflege etwa könnten Roboter jene Bereiche übernehmen, die zeitraubend und körperlich kräftezehrend sind, aber keine zwischenmenschlichen Kompetenzen verlangen. Diese Arbeitsteilung könnte die Qualität des Miteinanders von Pflegenden und Gepflegten verändern. Es wäre mehr Zeit für das, was Menschen sich wünschen und was sie brauchen: Berührung, Empathie, Zuwendung, Ansprache.

**Welche Kompetenzen muss jeder Einzelne entwickeln, um Leben und Arbeit individuell und selbstverantwortlich zu gestalten – ohne sich selbst auszunutzen und zu verausgaben?**

Wir müssen lernen, uns zu begrenzen und psychischen wie körperlichen Selbstschutz entwickeln. Gegen Burn-out helfen weder Betriebsrat noch Tarifvertrag, sondern Selbstfürsorge und Selbstbegrenzung. Der Einzelne muss erkennen, was der Gesundheit abträglich ist, wissen, wann Schluss ist. Gelingt das, kann die individuelle Gestaltung der Arbeit wirklich Freiheit sein – und nicht länger Selbstausbeutung in freiwilliger Unfreiheit. ▲

**Christian Schüle**

studierte Philosophie, Soziologie und Politische Theorie und hat als Redakteur bei der ZEIT gearbeitet. Er lebt heute als Schriftsteller, Essayist und Publizist in Hamburg.



Sein Buch „Wir haben die Zeit. Denkanstöße für ein gutes Leben“, ist in der edition Körber-Stiftung erschienen.



# Herbstspaziergänge

*Gehen tut gut. Die sanfte, ausdauernde Bewegung beruhigt, entspannt und macht uns gesünder – besonders, wenn wir im Grünen unterwegs sind. Danke, liebe Natur!*

## Gehen wirkt

Wer nicht joggen mag, muss das auch nicht tun. Schon mäßige Bewegung, wie etwa täglich eine halbe Stunde strammes Spazierengehen, senkt das Risiko für verschiedene Erkrankungen wie Diabetes, Depressionen und Demenz deutlich. Auch das Herz-Kreislauf-System profitiert dabei enorm.

## Vom Glück, in der Natur zu sein

Besonders Waldspaziergänge tun uns gut. Zwischen den Bäumen schlägt das Herz messbar ruhiger, der Blutdruck sinkt, die Muskeln entspannen sich. Anspannung, Stress und Erschöpfung lassen nach. Waldboden ist zudem ein idealer Untergrund zum Gehen für Menschen, die unter Rückenschmerzen oder Gelenkproblemen leiden. Der federnde Belag aus Blättern und Nadeln dämpft die Stoßbelastung auf Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sowie auf die Wirbelsäule.

## Waldbaden

Zusätzlich profitieren wir von dem speziellen Innenklima, das im Wald herrscht. Die Luftfeuchtigkeit unter Bäumen ist höher. Zudem scheint die Waldluft das Immunsystem zu stimulieren. Das könnte unter anderem an den sogenannten Phytonzyden liegen. Das sind flüchtige Substanzen, die Pflanzen bilden, um sich vor Krankheitserregern und „Angreifern“ zu schützen, und die wir beim Gehen einatmen. Der Spaziergang wird so zur natürlichen Aromatherapie. In Japan bieten sogenannte „Waldtherapie Zentren“ für gestresste Großstädter Rückzugsorte in der Natur. Shirin Yoku – „Waldbaden“ heißt diese angenehme Präventionsmaßnahme, deren Wirksamkeit wissenschaftlich gut belegt ist.

## Schritt für Schritt

Ungeübt sollte man aber nicht gleich mit Höchstgeschwindigkeit durchstarten.

Lassen Sie es ruhig angehen. Am Anfang sind es vielleicht täglich nur 1.500 Meter, die Sie absolvieren. Ein paar Monate später schon erscheinen fünf, sechs Kilometer in flottem Tempo nicht mehr wie eine anstrengende Wanderung, sondern wie ein angenehmer Spaziergang. Der Trainingseffekt setzt schnell ein. Freuen Sie sich darauf. Mit der richtigen Kleidung, etwa einer leichten Jacke aus wasserdichten, aber dampfdurchlässigen Membranen, kommen Sie leichter in die Routine, weil kein (Regen-)Wetter Sie schreckt.

## Gesundheitswandern

Wer Lust auf mehr bekommen hat, kann es mit Gesundheitswandern probieren: Behutsam in der Natur Ausdauer trainieren und mit gezielten Übungen einzelne Muskelpartien kräftigen. Auf sanfte Weise wird bei diesem herzfrendlichen Sport die Pumpleistung des Herzens erhöht, die Sauerstoffversorgung verbessert und der Blutdruck gesenkt. Regelmäßig betrieben fördert es die Gewichtsabnahme. Viele Krankenkassen erkennen Gesundheitswandern in ihrem Bonusprogramm an. Zertifizierte Gesundheitswanderführer in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.gesundheitswanderfuehrer.de](http://www.gesundheitswanderfuehrer.de)



# Eine starke Basis

*Ein stabiler Beckenboden schützt vor Blasenschwäche und verbessert das Liebesleben. Die fünf besten Tipps für den Alltag*

## 1.

### **Versuch macht klug**

Etwa jeder zehnte Deutsche leidet unter Inkontinenz. Um die Beckenbodenmuskeln kümmern sich die meisten nämlich erst, wenn sie schlapp machen. Dabei stützt das Geflecht aus Bindegewebe, Bändern und Muskeln Blase, Harnröhre und den Darmausgang – und beugt so Inkontinenz und Senkungserscheinungen vor. Wer die versteckten Muskeln aufspüren will, unterbricht beim nächsten Toilettengang einfach den Urinstrahl. Spüren Sie die kleine Bewegung im Inneren? Ist es schwer, diese länger zu halten? Dann lohnt es sich, Ihren Beckenboden bewusst zu stärken.

## 4. Work-out für Zwischendurch

Ob im Job oder zu Hause – der Beckenboden lässt sich auch im Sitzen trainieren. Setzen Sie sich aufrecht vorn auf einen Stuhl, die Beine hüftbreit aufgestellt. Jetzt die linke Hand an die Innenseite des linken Knies, die rechte Hand innen ans rechte Knie legen. Mit jeder Ausatmung den Beckenboden aktivieren und versuchen, mit den Händen die Knie nach außen zu drücken – dabei halten die Beine dagegen. Mit der Einatmung loslassen, zehnmal wiederholen.

## 2.

### **Den Dreh raushaben**

Gerade Frauen, die bereits Kinder bekommen haben, kennen es: Bei starkem Niesen kann es manchmal schwer werden, das Wasser zu halten. Kein Wunder, schließlich belastet Niesen den Beckenboden – und die Blase kommt unter Druck. Mit einem einfachen Trick lässt sich das allerdings in Zukunft vermeiden: Beim nächsten Kribbeln in der Nase den Oberkörper aufrichten, nach rechts oder links drehen und über die Schulter niesen. So wird der Druck über die seitliche Bauchmuskulatur geleitet.

## 3.

**Richtig heben** Was die wenigsten wissen: Bei jedem Heben strapazieren Sie Ihren Beckenboden. Diese Belastung wird folgendermaßen reduziert: Beim Anheben von Gegenständen beckenbreit hinstellen, mit geradem Rücken in die Knie gehen, sodass das Gesäß nach hinten zeigt. Mit der Beinkraft wieder nach oben drücken und dabei den Beckenboden bewusst anspannen.

## 5.

**Kickstart für die Liebe** Eine starke Basis schützt nicht nur vor Inkontinenz, sondern wirkt sich auch positiv auf das Sexleben aus. Nicht ohne Grund wird der Beckenboden auch als „Liebesmuskel“ bezeichnet. Ist dieser gut trainiert, sorgt das für ein tieferes Lustempfinden und steigert die Orgasmusfähigkeit der Frau. Probieren Sie es aus – und spannen Sie den Muskel beim Akt gezielt immer wieder an. Übrigens: Beckenbodentraining fördert auch bei Männern die Ausdauer und Potenz. Daher wird es inzwischen sogar als Therapie gegen erektile Dysfunktion eingesetzt.

Wichtiges Detail: Die verschiedenen Steckdosenfarben kennzeichnen die Herkunft des Stroms. Die grünen Dosen werden im Ernstfall aus Dieselgeneratoren gespeist, die orangefarbenen aus Batterien



# „Für Ernstfälle sind wir bestens gerüstet“

*Von Stromausfall bis Attentat: Um die Patientensicherheit zu garantieren, muss ein modernes Krankenhaus auf alle möglichen Szenarien vorbereitet sein. Ein Besuch in der ASKLEPIOS Klinik St. Georg*



**M**itten in der Hamburger City, nur einen Steinwurf entfernt vom Hauptbahnhof und in unmittelbarer Nähe der Außenalster liegt die ASKLEPIOS Klinik St. Georg. Mit jährlich rund 92.000 Patienten, 1.600 Mitarbeitern, fünf medizinischen Zentren und 20 Fachabteilungen ist das Krankenhaus eines der größten und leistungsstärksten der Hansestadt. Ein städtisches, hochmodernes Klinikum, das wie alle ASKLEPIOS Häuser über einen individuellen und stetig aktualisierten Alarm- und Einsatzplan verfügt.

Dieser wird koordiniert von Prof. Dr. Berthold Bein. Prof. Bein ist seit 2014 als Chefarzt der Anästhesiologie und Intensivmedizin bei ASKLEPIOS beschäftigt und hat in dieser Funktion die Aufgabe „Leiter der Arbeitsgruppe Alarm- und Einsatzplan“ von seinem Vorgänger mit übernommen. Aber wann kommt eigentlich so ein Plan zum Einsatz? „Etwa wenn in kurzer Zeit Massen von Patienten eintreffen. Oder auch, wenn ein Haus der Klinik in Brand gerät. Es gibt Alarm- und Einsatzpläne für die unterschiedlichsten Szenarien“, erläutert Prof. Bein. Diese werden in regelmäßigen Zeitabständen und in Zusammenarbeit mit der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz (BGV) geübt. Dann klingelt, wie es auch im Ernstfall wäre, das „Rote Telefon“ in der Notaufnahme. Am anderen Ende der Leitung: die Einsatz-



Im Untergeschoss der Klinik befindet sich der Klinik-Einsatzleitungsraum (o. links), in dem im Ernstfall alle Beteiligten um Prof. Bein (links) zusammenkommen. Gleich nebenan stehen die dann ggf. benötigten Materialien bereit

leitung der Hamburger Feuerwehr. Das Szenario wird umrissen, dann leitet der diensthabende Oberarzt der Notaufnahme den entsprechenden Alarmpfad ein.

**In kürzester Zeit** finden sich dann die entsprechenden Mitarbeiter in der Klinik ein. „In der letzten Übung ging es um die Auseinandersetzung zwischen zwei Familiencamps mit vielen Stichverletzungen“, erinnert sich Prof. Bein. Dann treffen die Verletzten ein – in diesem Fall geschminkte Schauspieler, die Schilder mit Informationen zu ihren Verletzungen um den Hals tragen. Dabei wird in drei Notfall-Kategorien unterschieden: Kategorie 1 bedeutet bis zu 20 Verletzte, Ka-

tegorie 2 bis zu 50 Verletzte und Kategorie 3 über 50 Verletzte. „Mit rund 50 Verletzten könnten wir in unserer Notaufnahme jederzeit umgehen“, berichtet Prof. Bein. Diese werden dann ebenfalls kategorisiert: „Rot“ bedeutet schwerst verletzt und in akuter Lebensgefahr. „Gelb“ schwer verletzt, „Grün“ leicht verletzt.

In den letzten Jahren haben sich die von den Behörden vorgegebenen Szenarien stark geändert. Hierzu lohnt sich ein historischer Rückblick: Als Hamburg im Jahr 1962 von der großen Sturmflut getroffen wurde, waren weder Einsatzkräfte noch Krankenhäuser auf eine solche Katastrophe vorbereitet. Erst danach ►



Oben: Für die Ernstfallkoordinatoren stehen Telefone bereit. Rechts: Die Notfallboxen für den G20-Gipfel wurden nicht benötigt



implementierte man Alarmpläne in den Kliniken. Nachdem heute aufgrund der verbesserten Deiche eine Flut in Hamburg höchst unwahrscheinlich ist, wären etwa Chemieunfälle im Hafen oder in Fabriken eine mögliche Katastrophe. In den letzten Jahren ist ein weiteres Thema hinzugekommen: die Bedrohung durch terroristische Anschläge. So bildet seit Kurzem etwa die Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) in „Grundlagen der Terror- und Katastrophenchirurgie“ weiter. Und der „Arbeitskreis Notfallmedizin“ der Deutschen Gesellschaft für Anästhesiologie und Intensivmedizin (DGAI) hat eine Untergruppe „Taktische Medizin“.

„Darin wird sich zum Beispiel damit beschäftigt, wie man etwa bei einer Geiselnahme vorgeht, mit welchen physischen Verletzungen und auch psychischen Folgen zu rechnen ist“, erläutert Prof. Bein. Lange waren etwa Schussverletzungen, wie sie aufgrund der Waffengesetze in den USA oder Südafrika an der Tagesordnung sind, in Deutschland kein Thema. Das hat sich in den vergangenen Jahren geändert. Ein Metropolen-Krankenhaus wie die ASKLEPIOS Klinik St. Georg ist vorbereitet – auch wenn ein solcher Ernstfall hoffentlich niemals eintreten wird.

**Wahrscheinlicher sind Vorfälle** wie etwa ein großer Stromausfall oder ein Ausfall der Heizungsanlage oder haus-

internen IT. Für Ersteres stehen in St. Georg zwei Hochleistungsdieselmotoren bereit. Diese übernehmen automatisch, wenn das reguläre Stromnetz ausfällt. Für Patienten besteht somit selbst unter der Operation oder auf der Intensivstation keine Gefahr. Es gibt einen zweiten Heizkreislauf, der Wärme garantiert, falls der erste ausfällt. Sollte das Telefonnetz ausfallen, werden Notfallhandys ausgegeben, um die Kommunikation zwischen den Abteilungen sicherzustellen.

Hat Prof. Bein denn schon mal einen Ernstfall erlebt, seit er in der ASKLEPIOS Klinik St. Georg arbeitet? „Nein, den gab es bisher nicht. Aber wenn, dann sind wir bestens darauf vorbereitet.“ Ein gutes Gefühl. ▲



### Prof. Dr. Berthold Bein

ist seit 2014 Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin an der ASKLEPIOS Klinik St. Georg. Darüber hinaus koordiniert er als „Leiter der Arbeitsgruppe Alarm- und Einsatzplan“ die Ernstfallbereitschaft des Hauses.



### Marc-Alexander Noll

ist Stationsleiter der Internistischen Intensivstation der ASKLEPIOS Klinik Barmbek. Er berichtet gemeinsam mit anderen ASKLEPIOS Kollegen unter [krankenpfeleger-werden.de](http://krankenpfeleger-werden.de) aus dem Pflegealltag – unter anderem über seine Erlebnisse bei einer Katastrophenübung (Textbeitrag gekürzt).

## „Es fühlte sich verdammt echt an!“

Ich war in der Hamburger Innenstadt unterwegs, als mein Handy klingelte und eine automatische Ansage folgte: Ich solle sofort in die Klinik kommen, es habe einen Großunfall gegeben und es werde mit einer großen Anzahl von Verletzten gerechnet. In der Klinik meldete ich mich in der eingerichteten Personalsammelstelle, wurde einer Behandlungseinheit zugeteilt. Es war ein bisschen wie in einem Actionfilm. Es wurde geredet, geschrien. Die Schauspieler jammerten und weinten. Sie lieferten eine ziemlich realistische Show. Der Rettungsbus der Feuerwehr stand vor dem Haus und „Verletzte“ strömten aus ihm heraus. Überall Tragen und Rollstühle. Ärzte führten die erste Sichtung durch und teilten die „Verletzten“ nach Dringlichkeit ein. Wir bekamen einen „kritischen“ und deshalb rot gekennzeichneten Patienten zugeteilt. Wir versorgten und stabilisierten ihn und brachten ihn in den vorgesehenen Behandlungsbereich. Wenngleich alle Beteiligten wussten, dass es eine Übung war, fühlte es sich verdammt echt an!



**MEIN  
AUSGLEICH**

So entspannen  
ASKLEPIOS-Mitarbeiter



## Die Natur genießen

**Prof. Dr. med. Roman Ganzer** ist Chefarzt der Urologie an der ASKLEPIOS Stadtklinik Bad Tölz. Abschalten kann er am besten, wenn sein Puls auf 170 ist: auf dem Fahrrad in den Bergen

Ich habe im Sommer als neuer Chefarzt der Urologie an der Stadtklinik Bad Tölz angefangen. An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Kolleginnen und Kollegen für den tollen Start bedanken. Ganz besonders auch beim Pflegepersonal, mit dem wir sehr gut zusammenarbeiten.

Mein Arbeitstag beginnt morgens um halb acht mit der Visite. Im Anschluss daran geht es meist in den OP. Eine Vielzahl unserer Operationen führe ich dabei mit dem neuen „da Vinci“-Roboter durch. Bei diesen Eingriffen bediene ich von einer Konsole aus mittels Hand- und Fußpedalen die Arme des Roboters. Meine Handbewegungen werden in kleinerem Maßstab auf die Arme übertragen. So kann die Operation höchst präzise und für den Patienten so schonend wie möglich durchgeführt werden. Nach Eingriffen mittels „da Vinci“ sind die Patienten aufgrund der geringeren Schnittgröße schneller wieder fit, benötigen weniger Schmerzmittel und entwickeln seltener Komplikationen.

Gegen 14 Uhr gibt es eine Teambesprechung, in der wir unsere Zugänge besprechen, Röntgenbilder anschauen und den OP-Plan festlegen. Danach mache ich noch mal eine ausführliche Visite. Das alles ginge kaum ohne die Hilfe meiner wunderbaren Sekretärin Frau John, die meinen Alltag in der Klinik perfekt gestaltet und meine Termine hervorragend koordiniert.

Auch privat habe ich mich in Bad Tölz schon gut eingelebt. Übergangsweise haben meine Familie und ich eine Ferienwohnung auf einem herrlichen Bauernhof in der Nähe der Klinik bezogen. Unsere Kinder fühlen sich mit all den Tieren und der tollen Natur sehr wohl. Für mich bieten die Single Trails auf dem

Mountainbike und die kleinen Straßen mit dem Rennrad einen hohen Erholungswert. Schwitzend, der Puls auf 170, an nichts denken – das ist für mich pure Entspannung.

Die Umgebung hat auch für Familien einiges zu bieten. Wir unternehmen gern leichte Wanderungen, essen leckeres Bio-Eis vom Bauernhof oder fahren mit der nahe gelegenen Sommerrodelbahn. Ich fühle mich in Bad Tölz rundum wohl. ▲



**Prof. Dr. med. Roman Ganzer**

ist seit Juli Chefarzt der Urologie an der ASKLEPIOS Stadtklinik Bad Tölz. Zuvor war der 40-Jährige stv. Klinikdirektor der urologischen Abteilung der Uniklinik Leipzig.

# Liebling Kürbis

*Ob als Suppe, Beilage oder gefüllt – das bunte Herbstgemüse schmeckt nicht nur köstlich, sondern liefert auch jede Menge wertvoller Inhaltsstoffe. Sieben gute Gründe, warum Sie häufiger Kürbis essen sollten*

## **Blue Kuri**

Schmeckt ähnlich wie der Hokkaido (siehe rechts) und kann genauso verwendet werden.

BLUE KURI

SWEET DUMPLING

SPAGHETTI

## **Spaghetti-Kürbis**

Den nussigen Kürbis gibt es in Gelb oder Grün. Sein faseriges Fruchtfleisch schmeckt gekocht in Salaten oder sogar – wie Nudeln – mit Tomatensauce und Parmesan.

HOKKAIDO

## **Sweet Dumpling**

Sein Vorteil: Er muss nicht geschält werden und schmeckt z. B. roh in Salat, aber auch gekocht, gebraten oder gebacken – und ist ein kohlenhydratarmer Bratkartoffelersatz.

SPAGHETTI



**MUSKAT**

### **Muskat-Kürbis**

Der Kürbis mit der feinen Muskatnote muss vor dem Verzehr geschält werden. Dann lässt er sich roh oder gekocht genießen, z. B. in Pfannengerichten oder Gratins.



**HOKKAIDO**

### **Hokkaido**

Der Klassiker in Orange schmeckt leicht kastanienartig, kann mit Schale gekocht werden und ist ideal für Eintöpfe und Suppen, aber auch in Chutneys und herzhaften Kuchen.



**PATISSON**

### **Patisson**

In Weiß oder Grün schmeckt er ähnlich wie Zucchini. Kleine Früchte können im Ganzen und ungeschält gegart werden. Er schmeckt besonders lecker mit einer Füllung aus Hackfleisch oder Couscous.

## **GESUNDER GENUSS: WAS DER KÜRBIS ALLES KANN**

### **Abwehrkönig**

Vitamin C, Zink, Eisen und Selen – das Herbstgemüse enthält Vitalstoffe, die das Immunsystem unterstützen und in der kalten Jahreszeit wirksam vor Infekten schützen.

### **Cholesterin-Senker**

Es schmeckt nicht nur herrlich aromatisch in Salaten, Suppen oder zu Gemüse; Kürbiskernöl ist auch gut fürs Herz. Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren senken den Cholesterinspiegel und beugen so Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

### **Figurschmeichler**

Der orangefarbene Gesundprotz ist besonders reich an Kalium und Kieselsäure. Er reguliert den Flüssigkeitshaushalt des Körpers, beugt unschönen Wassereinlagerungen vor und wirkt sich sogar positiv auf das Bindegewebe aus.

### **Leichtgewicht**

Obwohl er selbst kugelrund ist, hilft der Kürbis beim Abnehmen. Mit nur 25 Kalorien je 100 Gramm ist er besonders kalorienarm.

### **Sattmacher**

Trotz des niedrigen Kaloriengehalts ist Kürbis extrem sättigend. Das liegt an seinem hohen Faseranteil, den Ballaststoffen. Sie regulieren die Verdauung, halten den Blutzuckerspiegel stabil und können daher sogar Diabetes vorbeugen.

### **Stimmungsmacher**

Nicht nur das Kürbisfleisch, auch die enthaltenen Kerne haben es in sich. Kürbiskerne fördern die Produktion des Glückshormons Serotonin – und helfen daher super gegen den Herbstblues.

### **Zellschützer**

Seine kräftige Farbe macht den Kürbis zu einer Wohltat für Zellen, Augen und Haut. Das enthaltene Beta-Carotin wird vom Körper in Vitamin A umgewandelt, stärkt so die Sehkraft und beugt Hautalterung vor. Gleichzeitig schützen Carotinoide vor Krebs.

# Kürbis zum Frühstück

*Es muss nicht immer Suppe sein: Bestsellerautorin Hannah Frey hat für Sie ein gesundes Frühstück mit dem Besten aus dem Kürbis kreiert*



**„SUPERFOODS MÜSSEN NICHT VON WEITHER KOMMEN** und exotische Namen haben: Auch der heimische Kürbis zählt zu den supergesunden Lebensmitteln! Hokkaido, Butternuss, Muskat- und Spaghettikürbis sind in Deutschland die gängigsten Kürbissorten, aus denen sich viele leckere Gerichte zubereiten lassen: Neben Klassikern wie Kürbissuppen, Gemüsepfannen mit Kürbis, gebackenem Kürbis, Kürbispüree und Kürbischutney kann Kürbis auch roh gegessen werden – beispielsweise in Form einer Kürbis-Smoothie-Bowl. Darüber hinaus ist auch Kürbiskernöl sehr gesund. Geröstete Kürbiskerne können als Topping im Salat oder Müsli verwendet werden und stecken – genau wie Kürbiskernöl – voll gesunder Fette.“

**Hannah Frey (27)** ist studierte Gesundheitswissenschaftlerin. Unter [projekt-gesund-leben.de](http://projekt-gesund-leben.de) gibt sie Tipps rund um einen gesunden Alltag. Ihr aktuelles Buch „**Zuckerfrei. Die 40 Tage-Challenge**“ ist im GU Verlag erschienen.

## Kürbis-Smoothie-Bowl

Für sechs Portionen

### ZUTATEN SMOOTHIE:

- 1 Hokkaidokürbis
- 2 Bananen
- 750 Milliliter Mandelmilch
- 1 große Prise Zimt

### Dazu, nach Geschmack:

- 150 g Haferflocken
- 1 Prise Kurkuma

### ZUTATEN TOPPING:

- ca. 125 g Heidelbeeren
- ca. 125 g Himbeeren
- 100 g Goji-Beeren
- 50 g Chiasamen

### Zubereitung:

**1.** Den Hokkaidokürbis waschen, entkernen und in Stücke schneiden. In leicht kochendem Wasser etwa 15 Minuten garen.

**2.** Bananen in Scheiben schneiden, zusammen mit dem Kürbis in einen Mixer geben. Mandelmilch angießen und zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Mit Zimt abschmecken. Als „Sattmacher“ können noch Haferflocken hinzugegeben werden. Der gelbe Farbton kann durch die Zugabe einer Prise Kurkuma verstärkt werden.

**3.** Auf Schüsseln verteilen, Beeren und Chiasamen darauf anrichten.

**Tipp:** Keine frischen Beeren mehr bekommen? Herbstlich-saisonal wird das Gericht mit in Spalten geschnittenen Pflaumen oder Aprikosen. Statt Chiasamen schmecken dazu auch Kakaonibs (Rohkacao-Splitter).

# Diabetologie, ASKLEPIOS Klinik Birkenwerder

*Hier stellen Ihnen Chefärzte die medizinischen Hochleistungszentren von ASKLEPIOS vor. Diesmal geht es ins brandenburgische Birkenwerder, wo Dr. Jürgen Raabe Durchbrüche in der Behandlung des diabetischen Fußsyndroms erreicht hat*

## Ihr Haus hat bundesweit die niedrigste Amputationsquote in der Behandlung des diabetischen Fußes...

Stimmt, wir liegen bei zwei Prozent. Bei der Behandlung gilt es, zuerst die Infektion einer Fußwunde durch die lokale Wundbehandlung und ferner Antibiotikagabe zu stoppen. Das Ziel ist, Wunden früh in eine Heilungsphase zu überführen, und so eine Majoramputation (*Anm.: Amputation des gesamten Fußes*) zu vermeiden. Das gilt sowohl für die Weichteilinfektionen als auch für Knocheninfektionen, die rund in der Hälfte der Fälle auftreten.

## Was machen Sie hierbei anders als andere Kliniken?

Klassischerweise werden Knocheninfektionen chirurgisch behandelt, also der komplette Knochen entfernt. Wir gehen anders und vorsichtiger vor, indem wir nur Knochenteile entfernen, die von der Infektion bereits zerstört wurden. Wir be-

nutzen dazu feine Geräte und gehen durch die vorhandene Wunde zum Knochen vor. Dadurch können wir wesentlich mehr vom Fuß erhalten und die Wunde schneller in die Heilungsphase überführen.

## Welche Rolle spielt der interdisziplinäre Ansatz in Ihrem Gebiet?

Eine große, sowohl in der Wundpflege als auch bei den Ärzten. Bei uns arbeiten hoch spezialisierte Fachleute quer durch die Fachgebiete. Von erfahrenen Wundmanagern über Radiologen und Gefäßchirurgen bis hin zu Orthopäden. Wir sind ein bestens organisiertes Team und können gemeinsam sämtliche Behandlungsphasen des diabetischen Fußsyndroms abdecken.

## Worauf sind Sie bei Ihrer Arbeit stolz?

Allem voran auf die Gipsbehandlung. Dabei werden Füße mit Wunden konsequent eingegipst, was die Heilungschancen



rapide verbessert. Diese Behandlung wird in Deutschland sehr selten durchgeführt, weil sie sowohl logistisch als auch von den Kosten her ambulant sehr schwer weiterzuführen ist. Wir haben es in Zusammenarbeit mit verschiedenen Hauspflege-Diensten geschafft, vielen Patienten diese Behandlung anbieten zu können. Außerdem freut mich, dass wir nicht nur eine sehr niedrige Quote an Majoramputationen, sondern auch an Teilamputationen haben. Da kommt das Psychologische ins Spiel: Niemand möchte etwas von seinem Körper hergeben. Das wertschätzen wir hier extrem.

## Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Es wäre schön, wenn bei den Hausärzten das Bewusstsein dafür steigt, dass das diabetische Fußsyndrom am besten vom Diabetologen versorgt wird – anstatt den Patienten direkt zum Chirurgen zu schicken. Außerdem wäre es wünschenswert, dass Krankenkassen die Kosten für die ambulante Gipsbehandlung übernehmen. Das würde die Heilungschancen für viele Patienten enorm verbessern. ▲



**Dr. Jürgen Raabe**

ist Chefarzt der Diabetologie an der ASKLEPIOS Klinik Birkenwerder. Seit er 2000 nach Birkenwerder kam, hat er den Klinik-Schwerpunkt „Diabetisches Fußsyndrom“ weiter vorangetrieben und seine Abteilung zum deutschlandweit größten und erfolgreichsten Zentrum mit dieser Spezialisierung 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.

Doppeltes Glück:  
Die ASKLEPIOS Klinik  
Nord-Heidelberg ist dank  
ihres Perinatalzentrums  
bestens auf Mehrlings-  
geburten vorbereitet



Die Chefarztin der Ge-  
burtshilfe Dr. Kornelia  
Gbur hat nicht nur den  
Facharzt für Gynäkolo-  
gie, sondern ist auch  
Fachärztin für Anästhe-  
sie und arbeitete lange  
als Notfallmedizinerin

# NEUE ERDENBÜRGER HERZLICH WILLKOMMEN

*Etwa 1.900 Babys kommen jedes Jahr in der ASKLEPIOS Klinik Nord-Heidelberg zur Welt. Wir begleiten Dr. Kornelia Gbur, Chefärztin Geburtshilfe und Perinatalmedizin bei der Arbeit*

**G**eschafft! Das Baby ist geboren. Die Mutter lächelt erschöpft und erleichtert. Jetzt liegt der nagelneue 50-Zentimeter-Erdenbürger auf ihrem Bauch. Haut an Haut. Die Nabelschnur pulsiert noch einige Minuten. Erst wenn das letzte mütterliche Blut das Kind erreicht hat, schneidet der Vater die Nabelschnur durch. „Indem wir die Nabelschnur auspulsieren lassen, bekommt das Kind nach der Geburt noch einen Extraschub Sauerstoff“, erklärt Dr. Kornelia Gbur, Chefärztin der Geburtshilfe und Perinatalmedizin an der ASKLEPIOS Klinik Nord-Heidelberg. In vielen Kliniken nimmt man sich diese zehn Minuten Zeit nicht mehr. Schließlich ist diese Geste nicht überlebenswichtig, sondern einfach ein kleines Extra für Mutter und Kind.

**Auf solche Kleinigkeiten** legt man hier jedoch großen Wert. „Alles was die Mutter-Kind-Bindung stärkt, ist uns ►

Fotos: Enver Hirsch; Text: Carola Kleinschmidt



U2 – die Neugeborenen-Basisuntersuchung. Messen, Wiegen, Reflexe checken. Jedes Neugeborene wird gründlich untersucht



Große Freude: Frischgebackene Eltern bekommen die ungewöhnlichsten Geschenke



Hautkontakt: In der babyfreundlichen Geburtstambul hat das Neugeborene in den ersten 24 Stunden seines Lebens möglichst viel Hautkontakt mit Mutter und Vater



sehr wichtig“, erklärt Chefärztin Dr. Gbur. Kuschneln gehört ausdrücklich dazu: In den ersten 24 Stunden liegt das Baby so viel wie möglich Haut an Haut mit seiner Mutter oder auch dem Vater und Geschwisterkindern. Väter dürfen in den zwölf Einzelzimmern der Wochenstation in einem Extrabett schlafen. Für Kaiserschnittgeburten gibt es einen speziellen Haltegurt, damit die Mutter das Baby direkt nach der OP ganz nah bei sich haben kann. Speziell ausgebildete Schwestern helfen den Müttern dabei, ihr Kind das erste Mal zu stillen. Auf das Zertifikat als besonders babyfreundliche Geburtsstation sind hier alle sehr stolz.

Der erste Tag im Leben eines Babys kann die Weichen für das gesamte Leben in die richtige Richtung stellen. „Studien zeigen sehr eindeutig, dass die Kinder, die in den ersten 24 Stunden möglichst viel Hautkontakt mit ihren engsten Bezugspersonen hatten, ein besonders in-niges Verhältnis zu Eltern und Geschwistern aufbauen können“, so Dr. Gbur. Zusätzlich kurbelt die körperliche Nähe des Babys bei der Mutter die Milchbildung und die Nachwehen an.

**Nach vielen Jahren als Frauenärztin** in der ASKLEPIOS Klinik Barmbek wechselte Dr. Kornelia Gbur im Jahr 2010 in die ASKLEPIOS Klinik Nord-Heidelberg und stieg über die Positionen Oberärztin, Leitende Oberärztin, Sektionsleitung zur Chefärztin der Geburtshilfe und der Perinatalmedizin auf. Zu ihrem Team gehören 13 Ärztinnen und Ärzte, 19 Hebammen und rund 20 Pflegekräfte.

Dass Ärztin ihr Wunschberuf ist, wusste die gebürtige Hannoveranerin bereits als Teenager. Sie verlor ihren Vater aufgrund einer Herzkrankheit früh. Aus dem Wunsch heraus, anderen zu helfen, wurde sie Ärztin mit Leib und Seele. Sie hat nicht nur den Facharzt für Gynäkologie, sondern ist auch Fachärztin für

Anästhesie und arbeitete lange als Notfallmedizinerin. Diese Kombination ist gerade in der Frauenheilkunde sehr von Nutzen, denn diese verlangt vom Arzt Geduld und die Fähigkeit, die Patientin im Gespräch gut abzuholen. Die Notfallmedizin schult dagegen schnelles und beherztes Handeln. In der Geburtshilfe ist beides gefragt.

**Im Regelfall ist unter der Geburt** vom Mediziner vor allem Geduld gefordert. Er muss vor allem abwarten können. Doch wenn es medizinisch brenzlich wird, muss der Arzt auch fähig sein, dies schnell zu erkennen und zu handeln. In der ASKLEPIOS Klinik Nord-Heidelberg begleitet deshalb jede Geburt ein Team aus Hebamme und Ärztin. Solange alles glattgeht, übernimmt die Hebamme. Gibt es Komplikationen, übernimmt die Ärztin. „Dass wir ein Perinatalzentrum Level 1, also mit der höchsten Versorgungsstufe im Haus haben, ist eine weitere Sicherheit für Mutter und Kind“, sagt Dr. Gbur. Hier werden sowohl Schwangerschaftskomplikationen als auch Mehrlingsgeburten und Frühgeborene optimal versorgt. Auch eine Frühgeborenen-Intensivstation ist dabei. Als Dr. Gbur in der ASKLEPIOS Klinik Nord-Heidelberg ihren Dienst antrat, spürte sie sofort die besondere Atmosphäre: Der respektvolle Umgang mit den Frauen auf Augenhöhe – auch, wenn es in der Schwangerschaft oder unter der Geburt Probleme gibt, beeindruckte sie besonders: „Diese Atmosphäre weiter auszubauen, ist mir wichtig.“ Gute logistische Strukturen sowie ein ausgefeilter Schichtplan sind die Basis dafür.

**Vermutlich ist die Geburtsstation** der ASKLEPIOS Klinik Nord-Heidelberg auch eine der schönsten in Hamburg. Vor fünf Jahren wurden alle fünf Kreißsäle komplett erneuert: dunkles Holz, ein breites Geburtsbett. In einem Kreißsaal steht

eine Wanne. Das Licht kann der Stimmung angepasst werden. Auch die Wartebereiche ähneln mit dunklem Parkett und roten Ledersesseln eher einer Club-Lounge als einem Krankenhaus. Dass die Klinik werdenden Müttern und Vätern die Kombination aus Wohlfühl-atmosphäre und Sicherheit bietet, macht sie stadtwweit bekannt. Ständig steigen die Geburtenzahlen.

Derzeit kommen hier etwa 1.900 Kinder pro Jahr auf die Welt. „2.000 Geburten wäre die ideale Zahl für unsere Klinik“, sagt Dr. Gbur. Sie engagiert sich persönlich dafür, dass sich werdende Eltern für ihre Klinik entscheiden. Etwa an den regelmäßig stattfindenden Info-Abenden. Sie mag es, dass sie an diesen Abenden ebenso wie beim Anmeldegespräch einen persönlichen Kontakt zu den werdenden Eltern aufbauen kann. Gerade im persönlichen Gespräch formulieren die werdenden Eltern nämlich auch Ängste und Sorgen – und mit diesen kann man einfach am besten umgehen, wenn sie offen angesprochen werden, weiß Dr. Gbur. Oft genügen dann ein paar Ratsschläge der erfahrenen Medizinerin, damit die Mütter entspannt und gelassen in die Geburt gehen können.



Stillen: Ein Neugeborenes lernt, an der Brust zu trinken

**Dr. Kornelia Gbur selbst entspannt** am besten, wenn sie an der Elbe entlangradelt. Der Blick über die Weite des Hafens und den Fluss gibt ihr Ruhe. Aber schon nach wenigen Stunden freut sie sich wieder auf die Herausforderungen in ihrem Alltag als Ärztin: „Die Abwechslung in meinem Beruf fordert mich jeden Tag aufs Neue.“ Natürlich ist es oft stressig. Aber Stress macht der Chefärztin nichts aus. Sie ist von Natur aus eine Person, die so leicht nichts aus der Fassung bringt. Doch wenn sie die jungen Eltern sieht, die die Geburt gemeistert haben und ihr Baby im Arm halten, muss sie jedes Mal selbst lächeln. „Auf Station wissen alle, ich sehe strenger aus, als ich es bin“, fügt sie schmunzelnd hinzu. ▲



#### Dr. Kornelia Gbur

ist seit 2010 Chefarztin Geburtshilfe und Perinatalmedizin an der ASKLEPIOS Klinik Nord-Heidelberg. Die Fachärztin für Frauenheilkunde ist zusätzlich Fachärztin für Anästhesie und Notfallmedizinerin.

#### Geburtshilfe bei ASKLEPIOS

An 31 Standorten in ganz Deutschland bietet ASKLEPIOS Geburtshilfe an, meist eingegliedert in eine gynäkologische bzw. frauenheilkundliche Fachabteilung. Darunter sind zwei Kliniken mit angeschlossener Perinatalmedizin: die ASKLEPIOS Klinik Nord-Heidelberg und die ASKLEPIOS Klinik Altona, d. h. dass es hier eine Neu- und Frühgeborenenintensivstation gibt. Auf Risiko- und Mehrlingsgeburten ist man hier personell und technisch hervorragend vorbereitet.



### #healthybreakfast

Soziale Medien als Inspirationsquelle für eine gesunde Ernährung: Immer mehr Promis und Nicht-Promis posten ihr Frühstück.



Die bunten Bilder machen richtig Lust auf mehr fruchtige Experimente in der Küche!



### Studentenfutter

Von wegen Studenten ernähren sich nur von Fast Food und Süßkram! Die aktuelle „Fachkraft 2020“-Studie hat ergeben, dass Obst und Gemüse die Hauptbestandteile der Studentenernährung sind. Nur in Prüfungsphasen steigt der Schokoladenkonsum über den Bundesdurchschnitt. Das ist natürlich völlig okay...



Geht doch, liebe Studenten!

# Ganz schön gesund, oder ...?

News und Trends unter der Lupe

## Faszien-Training

Verbesserte Blutzirkulation, entspannte Muskulatur und ein straffes Bindegewebe: Faszientraining gilt als die Wunderwaffe gegen Zipperlein und Verspannungen aller Art. Mittlerweile bieten immer mehr Fitnessstudios spezielles Faszien-Training an, und das wichtigste Zubehör, die Schaumstoffrolle, ist in jedem Sportladen erhältlich.



Die Faszien zu lockern ist eine gute Sache – auch, weil man das mit der sogenannten „Black Roll“ auch super zu Hause vorm Fernseher machen kann. Allerdings kann man das Muskelgewebe auch überfordern und damit schädigen. Lassen Sie sich die Übungen also einmal vom Profi zeigen, bevor Sie loslegen.

## Birkenwasser

Nach Kokoswasser das neue große Ding: Birken wird das Wasser auf dem Weg von der Wurzel zur Krone abgezapft. Darin sollen angeblich viel mehr Nährstoffe und Mineralien enthalten sein als im Trinkwasser aus der Leitung.



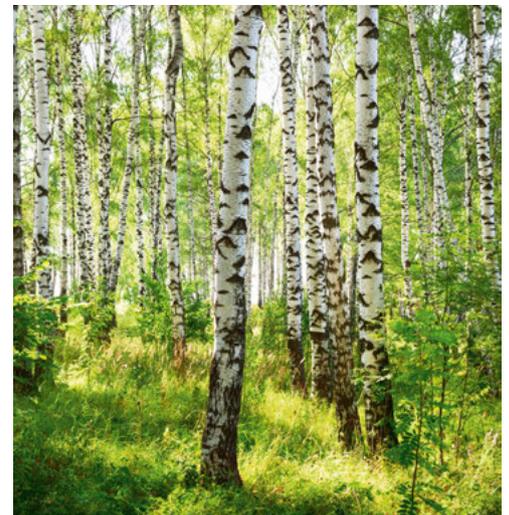
Eine positive Wirkung wurde bisher nicht nachgewiesen. Fazit: ein teurer (und etwas muffig schmeckender) Spaß, der obendrein unnötig Müll verursacht.

## Clean Sleeping

„Der Lebensstil, den ich führe, basiert nicht nur auf Clean Eating, sondern auch auf Clean Sleeping“, sagt Hollywoodstar Gwyneth Paltrow (links). Das heißt: „Mindestens sieben oder acht Stunden guter, tiefer Schlaf. Da ich glaube, dass Schlaf so eine wichtige Rolle bei deinem Appetit und deinem Energie-Level spielt, sollte er Priorität haben, sogar, bevor man sich über Ernährung Gedanken macht.“



Regelmäßiger, ungestörter und ausreichender Schlaf ist die Grundlage für unser Wohlbefinden.



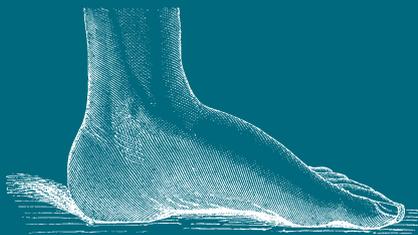
# Und jetzt eine Runde Denksport

kleine vertiefte Hautlinie	Gestalt aus „Moby-Dick“ (Kapitän ...)	italienischer Tenor (Enrico)		Kfz-Zeichen Cham	heiter, vergnügt	Stadt in den Niederlanden	griech.: Brustkorb (Anat.)	Gegner Cäsars	Sinnesorgan		Haushaltsplan		schmal; begrenzt	Lobrede	Gebirge auf Kreta
												2	Keimzelle		
natürlicher Kopfschmuck				4	allmähliche Auflösung		Münzen								
			amerik. Raub-, Pardelkatze							Währungseinheit		Verteidigung bei Gefahr	Abkürzung für oben angeführt		
fertig gekocht					1	Überstürzung, Eile	Verfärbung der Haut								aufbewahren, deponieren
Laubbaum	japanische Hafendstadt		Baummaschine	Wiedereingliederung Kranker (Kurzwort)					Glied einer math. Formel		italienische WeinStadt	flüssiges Fett			
				Frau Jakobs im A. T.		eingedickter Auszug (Pharm.)								Kletter-, Heilpflanze	
Sumpfgelände		Korbblütler, Heilpflanze						griech. Göttin der Morgenröte				fort; verschwunden			5
						slaw. Herrschertitel				Ausdehnungsbegriff					
Schwindel, Benommenheit		Zier-, Heilpflanze					3	Monatsname			6	auf sich zu			
Abschiedsgruß			7	1	2	3	4	5	6	7		Ansturm auf etwas Begehrtes (englisch)			

## Testen Sie Ihr Medizinwissen: DER FUSS

1. Aus wie vielen Knochen besteht der menschliche Fuß?

- A) 26
- B) 8
- C) 12



2. Was versteht man unter einem „Ägyptischen Fuß“?

- A) Die kleine Zehe ist am längsten
- B) Die zweite Zehe ist kürzer als die Großzehe
- C) Alle Zehen sind gleich groß

3. Wie viele Schritte täglich sollte ein gesunder Mensch gehen, um fit zu bleiben?

- A) 2.500
- B) 800
- C) 10.000

4. Bei den meisten Menschen ist der Fuß fast exakt so lang wie ...

- A) die Hüfte breit ist
- B) der Unterarm vom Ellbogen bis zur Handwurzel
- C) der Oberschenkelumfang

5. Was bezeichnet keine Erkrankung am Fuß?

- A) Hühnerauge
- B) Fersensporn
- C) Spanngurt

Die Lösung des Kreuzworträtsels lautet: Energie; Richtige Quiz-Antworten: 1A), 2B), 3C), 4B), 5C), 6C), 7C)



**ICH WILL  
DABEI SEIN,  
WENN ICH  
AUCH FÜR  
MEIN  
PROBLEM  
DIE RICHTIGE  
ADRESSE  
FINDE.**

MIT DIESEM WUNSCH SIND SIE BEI ASKLEPIOS GUT AUFGEHOSEN. Unsere Kliniken in Hamburg sind in der Lage, eine große Bandbreite von Krankheiten zu behandeln – vom gebrochenen Finger bis zur Herz-OP. Dabei überwinden wir Abteilungs- und Klinikgrenzen, um unseren Patienten die richtige Behandlung zukommen zu lassen – unterstützt von moderner Medizintechnik wie dem OP-Robotersystem „da Vinci Xi“. Denn unser größtes Anliegen ist es, dass Sie nicht nur gesund werden, sondern auch gesund bleiben.



Mehr erfahren unter [gesundleben.asklepios.com](https://gesundleben.asklepios.com)

Gesund werden. Gesund leben.