

MAX



MAX GRUNDIG KLINIK
Bühlerhöhe

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER MAX GRUNDIG KLINIK

Jahrgang 2021
Ausgabe 06

DER CHECK-UP
Prävention so
wichtig wie nie

SPORT UND PSYCHE
Psychosomatische Erkrank-
ungen im Leistungssport

ZUM PICKNICK
mit Sänger und Entertainer
Marc Marshall

Sehnsuchtsort oder place to be?



ALLES UND NOCH VIEL MEHR:
#VISITBADENBADEN

BADEN-BADEN
The good-good life.



EDITORIAL



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich hoffe, Sie sind trotz der zahlreichen Corona-Einschränkungen gut und gesund durch den Winter gekommen und freuen sich

jetzt auf die warme Jahreszeit, die uns alle in eine optimistischere Gestimmtheit versetzt. Mit der aktuellen Ausgabe des Gesundheitsmagazins MAX möchten wir einige positive Impulse setzen, aber natürlich auch wichtige medizinische Themen für Sie aufbereiten.

Ein wichtiges medizinisches Thema ist die **Gesundheitsvorsorge**, die wir als Schwerpunkt für diese MAX gewählt haben. Die Bedeutung von regelmäßigen Check-up-Untersuchungen werden gerade von Männern immer noch unterschätzt. Oft sind es die Partnerinnen, die auf deren Tragweite hinweisen müssen. Einer der Gründe für die höhere Lebenserwartung von Frauen ist deren Bereitschaft zur Prävention. Wir möchten Ihnen deshalb erläutern, weshalb Vorsorgeuntersuchungen heute wichtiger sind denn je (Seite 4). Unsere Fachärzte PD Dr. Alisan Kahraman und Dr. Timo Paulus gehen im Weiteren auf wissenswerte Einzelheiten von qualitativ hochwertigen Check-ups ein. Wie die Max Grundig Klinik Patienten konkret in 4 Stunden von Kopf bis Fuß untersucht, erfahren Sie auf Seite 10.

Im Leistungssport gehört eine gehörige Portion mentale Stärke dazu, um Ziele zu erreichen. Dabei sind gerade Spitzensportler viel häufiger, als man annehmen mag, für psychosomatische Krankheiten anfällig. Dr. Christian Graz, Chefarzt unserer Psychosomatik, setzt sich auf Seite 22 mit den seelischen Tiefen der Leistungssportler auseinander und erläutert, welche Methoden er zur **psychologischen Behandlung von Spitzensportlern** einsetzt.

Männergesundheit ist nicht nur bei den Check-ups ein Thema. Auch der **erektilen Dysfunktion** (Seite 32) und dem spezifischen Bewegungsmangel dieser Hälfte der Bevölkerung (Seite 36) wollen wir auf den Grund gehen.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Menschen in einzelnen Kulturen länger leben als andere? Prof. Dr. Curt Diehm, unser Ärztlicher Direktor, ist für Sie dieser Fragestellung nachgegangen und dabei auf das Phänomen der **„Blauen Zonen“** gestoßen. Von dem Lebensstil der Menschen dort können wir viel lernen (Seite 40). Außerdem möchte ich Ihnen noch zwei weitere informative Artikel unseres medizinischen Leiters ans Herz legen. Ab Seite 60 lesen Sie über **Immunstimulation**. Das ist ganz besonders in Corona-Zeiten wichtig, in denen das Immunsystem über die

Schwere des Verlaufs der Covid-19-Erkrankung mitentscheidet. Ab Seite 100 klärt Prof. Diehm über **Sodbrennen** auf und sagt, was Sie dagegen tun können.

Wie in jeder MAX werfen wir auch diesmal einen Blick über den Tellerrand unserer Klinik in die umliegende Gegend. Eines der Aushängeschilder unserer Region ist der **Naturpark Südschwarzwald**. Der Bericht ab Seite 56 entführt Sie in diese wunderbare Landschaft. Ein Bereich, der besonders in der Corona-Krise leidet, ist die Veranstaltungswirtschaft. Die Geschichte über die **Sator Group** in Bühl ab Seite 68 zeigt, wie sich dieses Unternehmen auf die schwierigen Rahmenbedingungen eingestellt hat. Ab Seite 74 berichten wir über eine der besten Läuferinnen der Welt im 3.000-Meter-Hindernis, **Gesa Krause**.

Wie Sie vielleicht wissen, ist unser Küchenchef Alexander Bernhard ein glühender Verfechter der **Vitalküche**. Neben der Lust am Essen können ausgewählte Lebensmittel auch Ihre Gesundheit unterstützen. Alexander Bernhard zeigt Ihnen mit seinem Rezeptvorschlag zu gegrilltem Steinbuttfilet, wie dies gelingt (Seite 64). Sie werden es nicht bereuen, das Rezept nachzukochen – guten Appetit!

A. Spaetzel

Andreas Spaetgens, Geschäftsführer der Max Grundig Klinik

1 EDITORIAL

18

Die Vorsorgevollmacht
Prof. Dr. iur. Martin Spaetgens



22

SPORT- PSYCHO- THERAPIE

Dr. med. Christian Graz

36

RISIKOFAKTOR
BEWEGUNGSMANGEL

12 MAX-Experten

Dr. med. Timo Paulus und PD Dr. med. Alisan Kahraman

40 Die Geheimnisse der Blauen Zonen

Prof. Dr. med. Curt Diehm

32



Männergesundheit

Dr. med. Robert Wachala und
Prof. Dr. med. Stephan Kruck

44

CT UND MRT
IM VERGLEICH



56

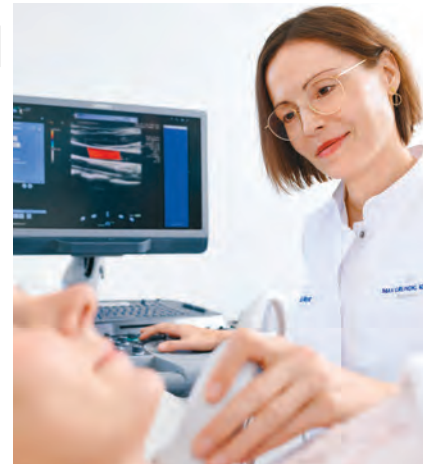
Naturpark
Südschwarzwald

MAX #6

Das Magazin der Max Grundig Klinik

4

Zeit für den
Check-up



66 Die Leber – eine unterschätzte Generalistin

72

TEAMPLAYER:
Alexandra Barth

62 VITALKÜCHE

86

LEBENSHILFE

Immun-
stimulation

Prof. Dr. med. Curt Diehm

60

104
PAUSENLIGA

der Eintracht Frankfurt e.V.

110

Zum Picknick mit
Marc Marshall



INHALT



68 Veranstaltungen
im Wandel

90 Leidenschaft
für Wein!
wineBANK Bühl

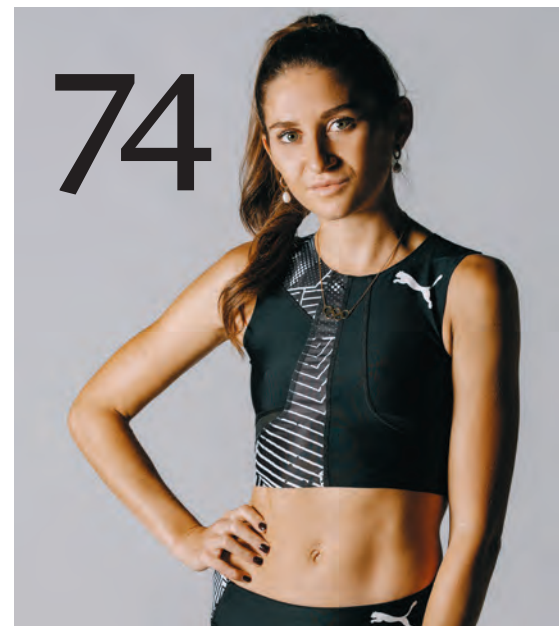
100

SODBRENNEN

Prof. Dr. med. Curt Diehm

94 Der Aspichhof

74



3.000-Meter-Hindernisläuferin
Gesa Krause

108

Heimatliebe!

Produkte aus dem Schwarzwald

AUS DEM 118
NÄHKÄSTCHEN

Vera Schönith-Vetter
und Matthias Zehnle

116

MAX GRUNDIG

119 IMPRESSUM

MAX #6

Das Magazin der Max Grundig Klinik



Zeit für den Check-up

Prävention so wichtig wie nie

Vorsorge – kann man mal machen?

Nein, sollte man unbedingt, denn „immer mehr Menschen lassen sich untersuchen, obwohl sie gesund sind. Und genau deshalb bleiben sie auch gesund“, weiß Prof. Dr. med. Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik.

Und Experten raten schon lange: Zum Arzt gehen, bevor man krank wird und das regelmäßig.

Doch warum sollte ich vorsorgen?

Viele Krankheiten haben einen schleichenden Verlauf und kaum oder gar keine Frühsymptome. Regelmäßige Check-ups sind die saubere und ehrliche Bestandsaufnahme des Gesundheitszustandes und helfen, viele Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu verhindern. Wie sinnvoll ein regelmäßiger Check-up ist, mag folgendes Beispiel zeigen: „Ein 52-jähriger Bankdirektor kam in meine Ambulanz. Er bat mich, obwohl gesund, um einen kompletten Check-up. Die Anamnese ergab, dass es ihm für sein Alter gut geht. Er ist sportlich aktiv, fährt regelmäßig Ski und Mountainbike, spielt Golf und hat keinerlei Beschwerden im Alltag. Eine harmlose oberflächliche Venenentzündung am Unterschenkel vor vier Wochen war wieder

abgeklungen. Ich untersuchte den Patienten klinisch, hörte Herz und Lunge ab, maß den Blutdruck an beiden Oberarmen und untersuchte den Puls. Im Anschluss nahmen wir Blut ab, um ein Blutbild zu erstellen. Die nächsten Untersuchungsschritte waren ein Ruhe-EKG, ein Belastungs-EKG und ein Herz-Ultraschall. Dem schloss sich eine Ultraschalluntersuchung der Hals- und der Bauchschlagader sowie der Beinarterien an. Bis hierher war alles in Ordnung. Nach der Untersuchung der Bauchorgane mit Ultraschall wurde ich vom Facharzt gerufen. Wir sahen einen unklaren Befund am oberen Pool der rechten Niere. Ohne den Patienten zu beunruhigen, rief ich den Radiologen an und bat um eine Computertomografie des Bauchraums und der Nieren. Es bestätigte sich der Verdacht auf eine Neubildung in der Niere. Der Patient wurde

bereits vier Tage später von einem Urologen operiert. Diagnose: Nierenzellkarzinom. Postoperative Computertomografien ergaben keinen Hinweis auf Metastasen, auch nicht in der Wirbelsäule.“ Die geschilderte Situation ist kein Einzelfall. Mit einem guten Check-up lassen sich rund 90 % der ernsthaften medizinischen Risiken untersuchen.

Der individuelle Rundum-Check für die eigene Gesundheit

Der Trend zur Vorsorgeuntersuchung begann mit einer Studie der amerikanischen Metropolitan Life Insurance. Diese Untersuchung hat gezeigt, dass Personen, die jährlich einen Check-up durchführen lassen, länger leben. Es gibt aber auch eine Reihe von Kritikpunkten, etwa gegen unspezi-

fische Check-ups, denn nicht jede Form der Vorsorgeuntersuchung ist medizinisch auch sinnvoll. Check-ups müssen strukturiert und individuell auf den Patienten angepasst sein. In der Max Grundig Klinik kümmert sich ein interdisziplinäres Team um das passende Check-up-Programm. Das Ärzteteam arbeitet Hand in Hand und entscheidet individuell je nach Befund und Diagnose, welche Untersuchungen notwendig sind und leitet die richtigen Schritte ein – schnell und ohne Wartezeiten.

Alles unter einem Dach – von Experten betreut

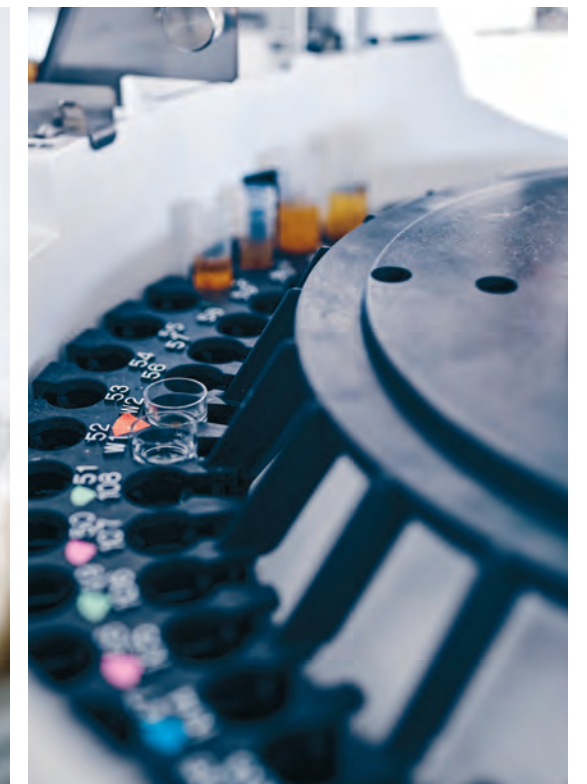
Spezialisten aus 12 Fachgebieten durchleuchten den Körper in nur vier Stunden von Kopf bis Fuß. Die Basis jeder Untersuchung

ist eine sorgfältige Erhebung der Krankengeschichte sowie eine gründliche körperliche Untersuchung durch den Arzt des Vertrauens. Die ergänzenden Untersuchungen werden dann von den jeweiligen Spezialisten durchgeführt. Symptome wie Ober- oder Unterbauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder Verdauungsbeschwerden, Gelbsucht, Koliken, Blut im Stuhl, Nachtschweiß oder ungewollter Gewichtsverlust sind Warnzeichen, denen von Privat-Dozent Dr. med. Alisan Kahraman, Chefarzt der Gastroenterologie, während der gastroenterologischen Untersuchungen auf den Grund gegangen wird. MAX erklärt er, worauf es bei einem gastroenterologischen Check-up ankommt und welche Erkenntnisse sich daraus erschließen lassen.

>>



Prof. Dr. med. Peter Huppert während des individuellen Rundum-Checks



Der gastroenterologische Check-up



Privat-Dozent Dr. med. Alisan Kahraman

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

>> Der gastroenterologische Check-up beinhaltet im Allgemeinen die körperliche Untersuchung des Patienten mit gezielter Labor-diagnostik, die Oberbauchsonografie, eine Gastroskopie sowie eine präventive Koloskopie zur Früherkennung von Darmpolypen. Im Rahmen der Vorstellung können natürlich auch andere Untersuchungen – in Abhängigkeit der Beschwerden des Patienten – Anwendung finden wie z. B. diverse Atemtests zum Ausschluss von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die Elastografie der Leber zur Beurteilung des Leberparenchyms, die CEUS, d. h. die Kontrastmittel-gestützte Sonografie bei unklaren Herdbefunden im Bauchraum oder die Video-Kapselendoskopie zur weiteren Diagnostik von Dünndarm-pathologien.

Bei der körperlichen Untersuchung findet eine Auskultation von Herz und Lunge statt, das Abtasten der Bauchorgane (zum Ausschluss von Leber- oder Milz-vergrößerungen) und der Lymph-

knotenstationen, die Auskultation der Darmtätigkeit, das Abklopfen der Nierenbecken sowie eine orientierend neurologische Untersuchung.

In der Regel geben die Blutwerte Rückschlüsse auf das Blutbild und das Knochenmark (Differential-blutbild), die Entzündungswerte, Leber- und Nierenfunktionen, Elektrolyt- und Vitaminhaushalt sowie Tumormarker. Auch der Impfstatus des Patienten, insbesondere für hepatotrope Viren, wie Hepatitis A und B, sollten überprüft und bei niedrigen Titern entsprechend aufgefrischt werden.

Im Rahmen der orientierenden Sonografie erfolgt die Bewertung sämtlicher Bauchorgane wie Leber, Gallenblase und Gallenwege, Pankreas (Bauchspeicheldrüse), beider Nieren, Milz, Aorta, Harnblase mit ableitenden Harnwegen und Prostata bzw. Gebärmutter.

Die Gastroskopie dient bspw. dem Ausschluss einer Refluxerkrankung der Speiseröhre (GERD)

oder eines Tumors (Barrett-Karzinom), einer Gastritis bzw. Ulcus (z. B. mit Helicobacter-Besiedlung) oder einer Zottenatrophie im Dünndarm, die zu Bauchkrämpfen oder Durchfall führen kann. Mittels high-end Endoskopen mit Zoom-Möglichkeit und Anwendung spezieller Licht-Techniken (NBI-Modus) zur Charakterisierung verdächtiger Schleimhaut-oberflächen können aus allen Bereichen im oberen Gastrointestinaltrakt gezielt Proben für die histo-pathologische Begutachtung und weiterführende Diagnostik entnommen werden.

Die präventive Koloskopie dient klassischerweise der Früherkennung und Entfernung von Polypen oder Adenomen und ist somit eine wichtige Untersuchung zur Vermeidung der Entwicklung von Dickdarmkrebs. Auch im Rahmen der Koloskopie können Zoom-Funktionen und die Anwendung spezieller Licht-Techniken Aufschluss geben über die Oberflächenstruktur und Dignität von Polypen. In Abhängigkeit der

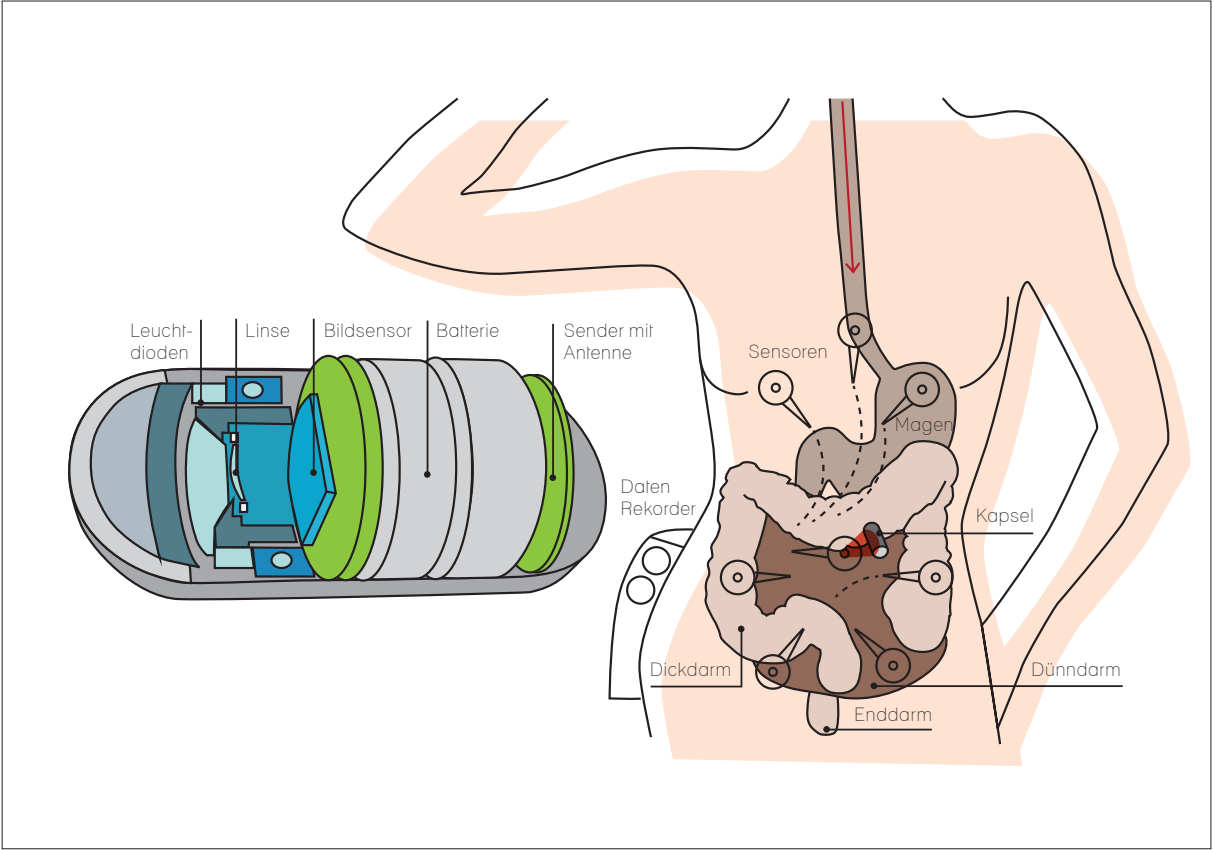


Bild 1: Aufbau der Video-Kapsel zur Dünndarm-Diagnostik

Histologie werden die Wiedervorstellungsintervalle zur Kontroll-Koloskopie festgelegt. Natürlich können auch Stufenbiopsien bei unklaren Unterbauchbeschwerden oder bei der Abklärung von Durchfallerkrankungen (z. B. CED = chronisch-entzündliche Darmerkrankungen) sehr hilfreich sein. Hierbei können auch gut etablierte Biomarker (z. B. fäkales Calprotectin) ihren wertvollen Beitrag leisten.

Je nach Beschwerdebild und klinischem Verdacht können noch weitere Spezialuntersuchungen in der Gastroenterologie/Hepatology stattfinden wie z. B. die Video-Kapselendoskopie des Dünndarms (Bild 1) bei der Suche einer Blutungsquelle, Gefäßneubildungen (Angioektasie) oder Atrophie der Dünndarm-Schleimhaut, wie sie bei der einheimischen Sprue (Glutenunverträglichkeit) vorliegen. Vor einer möglichen Untersuchung mittels Video-Kap-

sel findet in der Regel eine MRT-Untersuchung des Dünndarms statt, um ein Passagehindernis und ein späteres Steckenbleiben der Kapsel zu vermeiden. Abführende Maßnahmen, wie man sie von der Vorbereitung zur Koloskopie kennt, sind auch hierbei erforderlich. Die Kapsel-Endoskopie ersetzt nicht die klassische Magen- und Darmspiegelung, da eine Probeentnahme aus der Schleimhaut oder eine Polypenentfernung technisch nicht möglich sind. >>

>> Bei jeglicher Lebererkrankung oder erhöhten Leberwerten kann die Elastografie (Bild 2) der Leber als nicht-invasives Verfahren wertvolle Informationen bezüglich des Ausmaßes des chronischen Leberparenchymschadens oder des fibrotisch/zirrhotischen Leberumbaus geben. Die modernen Ultraschallgeräte verfügen über eine integrierte Elastografie-Sonde zur Messung der Lebersteifigkeit unter sonografischer Sicht. Diese Untersuchung ist schnell, schmerzlos und validiert. Sollte die Genese der Lebererkrankung unklar bleiben (kryptogene Lebererkrankung), kann im nächsten diagnostischen Schritt die sonografisch gesteuerte perkutane Leberbiopsie weiteren Aufschluss geben und gilt nach wie vor als Goldstandard. Die Biopsie erfolgt hierbei unter Lokalanästhesie.

Die Kontrastmittel-verstärkte Sonografie (CEUS) ist ein Verfahren, bei dem mit Hilfe von Gasbläschen ein stärkerer Kontrast zum umliegenden Gewebe erzeugt wird (Bild 3). Diese Methode kann bei unklaren Herdbefunden in der Leber sehr hilfreich sein. Sie ist nicht invasiv und schnell durchführbar. Zudem hat es den großen Vorteil, dass das Kontrastmittel zügig abgebaut und über die Lungen abgeatmet wird. Es kann auch bei Menschen mit eingeschränkter Nierenfunktion eingesetzt werden.

Bei der LiMAX-Untersuchung wird die Leberfunktion, ebenfalls nicht invasiv, in Echtzeit gemessen (Bild 4). Bildlich gesprochen kann man der Leber bei ihrer Tätigkeit als Entgiftungsorgan zuschauen. Die Untersuchung

birgt keinerlei Komplikationen und kann selbst bei schwangeren Frauen eingesetzt werden. In der Regel dauert die Untersuchung 45 Minuten und liefert eine sehr gute Aussage bezüglich der Leberfunktion. Diese einzuschätzen ist wichtig vor z. B. geplanten Operationen, Einsatz von Chemotherapeutika oder generell im Rahmen von Stoffwechsel- oder Viruserkrankungen der Leber.

Perspektivisch möchten wir unseren Patienten dieses Verfahren demnächst anbieten.

Ab dem 35. Lebensjahr können Check-up-Untersuchungen in Anspruch genommen werden. Welche Untersuchungen in welchem Ausmaß und in welchen Abständen indiziert sind und medizinisch Sinn machen, muss in einem persönlichen Gespräch

mit dem Arzt eruiert werden. Bei Vorliegen von Risikofaktoren oder einer genetischen Veranlagung mit familiärer Belastung erfolgt der Check-up entsprechend früher und in kürzeren Intervallen. Endoskopische Untersuchungen in der Gastroenterologie/Hepatologie sind mittlerweile Routine-Untersuchungen geworden mit überschaubaren Risiken, die man sehr gut im Team managen kann. <<

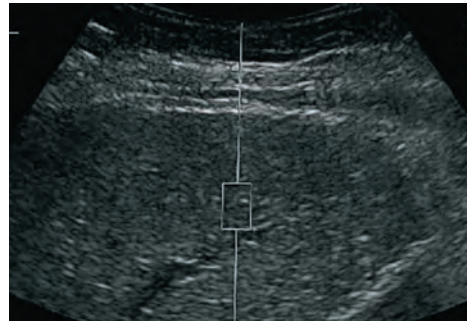


Bild 2: Scherwellen-Elastografie der Leber zur Messung der Lebersteifigkeit

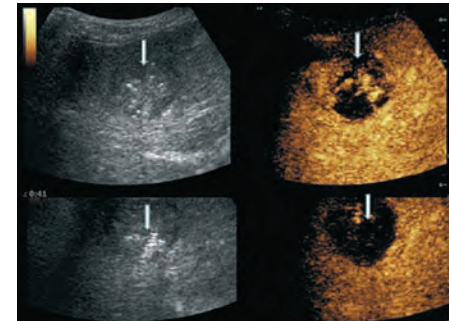


Bild 3: CEUS zur weiteren Diagnostik unklarer Leberherde

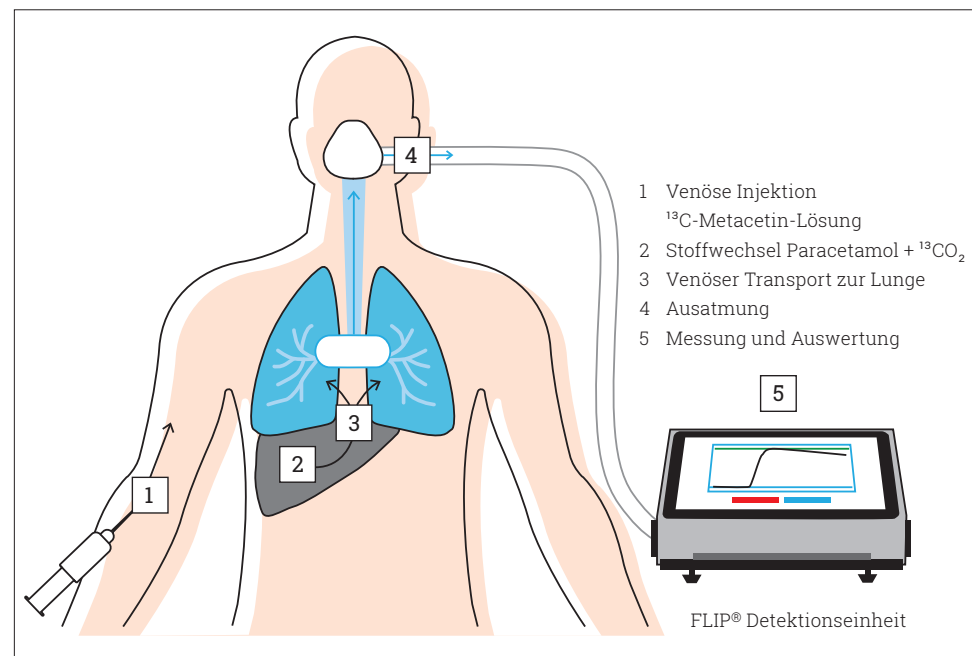


Bild 4: Einsatz des LiMAX zur Bestimmung der Leberentgiftungskapazität

Einblick

in den Ablauf eines Check-ups in der Max Grundig Klinik

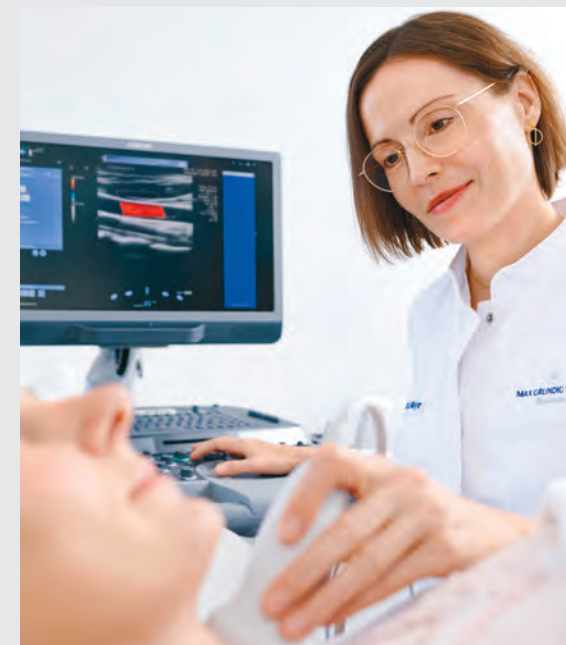
Wer kennt es nicht, ob geschäftlich oder privat, ein Termin jagt den nächsten, wir sind immer unterwegs. Da bleibt keine Zeit, um Termine bei verschiedenen Spezialisten für einen gesundheitlichen Check-up zu vereinbaren und auch wahrzunehmen. Daher bietet die Max Grundig Klinik seinen Patienten alles unter einem Dach. So kann der gesamte Ablauf eines Check-ups inklusive initialem, ausführlichem Arztgespräch und abschließender Befundbesprechung mit verständlicher Erklärung und Übergabe aller Befundergebnisse in ca. 4 – 5 Stunden erfolgen. Ein ausführlicher Check-up inklusive Koloskopie nimmt ca. 1 – 2 Tage in

Anspruch. Nur langjährig erfahrene Ärztinnen und Ärzte, mit unterschiedlichen Spezialisierungen und Fachgebieten, betreuen die Patienten während des Check-ups. Ein Arzt gilt dabei als zentraler Ansprechpartner und kümmert sich, je nach Erfordernis, um die schnelle Einleitung der richtigen Schritte, wie beispielsweise die Überweisung in die hauseigene Radiologie.

Für einen möglichst reibungslosen Untersuchungsablauf wird gesorgt und auf persönliche Belange individuell Rücksicht genommen. Alles aus einer Hand und unter einem Dach – auf Hightech-Niveau, mit dem gebündelten Know-how der gesamten Max Grundig Klinik.

Der konzentrierte und umfassende Blick nach innen – unsere Fachbereiche:

- KARDIOLOGIE
- ANGIOLOGIE
- GASTROENTEROLOGIE
- ONKOLOGIE
- RHEUMATOLOGIE
- NEPHROLOGIE
- RADIOLOGIE
- ORTHOPÄDIE
- UROLOGIE
- PNEUMOLOGIE
- NEUROLOGIE
- GYNÄKOLOGIE
- PSYCHOSOMATIK



In vier Stunden durchgecheckt von Kopf bis Fuß

So könnte Ihr Check-up ablaufen:



08:30 Aufnahmegespräch mit Ihrem Arzt

Die Basis jedes Check-ups ist die sorgfältige Erhebung Ihrer Krankengeschichte sowie eine gründliche körperliche Untersuchung, um Ihre individuellen Bedürfnisse festzulegen. Ihr Arzt begleitet Sie von nun an durch den gesamten Check-up.



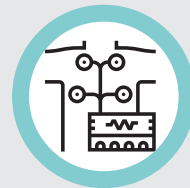
9:05 Blutabnahme

Eine geschätzte Stärke der Max Grundig Klinik ist das eigene Labor vor Ort. Innerhalb einer Stunde werden sämtliche Laborwerte Ihres Blutes analysiert, unter Berücksichtigung aller wichtigen Organsysteme. Anfängen von Blutbild, Entzündungsparameter, Niere, Leber und Bauchspeicheldrüse wird der Stoffwechsel inklusive Blutfetten und Cholesterin, Blutzucker und die Schilddrüse untersucht. Zusätzlich werden der Eisenhaushalt und das vorhandene Vitamin D überprüft. Ferner stehen Urinuntersuchung, Eiweißelektrophorese und Tumormarker (Darm, Bauchspeicheldrüse, Prostata, Brust) auf dem Plan. Nach Bedarf werden zusätzliche weiterführende spezielle Laboruntersuchungen in Kooperation mit einem externen Labor umgesetzt.



09:15 Knöchel-/Arm-Blutdruckmessung (ABI+PWV-Messung)

Das ist eine zentrale kardiologische und gefäßmedizinische Basis-Untersuchung, die eine Minute dauert und sehr einfach und aussagekräftig ist. Die Untersuchung ist eine wichtige orientierende Blutdruckmessung im Seitenvergleich der Arme und Beine und überprüft zusätzlich die Durchgängigkeit des Arteriensystems bis in den Unterschenkel. PWV ist die Messung der Pulswellengeschwindigkeit der Bauchschlagader. Diese PWV ist heute ein akzeptierter eigenständiger Risikomarker für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



09:20 EKG in Ruhe

Beim EKG werden die Herzstromkurven am Brustkorb abgeleitet gemessen. Hier können Herzrhythmusstörungen und EKG-Veränderungen erkannt werden, welche Hinweise auf Durchblutungsstörungen geben können.



09:30 Ultraschall hirnversorgender Gefäße (FDS A. Carotis)

Die Ultraschalluntersuchung der hirnversorgenden Gefäße ist eine wichtige gefäßmedizinische Untersuchung zur einfachen, schnellen und präzisen Beurteilung der Halsschlagadern.



09:45 Herzultraschall (Farbdoppler-Echokardiografie)

Diese zentrale kardiologische Untersuchung ist schonend, schnell und präzise. Hier werden Herzgröße, Herzleistung und Herzklappenfunktionen überprüft. Gleichzeitig wird die Bauchschlagader systematisch auf mögliche Aneurysmen gescreent.



10:00 Ultraschall Schilddrüse

Es folgt eine genaue Beurteilung der Schilddrüse nach Beschaffenheit, Größe und Durchblutung und die Suche nach Knoten oder Zysten.



10:15 Ultraschall Innere Organe (nüchtern) (Sonografie OBS/UBS)

Die Abdomensonografie ist eine der wichtigsten internistischen Vorsorgeuntersuchungen. Hierbei handelt es sich um eine systematische Beurteilung von Leber, Gallenblase, Gallengang, Bauchspeicheldrüse, Nieren, Milz, Bauchschlagader, Harnblase, Gebärmutter und Prostata.



10:30 Körperfettwaage (InBody-Messung)

Auch eine exakte Messung von Gewicht, Körperfett und Muskelanteil am Gesamtgewicht sowie die BMI-Bestimmung (Body-Mass-Index) des Körpers gehören zum Check-up dazu.



10:45 Lungenfunktionsmessung (Bodyplethysmografie)

Bei der ausführlichen und exakten Lungenfunktionsmessung wird auf Atemwegserkrankungen mit verengten Atemwegen (z. B. chronische Bronchitis, Asthma bronchiale) untersucht. Außerdem wird eine Messung der Diffusionskapazität der Lunge (d. h. des Übertritts von Sauerstoff aus der Luft in das Blut im Bereich der Lunge) durchgeführt.



11:00 Zeit für eine Stärkung

Genießen Sie eine gesunde Mahlzeit, frisch zubereitet von unserer Vitalküche.



12:30 Belastungs-EKG

Das Belastungs-EKG ist ein wichtiger Bestandteil der kardiologischen Basisdiagnostik. Hier werden die körperliche Leistungsfähigkeit und das Blutdruckverhalten unter Belastungsbedingungen auf den Prüfstand gestellt. Besonders geachtet wird auf mögliche Herzrhythmusstörungen unter Belastung oder Zeichen einer Durchblutungsstörung.



13:00 Abschlussgespräch

Sobald alle Untersuchungsergebnisse vorliegen, bespricht Ihr Arzt in einem ausführlichen Abschlussgespräch Ihre Ergebnisse mit Erklärung und Übergabe aller Befunddokumente. Sie sind in guten Händen und werden umfassend beraten.

MAX-Experten

klären auf zum Thema Check-up:

Was tun, um Krankheiten vorzubeugen? Mit regelmäßigen Check-ups ist das ganz einfach. Denn ein Check-up ist viel mehr, als zu hören, was wir doch schon zu wissen glauben... abnehmen, gesünder ernähren, weniger Stress und Sport machen, oder? Wir haben Dr. Kahraman und Dr. Paulus gefragt und uns gemeinsam dem Thema Check-up genähert.



Dr. med. Timo Paulus studierte von 1992 bis 1998 an der Universität Tübingen Humanmedizin. 2001 erwarb er, als bis heute im Rettungsdienst aktiver Notfallmediziner, die Zusatzbezeichnung Notfallmedizin. Vier Jahre später wurde er Facharzt für Innere Medizin. Im Jahr 2012 erlangte er die Anerkennung für das Teilgebiet Kardiologie (Herz-Kreislaufmedizin) und 2014 für das Teilgebiet Angiologie (Gefäßmedizin). Seit 2018 ist er in der Max Grundig Klinik als Leitender Arzt der Kardiologie tätig.

Maximale Unterstützung

Sollte bei einem Check-up etwas gefunden werden, das weiter abgeklärt werden muss, lassen Sie mich damit dann alleine?

Dr. med. Timo Paulus: Die gefundenen Auffälligkeiten und Diagnosen werden Ihnen umfassend, verständlich und ausführlich in ruhigem Umfeld erklärt. Sämtliche Befundergebnisse werden unmittelbar ausgehändigt. Wir haben in der Max Grundig Klinik langjährig erfahrene Fachärzte für verschiedenste Fachdisziplinen, die je nach Befund hinzugezogen werden. Auch unsere spezialisierten Konsiliarärzte der Bereiche Pneumologie, Orthopädie, Urologie, Gynäkologie, Neurologie und Onkologie sind im Hause für Sie verfügbar. Kurze Wege, direkter

Arzt-Arzt-Kontakt und eine rasche Terminvergabe sind sichergestellt. Die Einsicht in alle bereits von Ihnen bestehenden Befunde inklusive Radiologischer Bildgebung sind für sämtliche beteiligten Ärzte gewährleistet. Unser großes überregionales Netzwerk mit Universitätskliniken und spezialisierten Fachkliniken ist ein besonderer Vorteil für Sie. Sofern erforderlich, erfolgt die direkte Terminvereinbarung für Sie durch Ihren behandelnden Arzt der Max Grundig Klinik. Sie bekommen maximale Unterstützung und Hilfestellung, werden nicht alleine gelassen mit einer Diagnose und bekommen bereits unmittelbar einen Vorschlag für das sinnvolle weitere Vorgehen mit auf den Weg.

Männergesundheit

Was glauben Sie, warum Männer Check-ups weniger nutzen als Frauen?

Dr. med. Timo Paulus: Das Mannesbild ist schon seit der Steinzeit geprägt von hoher Leistungsbereitschaft, hoher Stresstoleranz und höherer Risikobereitschaft. In der Regel geben Männer weniger Acht auf ihren eigenen Körper und die eigene Gesundheit. Dazu kommt, dass Männer weniger die Angebote zur Gesundheitsförderung wahrnehmen. Auch die Angst, nicht schwach sein zu dürfen, begründet die selteneren Arztbesuche des männlichen Geschlechts. Bei Vorsorgeuntersuchungen sind Männer deutlich nachlässiger als Frauen – ein Grund dafür, dass die Lebenserwartung des männlichen Teils der Bevölkerung jener der Frauen hinterherhinkt.

Können mit der medizinischen Ausstattung in der Max Grundig Klinik alle Untersuchungen direkt vor Ort durchgeführt werden?

Dr. med. Timo Paulus: Wir können mit den verschiedenen Fachgebieten, die bei uns alle unter einem Dach zu finden sind, nahezu das komplette medizinische Spektrum anbieten. Dabei achten wir auf die modernste medizinische Ausstattung. High-End Ultraschallgeräte der neuesten Generation stehen Ihnen für präzise Untersuchungsergebnisse zur Verfügung. Wir untersuchen mittels einer speziellen Ultraschalluntersuchung, der Elastografie, die Leber. Sämtliche inneren Organe, Schilddrüse, Arterien und Venen des Körpers werden mittels Ultraschall detailliert beurteilt. Die Echokardiografie als Ultraschalluntersuchung des Herzens ist zentraler Bestandteil der Vorsorgeuntersuchung. Bei entsprechender Fragestellung kommt die Stressechokardiografie als Möglichkeit der Durchblutungsuntersuchung des Herzens zum Einsatz. In Einzelfällen kann eine noch genauere Untersuchung des Herzens

GROSSES SPEKTRUM

mittels transösophagealer Echokardiografie (TEE) über die Speiseröhre erforderlich werden. Die Endoskopie von Magen und Darm als auch die Kapselendoskopie werden vor Ort durchgeführt. Wird bei Ihrem Aufnahmegespräch deutlich, dass radiologische Untersuchungen für einen detaillierten Check-up notwendig sind, werden diese Untersuchungen unmittelbar in die Wege geleitet. Das radiologische Zentrum um Prof. Dr. Peter Huppert liefert mit dem 128 Zeilen-CT und dem umfassend ausgestatteten 3 Tesla MRT mit farbigen Lichtilluminationen und einem Durchmesser von 70 cm bestmögliche bildgebende Diagnostik. Seit Frühjahr 2021 haben wir in unserer Radiologie zur Mammografie den „Mammomat Revelation“, der mit einer überlegenen und hochauflösenden Detektor-Mammografie eine zuverlässige Diagnose und das frühe Erkennen von Brustkrebs ermög-

licht. Als großen Vorteil für Sie verfügt die Max Grundig Klinik über ein eigenes Labor. Innerhalb einer Stunde werden von Laborexpertinnen umfassende Blutanalysen aller wichtigen Organsysteme und des Stoffwechsels durchgeführt.

Sämtliche nicht-invasiven internistischen Untersuchungen sowie eine maximale radiologische bildgebende Diagnostik werden unmittelbar vor Ort umgesetzt. Die langjährige Erfahrung der behandelnden Ärzte garantiert Ihnen in Ergänzung mit der gesamten medizinischen Ausstattung den höchstmöglichen Qualitätsstandard. Ein Arzt kann immer nur das finden, was er gezielt sucht und nur das erkennen, was er schon einmal gesehen hat. Das bieten wir Ihnen jeden Tag.

FUNK- BILDER AUS DEM DARM

In welchen Fällen raten Sie zu einer Videokapsel-Endoskopie?

Dr. med. Alisan Kahraman: Die Videokapsel-Endoskopie ist eine sehr elegante und innovative Methode, um den Dünndarm näher zu beurteilen. In der Regel wird sie eingesetzt zur Lokalisation einer Blutungsquelle (z. B. aus Angiodysplasien), wenn bei der Magen- und Darmspiegelung keine Ursache für die Blutung gefunden werden konnte. Des Weiteren eignet sich diese Methode zur Darstellung von entzündeten Darmabschnitten (z. B. bei Morbus Crohn mit Befall

des Dünndarms) oder zur Beurteilung der Zottenarchitektur (z. B. bei einheimischer Sprue). Für eine erfolgreiche Untersuchung ist es notwendig, dass der Patient sich wie für eine Darmspiegelung vorbereitet, damit der Arzt optimale Sichtverhältnisse hat. Darüber hinaus sollte vor der Untersuchung mit der Videokapsel eine orientierende Bildgebung des Darmes erfolgen, um sicherzustellen, dass die Kapsel problemlos den Darm passieren kann und nicht aufgrund einer Engstelle im Darm stecken bleibt. Idealerweise erfolgt vorab eine MRT-Untersuchung des Dünndarms. Alternativ kann

auch eine CT-Untersuchung oder eine Sonografie des Bauchraumes durch geübte Hände ausreichend sein. Der nüchterne Patient schluckt die Videokapsel mit einem Glas Wasser herunter. Die Kapsel besitzt eine Miniatur-Kamera, die Funkbilder (2 Bilder pro Sekunde) aus dem Darm liefert. Die gesendeten Bilder werden von einem am Körper befestigten Rekorder kontinuierlich aufgenommen. Durch die hohe Bildfrequenz entsteht eine Video-Aufzeichnung aus dem gesamten Verdauungstrakt, die schließlich vom Gastroenterologen ausgewertet wird.

REGENERATIONSPOTENZIAL

Ich trinke jeden Abend ein Glas Wein. Sollte ich meine Leber checken lassen?

Dr. med. Alisan Kahraman: Wenn man jeden Abend ein Glas Wein genießt, macht es durchaus Sinn, seine Leber in regelmäßigen Abständen (alle 6 – 12 Monate) durch die Bestimmung der Leberwerte und eines Ultraschalls untersuchen zu lassen. In der Regel macht der tägliche Genuss eines Glases Wein keine wesentlichen Probleme. Die Leber besitzt ein hohes Regenerationspotenzial. Dennoch gibt es Patienten, die z. B. aufgrund einer bis dato unerkannten Vorschädigung ihrer Leber, ihrer

Konstitution oder dem Vorhandensein von relevanten Begleiterkrankungen (wie z. B. Fettleber bei Übergewicht oder Diabetes) sensibel mit einer Leberwerterhöhung (Hepatitis) oder einem Leberumbau (Fibrose) auf die Alkohol-Exposition reagieren. Im Rahmen des Leber-Checks empfehle ich darüber hinaus, eine Elastografie der Leber durchzuführen, also eine nicht-invasive Messung der Lebersteifigkeit mit hohem prognostischen Wert sowie die Bestimmung der Hepatitis-Serologie mit ggf. Impfung des Patienten gegen Hepatitis A- und B-Viren, falls kein ausreichender Impfschutz besteht.

Unverträglichkeit

Nach dem Essen habe ich oft Magenschmerzen. Können Sie bei einem Check-up feststellen, ob ich Nahrungsmittelunverträglichkeiten habe? Wenn ja, was erwartet mich dabei?

Dr. med. Alisan Kahraman: Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind gar nicht so selten. Häufig führen sie zu Bauchkrämpfen oder Durchfall und zur Einschränkung der Lebensqualität. Natürlich können wir diese im Rahmen des Check-ups feststellen. Hierfür haben wir Gastroenterologen zahlreiche Optionen. Einige Tests erfolgen per Biopsie-Entnahme wie z. B. bei der Glutenunverträglichkeit (Zöliakie oder Sprue). Hier entnimmt man aus dem tiefen Zwölffingerdarm Proben und begutachtet die Zottenarchitektur. Darüber hinaus hat man die Möglichkeit, auch nach spezifischen Antikörpern im Blut zu schauen. Auch eine Laktoseintoleranz kann mittels Probe-Entnahme aus dem Darm und Schnelltest bestimmt werden. Andere Nahrungsmittel-

unverträglichkeiten wie z. B. eine Glukoseintoleranz oder Fruktoseintoleranz, werden klassischerweise per H2-Atemtest untersucht und ausgewertet. Zu Beginn der Untersuchung wird zunächst ein Basalwert („Nüchternwert“) bestimmt. Dafür müssen die Patienten in ein spezielles Messgerät atmen. Anschließend erfolgt die Exposition und man bekommt das Zuckergetränk (in Wasser aufgelöste Laktose, Laktulose, Fruktose oder Glukose). Dann werden in bestimmten Zeitabständen (alle 10–30 Minuten) Atemproben genommen und der jeweils gemessene H2-Wert notiert. Insgesamt dauert der Test zwischen 2–4 Stunden. Last but not least, bei einer Histamin-Intoleranz reagiert der Körper auf eine erhöhte Menge an Histamin mit Unverträglichkeitsreaktionen wie Quaddeln auf der Haut, Juckreiz, Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden. Meistens sind Frauen im mittleren Alter betroffen. Auch diese Intoleranz kann mittels Blutentnahme getestet werden.



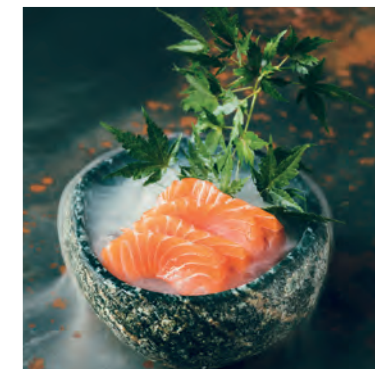
Privat-Dozent Dr. med. Alisan Kahraman absolvierte sein Studium der Humanmedizin an den Universitäten in Bochum und Essen. Anschließend war er Assistenzarzt am Universitätsklinikum Essen in der Abteilung für Gastroenterologie/Hepatologie. Von September 2006 bis November 2007 forschte er an Lebererkrankungen an der weltweit renommierten Mayo Clinic, Rochester, USA. Seit 2011 ist er Facharzt für Innere Medizin, seit 2015 Facharzt für Gastroenterologie, Hepatologie und Infektiologie. Seit Sommer 2020 ist er Chefarzt für Innere Medizin in der Max Grundig Klinik.

Noch mehr Expertenwissen zum Thema Check-up

In diesem Video informieren Prof. Dr. med. Curt Diehm, Ärztlicher Direktor, und Prof. Dr. med. Peter Huppert, Chefarzt des Radiologischen Zentrums, zu verschiedenen Aspekten des medizinischen Check-ups. Scannen Sie dazu den QR-Code.



„Die Gesundheit ist eines der
höchsten Güter, die ein Mensch besitzt.
Sie ist die Grundlage
für eine hohe Lebensqualität.
Es liegt in unserem Interesse
dieses individuelle Gut zu schützen.“
Prof. Dr. med. Curt Diehm



**BESUCHEN SIE AUCH UNSERE WEITEREN RESTAURANTS:
DAS CASINO RESTAURANT THE GRILL UND DAS WIRTSHAUS ZUR GEROLDSAUER MÜHLE**

Die Vorsorgevollmacht

Die vielleicht wichtigste Entscheidung für Ihre Zukunft

MAX im Gespräch mit Prof. Dr. iur. Martin Spaetgens, Fachanwalt für Medizinrecht, Arbeitsrecht, Handels- und Gesellschaftsrecht

Ein schwerer Unfall, eine vorübergehende Erkrankung oder eine psychische Krise: Wir alle können durch bestimmte Ereignisse temporär oder dauerhaft in eine Situation kommen, in der wir keine eigenständigen Entscheidungen für unser Leben treffen können. Aber wie sorgen wir hier vor? Und was braucht es dazu? Wir fragen hierzu den Experten Herrn Prof. Dr. iur. Martin Spaetgens aus der Kanzlei Spaetgens Rechtsanwälte PartGmbB. Er befasst sich seit vielen Jahren mit diesem sensiblen Thema.

Herr Prof. Spaetgens, vielen Dank, dass Sie sich für dieses wichtige Thema Zeit für uns nehmen. Was genau ist der Sinn und Zweck einer solchen Vorsorgevollmacht?

Bereits die Begrifflichkeit Vorsorgevollmacht verdeutlicht, dass der durch z. B. eine schwere Krankheit Betroffene eine Person mit der Wahrnehmung seiner Interessen im Falle einer Entscheidungsunfähigkeit beauftragt. Der Bevollmächtigte ist sodann mit anderen Worten „Vollstrecker“ des Willens des Patienten eben in den Fällen, in denen er entscheidungsunfähig ist.

Was ist denn genau der Unterschied zwischen einer Patientenverfügung und einer Vorsorgevollmacht?

Was unter einer Patientenverfügung zu verstehen ist, hat der Gesetzgeber in § 1901 a BGB definiert. Durch die Verfügung soll der Wille des Patienten, welchen er im Zustand einer bestehenden Einwilligungsfähigkeit abgegeben hat, für einen späteren Zeitpunkt, in dem er beispielsweise aufgrund einer Krankheit nicht mehr in der Lage ist, über die Durchführung oder aber die Untersagung bestimmter Heilbehandlungen bzw.

ärztlicher Eingriffe zu entscheiden, zum Ausdruck gebracht werden. Vereinfacht formuliert: Man regelt etwas zu einem Zeitpunkt, zu dem man in der Lage ist zu entscheiden, für einen Zeitpunkt, in dem man dies nicht mehr ist.

Durch die Vorsorgevollmacht soll die Umsetzung des Patientenwillens gegenüber Ärzten und Behörden sichergestellt werden. Dem Vorsorgebevollmächtigten obliegt sodann die Prüfung, ob das, was durch die Patientenverfügung festgelegt wurde, auf den konkreten Sachverhalt zutrifft, um daraufhin für den einwilligungsunfähigen Patienten, also den Vollmachtgeber, eine Entscheidung für ihn zu treffen. Das Gericht spricht davon, dass der Betreuer, und nichts anderes gilt für den Bevollmächtigten, dem Willen des Patienten Ausdruck und Geltung verschaffen soll.

Ist es denn wirklich nötig, dass dies privat geregelt wird? Hat der Gesetzgeber für solche Fälle nicht vorgesorgt?

Nach dem Gesetz darf niemand zur Errichtung einer Patientenverfügung verpflichtet werden. Liegt keine Patientenverfügung vor oder trifft die Patientenverfügung nicht auf den konkret zu beurteilenden

Lebenssachverhalt zu, kann das Gericht für den Fall, dass der Patient nicht mehr in der Lage ist, eine Entscheidung für ärztliche Eingriffe zu treffen, einen Betreuer bestellen. Diesem obliegt sodann u. a. die Prüfung, ob die Durchführung ärztlicher Maßnahmen dem mutmaßlichen Willen des zu Betreuenden, also des Patienten entspricht. Der Betreuer muss anhand konkreter Anhaltspunkte ergründen, welche Entscheidung der Betroffene in der konkreten Situation getroffen hätte. Um sicherzustellen, dass eine bestimmte Person von dem Betreuungsgericht mit diesen Aufgaben betraut wird, kann in der Vorsorgevollmacht zugleich eine Anregung an das Gericht aufgenommen werden, dass der Vorsorgebevollmächtigte auch die Aufgaben eines Betreuers wahrnehmen soll.

Welche Themengebiete genau werden über eine Patientenverfügung geregelt?

Grundfall der Patientenverfügung ist die Festlegung eines Patientenwillens bezogen auf einen bestimmten Sachverhalt. Die Patientenverfügung muss insoweit konkret den Fall beschreiben (z. B. Hirnschlag, welcher aufgrund seiner Schwere keine Wiedererlangung des Bewusstseins



und bei Unterlassen weiterer ärztlicher Maßnahmen den Tod des Patienten unwiderruflich erwarten lässt), um sodann festzulegen, dass in diesem Fall z. B. die Fortführung ärztlicher Maßnahmen zu unterlassen ist. Je konkreter die Patientenverfügung verfasst ist, umso eher kann dem in der Verfügung zum Ausdruck gebrachten Willen durch die Ärzte und dem Vorsorgebevollmächtigten Rechnung getragen werden. Grundsätzlich empfehle ich, die Abfassung von Patientenverfügungen betreffend die Beschreibung der möglichen Sachverhalte einer Einwilligungsunfähigkeit mit seinem Hausarzt zu besprechen.

Benötigen auch Menschen in gesetzlichen Lebensgemeinschaften eine zusätzliche

Regelung, oder können hier automatisch der Partner oder auch erwachsene Kinder vorübergehend oder dauerhaft Entscheidungen für erkrankte Familienmitglieder treffen?

Durch die bereits angesprochene Vorsorgevollmacht kann der Vollmachtgeber entscheiden, welche Person er mit der Wahrnehmung seiner Interessen für den Fall einer Einwilligungsunfähigkeit beauftragt. Dies sind oftmals Familienangehörige. Der Vollmachtgeber kann allerdings grundsätzlich frei entscheiden, ob beispielsweise auch familienferne Personen möglicherweise aufgrund ihrer Distanz im Sinne einer weniger emotionalen Bindung besser als Vorsorgebevollmächtigte geeignet sind. >>

>> **Was würden Sie schätzen, haben sich die meisten Menschen um diese wichtige Frage bereits gekümmert, oder könnten es deutlich mehr sein?**

Die Erstellung einer Patientenverfügung hat sich zwischenzeitlich etabliert. Natürlich könnten noch mehr Menschen von der Notwendigkeit zur Abfassung einer Patientenverfügung überzeugt werden; zumal jedem, und zwar unabhängig vom Alter klar sein muss, dass beispielsweise durch einen schweren Unfall Entscheidungen zum Fortgang der Heilbehandlungen getroffen werden müssen.

Was sind die häufigsten Ängste oder Bedenken, die einem solchen Schritt entgegenstehen und wie können Sie diese vielleicht ausräumen?

Die häufigsten Ängste beziehen sich auf die hinreichend konkrete Beschreibung des medizinischen Sachverhalts und der in diesem Zusammenhang zu erfolgenden oder nicht durchzuführenden Heilbehandlung. Hier könnte es hilfreich sein, wenn der Ersteller einer Patientenverfügung z. B. aus seinem familiären Umfeld Sachverhalte benennt und sodann mitteilt, dass, sollte ihm gleiches widerfahren, er für diesen Fall keine weiteren ärztlichen Eingriffe wünscht. Durch diese konkreten Anhaltspunkte könnte sodann der mutmaßliche Wille des Patienten ermittelt und eine Entscheidung getroffen werden. Denn das Gesetz regelt, dass in Fällen, in denen die Patientenverfügung nicht auf die aktuelle Lebens- und Behandlungsplanung zutrifft, der Betreuer (oder auch Vorsorgebevollmächtigte) die Verfügung unter Würdigung der Behand-

lungswünsche oder des mutmaßlichen Willens des Betroffenen auslegt und auf dieser Grundlage eine Entscheidung trifft.

In dem Wort Vorsorge steckt bereits drin, dass solche Überlegungen vorsorglich, das heißt vorausschauend getroffen werden sollen. Gibt es dafür ein bestimmtes Alter oder eine bestimmte Lebenssituation?

Nein. Wie bereits ausgeführt, es kann jeden treffen. Wichtig ist jedoch, dass die zu treffende Entscheidung über beispielsweise das Unterlassen einer ärztlichen Maßnahme noch nicht unmittelbar bevorstehen darf. Denn in diesem Fall ist eine Patientenverfügung entbehrlich vor dem Hintergrund, dass der Betroffene auch ohne eine solche Verfügung über die Maßnahme noch eine Entscheidung treffen kann.

Muss denn eine Vorsorgevollmacht in jedem Fall schriftlich sein, oder reicht es aus, wenn wir unsere Wünsche hierzu mündlich äußern?

Die Ausstellung einer Vorsorgevollmacht ist grundsätzlich an keine Form gebunden. Vor dem Hintergrund der besonderen Bedeutung und dem Zweck eines einwandfreien Nachweises der Bevollmächtigung, sollte die Vorsorgevollmacht jedoch schriftlich verfasst und vom Vollmachtgeber und Bevollmächtigten unterzeichnet werden. In der Regel, jedenfalls im Zusammenhang mit der Abfassung einer Patientenverfügung, kann von der Vollmacht erst bei Eintritt bestimmter in der Patientenverfügung genannter Bedingungen Gebrauch gemacht werden. Selbstverständlich kann der Vollmachtgeber die Vollmacht



Prof. Dr. iur. Martin Spaetgens ist Fachanwalt für Medizinrecht, Arbeitsrecht, Handels- und Gesellschaftsrecht. Nach seinem Studium der Rechtswissenschaften in Trier und Mainz absolvierte er 1998 seine zweite juristische Staatsprüfung und promovierte im Mai 2000. Seit 2006 ist er Mitglied im Fachausschuss für Medizinrecht der Rheinland-Pfälzischen RA-Kammern, seit 2014 unparteiisches Mitglied im Landeschiedsamt für die vertragsärztliche Versorgung in Rheinland-Pfalz gemäß § 89 SGB V, Kassenärztliche Vereinigung Rheinland-Pfalz und Landesverbände der Krankenkassen.

spaetgens.com

jederzeit widerrufen. Es macht in diesem Zusammenhang Sinn, dass vor Abfassung einer Vollmacht die betreffende Person, also der Bevollmächtigte, gefragt wird, ob er mit der Übernahme dieser Aufgabe einverstanden ist.

Das klingt nach jeder Menge Papier und viel Fachwissen. Wie ist hier Ihre Empfehlung? An wen sollten wir uns mit dieser Frage wenden?

Zum Einlesen in die Thematik eignet sich z. B. die Internetseite des Bundesjustizministeriums. Unter Eingabe des Stichwortes Patientenverfügung und/oder

„Eine Patientenverfügung schafft Klarheit, jedenfalls dann, wenn man sich mit dem Thema sorgfältig auseinandergesetzt hat. Es ist kein Thema nur für ältere Menschen, wohlwissend, dass Unfälle und Krankheit jeden treffen können.“

Vorsorgevollmacht, sind dort gute Informationen zu finden. Darüber hinaus ist eine individuelle Beratung durch einen Notar oder fachlich versierten Anwalt empfehlenswert. Denn oftmals wird die Abfassung einer Patientenverfügung auch z. B. mit erbrechtlichen Regelungen verbunden, die verständlicherweise eine eingehende Beratung notwendig machen. Geht es um die Beschreibung der in der Patientenverfügung aufzunehmenden medizinischen Sachverhalte, sollte ein Arzt des Vertrauens hinzugezogen werden.

Wie ausführlich muss die Patientenverfügung sein? Gibt es bestimmte Begriffe, die unbedingt abgedeckt werden sollten? Gibt es Bezeichnungen oder Formulierungen, bei denen ein Arzt genau weiß, was zu tun oder nicht zu tun ist?

Die Patientenverfügung muss, um eine Verbindlichkeit für Ärzte herbeizuführen, hinreichend konkret und damit bestimmt sein. Dies bedeutet, dass der medizinische Sachverhalt, welcher zum Zeitpunkt der Abfassung der Verfügung noch nicht unmittelbar bevorstehen darf, so beschrieben wird, dass Außenstehende erkennen können, wie mit dem Willen des Patienten umzugehen ist. In aller Regel bieten Muster von Patientenverfügungen anschauliche Beispiele dafür, welche medi-

zinischen Sachverhalte in einer Patientenverfügung aufgenommen werden können. Ganz grundsätzlich ist zu empfehlen, dass die Patientenverfügung beispielsweise – unter Berücksichtigung des Alters des Betroffenen – in regelmäßigen Abständen auf die Notwendigkeit einer etwaigen Anpassung überprüft wird. Sollte die Verfügung keine Anpassung erfahren, sollte diese Verfügung nochmals mit Datum und Unterschrift versehen werden als Bestätigung dafür, dass die Verfügung noch dem Willen des Verfassers entspricht.

Welche ermutigenden oder motivierenden Worte können Sie denn unseren Lesern mitgeben, die aktuell noch zögern oder unschlüssig sind, sich

mit einer solchen Vollmacht auseinanderzusetzen?

Eine Patientenverfügung schafft Klarheit, jedenfalls dann, wenn man sich mit dem Thema sorgfältig auseinandergesetzt hat. Es ist kein Thema nur für ältere Menschen, wohlwissend, dass Unfälle und Krankheit jeden treffen können. Für diese Fälle zu wissen, dass eine Patientenverfügung eine Verbindlichkeit im Umgang mit der Durchführung bestimmter ärztlicher Maßnahmen begründen kann, bringt nach meinem Verständnis Erleichterung.

Zum Schluss eine eher praktische, aber dennoch wissenschaftliche Frage: Wo deponiert man die Patientenverfügung am besten? Muss sie handschriftlich

verfasst sein, oder reicht auch ein Ausdruck?

Die Patientenverfügung ist schriftlich abzufassen. Dies bedeutet, dass die Verfügung zumindest durch den Aussteller eigenhändig durch Namensunterschrift zu unterzeichnen ist. Eine vollständige handschriftliche Abfassung der Verfügung wird nicht verlangt. Selbstverständlich kann die Verfügung auch durch notarielle Beurkundung rechtswirksam verfasst werden.

Bei der Bundesnotarkammer wurde ein sogenanntes Vorsorgeregister eingerichtet (www.vorsorgeregister.de). Dort kann eine Vorsorgevollmacht unter Hinweis auf eine Patientenverfügung hinterlegt werden.

In diesem Zusammenhang ist es empfehlenswert, entweder fortwährend einen Hinweis auf das Vorliegen einer Patientenverfügung mit Vorsorgevollmacht bei sich zu führen, versehen mit einer Ortsangabe oder die Familie über den Ort der Aufbewahrung zu informieren. Auf diese Weise ist sichergestellt, dass Ärzte schnellstmöglich auf die Patientenverfügung zugreifen können.

Herzlichen Dank Herr Professor Dr. Spaetgens für diesen tiefen Einblick in Ihre Arbeit und Ihr Wissen.

<<

SPORTPSYCHOTHERAPIE

IN DER MAX GRUNDIG KLINIK

EIN WICHTIGER BEITRAG ZUR SPEZIFISCHEN BEHANDLUNG
PSYCHOSOMATISCHER ERKRANKUNGEN IM LEISTUNGSSPORT



Dr. med. Christian Graz, Chefarzt der Psychosomatik, weiß um das „Tabuthema“ psychischer Probleme und Erkrankungen bei Topathleten und Spitzensportlern. Der nachfolgende Artikel mit Interview will sich deshalb leistungssportassoziierten Störungen widmen. „Mein großer Wunsch ist die vertrauensvolle Vernetzung und interdisziplinäre Zusammenarbeit von niedergelassenen Sportmedizinern und -therapeuten mit Spezialkliniken wie der Max Grundig Klinik, um die Übergänge von ambulanter wie stationärer Versorgung und Behandlung im Leistungssport stetig zu verbessern“, so Dr. Christian Graz.

„Krankheitseinsicht und -verständnis sind nicht nur bei den Betroffenen selbst, sondern leider auch bei Trainern, Betreuern und innerhalb der Familie ungenügend“, postuliert Graz im Interview mit MAX. Dies habe sich auch nach dem tragischen Suizid des deutschen Fußballnationalhüters Robert Enke im November 2009 nur unwesentlich verändert.

„Neben der komplexen wechselseitigen Beziehung des spezifischen Umfelds sind die stark leistungsorientierte Grundpersönlichkeit eines Spitzensportlers, die doch außergewöhnlichen physisch-mental Anforderungen in der Wettkampfvorbereitung mit kräftezehrenden Trainingseinheiten, aber auch die Besonderheiten beim Abwägen einer Medikamentengabe zu beachten“, fährt der Experte fort. Sportspezifische Therapien – im ambulanten wie im stationären Setting – erfordern nicht nur Spezialwissen, sondern viel Fingerspitzengefühl und hohe Flexibilität eines multiprofessionellen Behandlungsteams: „Neulich habe ich zum Beispiel im Schulterschluss mit Dr. med. dent. S. Marcus Beschnidt, einem renommierten Baden-Badener Sportzahnmediziner, einen Rugby-Spieler behandelt, der sich im Eifer des Gefechts eine Zahn- und Kieferverletzung zuzog. Da konnte ich im Austausch viel lernen über spezielle Entspannungsschienen, die problematische Mundhygiene von Topathleten und, dass Zahnschmerzen bei den letzten Olympischen Spielen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen der Sportler gehörten.“

Solche Positivbeispiele sind allerdings selten: Die Diagnostik, Betreuung und fachübergreifende Therapie im Spitzensport sind ungenügend und dringend verbesserungsbedürftig.

Allgemeine Aspekte zu Sport und psychischer Gesundheit

„In einem modernen psychosomatischen Behandlungskonzept, ist die Anwendung bewegungs- und sporttherapeutischer Interventionen nicht mehr wegzudenken“, führt Graz aus. Ausdauer- und Kraftsport finden sich inzwischen in den Therapieempfehlungen der Leitlinien wieder, so z. B. der S3-Leitlinie Depression (AWMF, 2017). Das Potenzial von Sporttherapie wird bspw. in der sog. STEP.De-Studie untersucht, die sich der Aufgabe annimmt, die Effektivität, aber auch die Kosteneffizienz von körperlicher Aktivität bei leichter bis mittlerer Depression, im Vergleich mit Psychotherapie zu evaluieren. Sportwissenschaftliche Studien zeigen zudem zweifelsohne eine gute Evidenzlage für die therapeutische Wirksamkeit von körperlicher Aktivität und Sport in der Behandlung von Angststörungen (spezifische Phobien und Panikstörung). Gerade die Kombination aus kognitiver Verhaltenstherapie mit Expositionsübungen und zusätzlicher Anwendung eines moderaten Trainingsprogramms als mehrwöchiges Ausdauertraining zeigt verblüffende Ergebnisse und reduziert bestehende Angstsymptome signifikant. Zahlreiche querschnittliche Untersuchungen beweisen zudem,

dass Sport gleichzeitig protektiv auf die Entstehung von Angststörungen wirkt. Bezüglich der genauen Wirkmechanismen, über die körperliche Aktivität positive Effekte auf Ängste vermittelt, existieren gut nachvollziehbare Hypothesen. Besonders oft werden auf psychologischer Ebene die Exposition und eine Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung sowie auf physiologischer Ebene ein Einfluss über die Neurotransmitter Gamma-Aminobuttersäure, Norephedrin und Serotonin sowie den Nervenwachstumsfaktor BDNF (brain derived neurotrophic factor) als wahrscheinliche Wirkfaktoren diskutiert. Dr. Christian Graz freut sich besonders, dass aktuelle Metaanalysen die Wirksamkeit von sportlicher Aktivität auf hyperkinetische Störungen und Aufmerksamkeitsdefizite (ADHS-Symptomatik) belegen: „Dabei stellen kognitiv fordernde Sportarten wie Ball-, Rückschlag- oder Kampfsportarten besonders effektive Interventionsformen in der adjuvanten Behandlung der ADHS dar und können den manchmal unkritischen Einsatz von Medikamenten verhindern.“

Die bisher veranlassten Studien haben allerdings sehr unterschiedliche Aktivitätsformen wie Ausdauer- und Krafttraining, aber auch Yoga und Tai-Chi in der Behandlung psychosomatischer Störungen untersucht. Aufgrund der hierdurch bedingten heterogenen Ergebnislage werden in der Max Grundig Klinik die allgemein gültigen Hinweise der Weltgesundheitsorganisation WHO bezüglich des wöchentlichen Bewegungsausmaßes beachtet und angeraten: Demnach soll eine erwachsene Person pro Woche zumindest 150 Minuten moderat körperlich, 75 Minuten intensiv oder kombiniert moderat und intensiv körperlich aktiv sein. Um zusätzlich positive Effekte auf die körperliche, psychische und soziale Gesundheit zu erzielen, mutet Dr. Christian Graz seinen anvertrauten Patientinnen und Patienten häufig die doppelte „Dosis“ Aktivität und Bewegung zu. >>

>> **Besonderheiten in der spezifischen Behandlung von Berufs- und Leistungssportlern**

Dass die extreme Ausübung von Ausdauer- und Kraftsport gesundheitliche Risiken in sich birgt, zeigt sich in der spezifischen Behandlung von Topathleten und Spitzensportlern. „Eine gesunde Psyche ist zentraler Faktor im Abrufen von Extremleistungen“, weiß Graz. „Stressoren wie extrem hoher Leistungsdruck, die Abhängigkeit von der öffentlichen Berichterstattung, von Medien und Sportjournalisten in Phasen des (vermeintlichen) Misserfolgs, die zunehmend unsichere berufliche Perspektive, die chronische Angst vor dem unerwartet plötzlich bedingten Ausscheiden infolge einer Verletzung oder aber das altersbedingte Karriereende sind typisch quälende Störfaktoren bei der Aufrechterhaltung von psychischer Gesundheit im Spitzensport.

Gleichzeitig ist der Zugang zu einer adäquaten ambulanten oder stationären evidenzbasierten psychosomatisch-psychotherapeutischen Diagnostik und Behandlung für Leistungssportler unvergleichlich schwieriger als für die Allgemeinbevölkerung. „Psychotherapie wird leider immer noch als Schwäche ausgelegt auf dem Weg zum Siegerpodest. Dass nicht nur eine Muskelfaser reißen kann, sondern auch die Psyche verletztlich ist, passt nicht ins Bild eines Berufssportlers. Ein Expertennetzwerk von professionellen Anlaufstellen braucht es, um diesem Stigma entgegenzuwirken und der Sportspezifität psychischer Störungen gerecht zu werden.“

In seiner Kolumne „Fit mit Köpfchen“ auf netzathleten.de gibt Dr. Christian Graz hilfreiche Tipps für mehr Fitness und Leistungsfähigkeit im Breiten- und wettkampforientierten Leistungssport. Viel Spaß beim Lesen!

Sportspezifische psychische Störungen und Risikogruppen (n. Studienlage):

SPORTSPEZIFISCHE PSYCHISCHE / PSYCHIATRISCHE STÖRUNG	RISIKOGRUPPE VON LEISTUNGSSPORTLERN
Medikamenten- / dopinginduzierte Sportpsychosen	Einnahme von anabolen Steroiden, Wachstumshormonen, Erythropoetin, Ephedrin, Amphetaminen (v. a. American Football, Lacrosse, Wrestling, Schießsport, Fechten)
Alkohol- / Tabakabhängigkeitsyndrom (Kau- und Schnupftabak)	Karriereende bzw. verletzungsbedingtes Karriereaus; Collegesportler, Fußball- und Baseballspieler, binge-drinking im Frauenfußball
Übertrainingssyndrom / Erschöpfungsdepression	Alle Leistungssportarten, insbesondere Langstreckenläufer und Basketballspieler
Angsterkrankungen	Alle Leistungssportarten, insbesondere ästhetische Sportarten (Kunstturnen, Eiskunstlauf)
Sportsucht / Sportzwang (nicht stoffgebundene Sucht)	Alle Leistungssportarten
Atypische / subklinische Essstörungen: · Anorexia athletica ¹ · Adipositas athletica ² · Athlete Triad ³	¹ Leanness sports (Ausdauersportarten, Kunstturnen, Eiskunstlauf) ² Freiwasserschwimmer, Sumo-Ringer ³ Triade aus gestörtem Essverhalten, Amenorrhoe, Osteoporose
Organische Wesensänderung, kognitive Defizite, organische Depressionen, Agitation, Aggression · Dementia pugilistica / „Boxersyndrom“ ¹ · Chronische traumatische Enzephalopathie ²	Kontaktsportarten mit Gefahr von Gewalteinwirkungen auf den Kopf: Kampfsport, Football, Rugby ¹ Boxsport ² Reit-, Ball-, Kampfsportarten
Delire (z. B. Hyponatriämie, Hyperthermie)	Radsport, Marathon, Triathleten

Sportspezifische psychische Störungen, orientiert am ICD-10:

Die Phänotypen sportspezifischer affektiver Störungen, Angsterkrankungen, Schlafstörungen, Somatoformer Störungen, chronischer Schmerzsyndrome, Störungen durch psychotrope Substanzen („Drogen“, „Doping“) oder atypischer

Essstörungen im Leistungssport unterscheiden sich in Abhängigkeit von der jeweiligen Sportart – ästhetische Sportart oder sog. „Leanness Sports“ versus Kontakt- oder Hochrisikosportart, Ausdauer- versus Kampf- oder Kraftsportart, Einzel- versus Mannschaftssportart – vom Alter (Karrierebeginn oder -ende) und vom Geschlecht teils erheblich von denen in der Allgemeinbevölkerung.

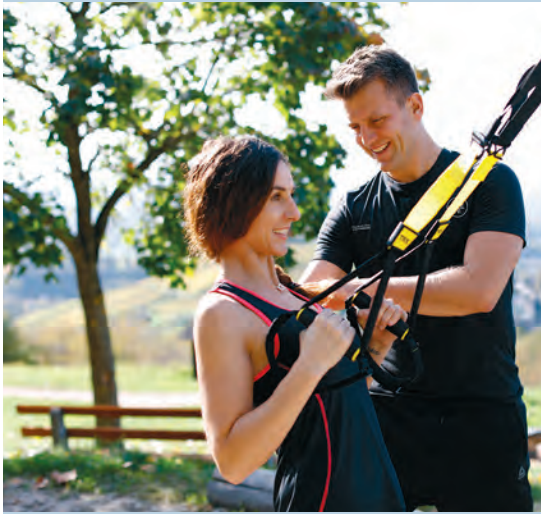


„Auch nach über 20-jähriger Berufserfahrung habe ich einen Heidenrespekt vor der Verantwortung und den vielfältigen Herausforderungen leistungssportbezogener Therapien. Der Erfolgsdruck im athletischen Kontext ist manchmal zum Davonlaufen und freilich auch für den Psychotherapeuten unangenehm spürbar. Umso dankbarer bin ich, dass ich in der Max Grundig Klinik auf ein hochprofessionelles und engagiertes Expertenteam aus Internisten, Orthopäden, Neurologen, Radiologen, Physio- und Sporttherapeuten treffe, die uns Psychosomatiker kollegial unterstützen, um der eingeforderten maximalen psychischen und körperlichen Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Spitzensportlers im Ergebnis der Therapie Rechnung zu tragen“, resümiert Chefarzt Dr. Christian Graz.



Dr. med. Christian Graz studierte Humanmedizin in Würzburg und München. Er ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Verhaltenstherapeut, Suchtmediziner und Forensiker mit breit gefächerten Weiterbildungen in evidenzbasierten Psychotherapiemethoden. Für ihn ist in einem modernen psychosomatischen Behandlungskonzept die Anwendung bewegungs- und sporttherapeutischer Interventionen nicht wegzudenken. Nach ärztlich-leitenden Positionen im Münchner Raum wurde er im Jahre 2015 zum Chefarzt der Nexus-Klinik Baden-Baden berufen. Seit 2020 leitet Dr. Graz die Psychosomatische Abteilung der Max Grundig Klinik.

SPORTTHERAPIE



1. EINFÜHRUNG Im ersten Schritt lernen die Patienten den Therapeuten und das Kursangebot kennen. Neben einer Einweisung in das Geräte-training gibt der Therapeut Ideen an die Patienten weiter, wie sie während ihres Aufenthalts in der Max Grundig Klinik ihr individuelles Sportprogramm planen können.

2. BODY & MIND Eine Mischung aus Thai-Chi, Yoga und Pilates. Sanfte Kräftigung, Beweglichkeitstraining und Stressabbau sind die Ziele.

3. FIT MIX Ein 30-minütiges Training, Kraft, Ausdauer und Koordination werden motivierend verpackt.

4. AKTIVIERUNG Bewegung an der frischen Luft mit leichten Lockerungsübungen.

5. WALKING & KRÄFTIGUNG 50 Minuten Walking an der frischen Luft mit einem kleinen, leicht durchführbaren Workout unterwegs.

6. LOCKERN UND LÖSEN Mobilisierung aller Gelenke, Dehnübungen und Faszientraining, mit dem Ziel, Verspannungen zu lösen und dadurch das Wohlbefinden zu steigern.

7. STARKER RÜCKEN Kräftigung und Mobilisierung rund um die Wirbelsäule, mit dem Ziel, den Rücken fit für den Alltag zu machen.

8. KÖRPERWAHRNEHMUNG IM SPIEL Den Körper im Spiel wahrnehmen. Spiele wie Tennis, Tischtennis, Fußball, Bogenschießen und Indica schaffen hier Spaß und Freude an der Bewegung und stärken das Selbstvertrauen.

9. ZIRKELTRAINING Kraft, Ausdauer oder Koordination für alle Leistungsgruppen in einer motivierenden Gruppe trainieren.



Gabriel Tomic **Sporttherapeut und Fitnesstrainer**

Nach seiner Ausbildung zum Sport- und Gymnastiklehrer mit der Zusatzqualifikation Sporttherapie, begann er 2004 als Fitnesstrainer und zertifizierter LesMills-Trainer zu arbeiten. Mit individuellen und persönlichen Trainings, die nicht nur effektiv sind, sondern auch Spaß machen, vermittelt er seit Januar 2021 seine Leidenschaft zu Sport und Fitness an die Patienten der Max Grundig Klinik. Mit der Erfahrung von über 10 Jahren als Personal Trainer weiß Gabriel Tomic: „Wir alle können das schaffen, was wir uns vornehmen. Ich stehe begleitend und motivierend bei einem Teil davon zur Seite.“

Kompetente Partner für Leistung und Lösung

UNTERNEHMENSGRUPPE

WEINGÄRTNER



Energie, die viel bewegt.

Elektromaschinenbau

Motors & Drives

Cranes & Solutions

Mess- & Analysetechnik

Elektrotechnik

Automation

Gebäudesystemtechnik

UNTERNEHMENSGRUPPE WEINGÄRTNER

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

MAX-Expertenfragen an Till Nickert



Dipl.-Psych. Till Nickert ist seit Anfang 2020 Leitender Psychologe in der Max Grundig Klinik. Nach seinem Studium an der Universität Freiburg erhielt er 2015 seine Approbation als Psychologischer Psychotherapeut. Zuletzt war er als Leitender Psychologe in der Nexus-Klinik Baden-Baden und davor über acht Jahre in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Gelnhausen / Schlüchtern tätig. Parallel dazu führte er erfolgreich eine eigene Privatpraxis. Er ist Sportpsychologe i.A., Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) und weist zahlreiche Weiterbildungen in den Bereichen ACT, Schematherapie und Achtsamkeitstraining vor.

Der Sport und die Psyche – zwei Komponenten, die wechselwirkend stark voneinander abhängig sind. Haben wir keine Motivation, fühlen wir uns oft niedergeschlagen und betrübt, und dies kann dann auch Auswirkungen auf unsere sportlichen Aktivitäten haben. Gleichzeitig hilft Sport unserer Psyche, er macht uns nicht nur körperlich stark, er stärkt auch unseren Willen. Fehlt der Sport in unserem Alltag, werden wir oftmals träge und antriebslos.

Herr Nickert, was ist Sportpsychologie und worum kümmert sie sich?

Die Sportpsychologie ist eine relativ junge Tochterdisziplin der Psychologie, welche sich im Wesentlichen auf menschliches Erleben und Verhalten im Kontext von Bewegung und Sport bezieht. Der Begriff Sportpsychologie wurde erstmalig durch den französischen Historiker und Sportfunktionär Pierre de Coubertin Ende des 19. Jh. genannt. Seit Ende der 70er Jahre wird die Sportpsychologie als Fach und Institution anerkannt, welche sowohl Aspekte der Psychologie als auch der Sportwissenschaft miteinander verbindet. Dabei betrachtet sie auf der einen Seite den Einfluss psychischer Faktoren wie Gefühle und Gedanken (unsere Innenwelt) auf das Sporttreiben und die Bewegungsausführung. Also die Wirkung unserer Psyche auf den Sport. Auf der anderen Seite beleuchtet sie den Einfluss von Sport auf psychologische Prozesse, die Gesundheit und das Wohlbefinden. Also die Wirkung von Sport auf die Psyche, z. B. Einfluss des Sporttreibens auf unsere Stressresistenz.

Geht es bei der Wirkung von Psyche auf Sport vor allem darum, Bestleistungen erbringen zu können?

Ein zentrales Ziel der sportpsychologischen Betreuung und Beratung im Spitzensport ist sicherlich die Optimierung der Leistungsreserven. Hierbei geht es um Emotionsregulation, mentales Training oder das Verhalten in Gruppen – also Wirkung der Psyche auf den Sport. Daneben unterstützt die Sportpsychologie durch fachliche Beratung der Trainer, z. B. beim Anpassen von Trainingsinhalten, Umgang mit Niederlagen und Förderung von Motivation. Allerdings ist das Erkennen psychischer Dysfunktionen oder Störungen bei Sportlern ebenfalls ein zentraler Bestandteil sportpsychologischer Beratung. Eine psychotherapeutische Behandlung bleibt jedoch approbierten Psychotherapeuten vorbehalten.

Ist Sportpsychologie dann nicht vor allem etwas für Spitzensportler wie die Deutsche Fußballnationalmannschaft?

Der Leistungssport ist tatsächlich das bekannteste Einsatzgebiet der Sportpsychologie. In den letzten Jahren wird sie jedoch zunehmend auch im Bereich des Präventions- und Gesundheitssports praktisch angewandt, z. B. zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Alltag bzw. Berufsleben. Man könnte sagen,

es gibt drei wichtige Forschungsschwerpunkte, die sich die Sportpsychologie anschaut: Leistung, Lebensqualität und Gesundheit. Ausgehend hiervon findet sie durchaus verschiedene Anwendungsfelder, im Gesundheitsbereich primär die Gesundheitsförderung und -erhaltung. In Bezug auf Lebensqualität bieten Sportpsychologen, z. B. Outdoor-Coachings oder Motivationstrainings an, mit dem Ziel einer adäquaten Balance zwischen Herausforderung und Spaß. Aber auch im schulischen Sportunterricht und in der Trainerausbildung ist die Sportpsychologie gefragt. Gerade im Schulunterricht besteht ein deutlicher Unterschied zur Herangehensweise im Leistungssport. Hier werden bspw. vorwiegend ein realistisches Selbstbild und die Sicherung des Selbstvertrauens angestrebt.

Sie bieten in der Max Grundig Klinik einiges an Bewegungs- und Sportprogramm an. Herr Nickert, wie hängen Körper und Psyche zusammen und was genau passiert mit unserer Psyche, wenn wir Sport machen?

Hierbei kann man die wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Wirkung von Sport auf die Psyche heranziehen. Auf physiologischer Ebene kommt es durch körperliche Aktivität zu einer Erhöhung der Körpertemperatur, was mit Entspannung als angenehme Nebenwirkung einhergeht. Biochemisch spricht man von einem „runners high“, bei dem durch körperliche Belastung Endorphine im Gehirn ausgeschüttet werden. Diese wiederum erwirken eine Schmerzreduktion sowie Aufhellung der Stimmung. Durch sportliche Aktivität wird auch die Konzentration

der Botenstoffe Serotonin, Noradrenalin und Dopamin erhöht, was sich positiv auf das psychische Wohlbefinden auswirkt. Und nicht zuletzt beeinflusst Sport aus psychologischer Perspektive unsere Wahrnehmung der eigenen Selbstwirksamkeit, also die Überzeugung, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Hinsichtlich der Wirkung auf Stress sei noch hinzugefügt, dass sich durch Sport die Belastbarkeit bzw. Stresstoleranz erhöht, sich Blut- und Vitalwerte verbessern können und Sporttreibende im Vergleich zu Inaktiven unter Stress „ruhiger bleiben“ und nach einem Stressereignis schneller wieder „zur Ruhe“ kommen. Man nennt das dann effiziente physiologische Stressreaktivität.

>>





>> **Kann man psychische Verstimmungen oder Erkrankungen mit Sport heilen? Kann Sport sogar in bestimmten Fällen Medikamente ersetzen?**

Zunächst einmal bestätigen zahlreiche Studien die Tatsache, dass körperlich inaktive Menschen ein höheres Risiko haben, eine psychosomatische Störung zu entwickeln, also z. B. depressiv zu werden. Sportliche Betätigung hat erwiesenermaßen eine lindernde Wirkung auf leichte bis mittelgradig depressive Symptome und auf den Verlauf einer Depression. Hierbei liegen die Therapieeffekte ähnlich hoch wie beim Einsatz von antidepressiver Medikation. Insbesondere die bereits genannten Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf den Serotoninhaushalt sowie die erhöhte Selbstwirksamkeitserwartung spielen hier eine entscheidende Rolle. Das Training mit depressiven Patienten sollte allerdings immer nur langsam gesteigert und bei 80 % der Maximalkraft durchgeführt werden in einem zeitlichen Umfang von ca. 20 – 50 Minuten. Bei einer Laufeinheit bspw. sollte ein Tempo gewählt werden, bei dem der oder die Betroffene problemlos eine Unterhaltung führen kann. Da depressive Patienten häufig unter starker Antriebslosigkeit leiden und sich erst gar nicht zum Sport aufraffen können, kann durchaus die fachärztliche Verordnung eines Antidepressivums helfen, diese erste Hürde zu überwinden.

Kann man pauschal sagen, dass wir uns mental besser fühlen, wenn wir Sport gemacht haben? Oder ist das von Person zu Person unterschiedlich?

Pauschale Aussagen sind immer schwierig, und Forschungsergebnisse sollten differenziert betrachtet werden. Der sogenannte unmittelbare „Feel-good-Effekt“ sportlicher Aktivität und die Annahme „Exercise makes you feel better“ haben eine lange Tradition in der sportpsychologischen Forschung. Es gibt zahlreiche Befunde dafür, dass sich

„Im Sinne des Commitments erzählen Sie bestenfalls noch allen möglichen Leuten in Ihrem Umfeld von Ihrem Vorhaben. Dies steigert erwiesenermaßen deutlich die Wahrscheinlichkeit der tatsächlichen Umsetzung.“

das Befinden unmittelbar nach einer Sporteinheit verbessert im Vergleich zur Messung direkt davor. Zum Beispiel sind die Untersuchten „gut gelaunt“, aktiviert aber auch ruhiger. Zudem verspüren sie nicht so viel Ärger, sind weniger deprimiert und energielos. Man spricht auch vom sog. Äquilibrationseffekt, das bedeutet vereinfacht, dass sportliche Aktivität ein Gleichgewicht wiederherstellt, indem angenehme Aspekte des Befindens gefördert und unangenehme reduziert werden. Dieses Muster an Veränderungen in der Befindlichkeit findet man bei ca. 75 % der Sporttreibenden. Demgegenüber stehen die Aussagen und Ergebnisse anderer Forscher, dass es nur bei manchen Menschen und zwar abhängig vom Alter, Geschlecht und auch der Dosierung der sportlichen Aktivität zu Verbesserungen im Befinden kommt. Wichtig erscheint hier das Ergebnis, dass die meisten bewegungs-inaktiven Menschen sich bei sportlicher Aktivität sogar schlechter fühlen. Zusammenfassend kann nach Forschungsstand jedoch davon ausgegangen werden, dass sportliche Aktivität bei den meisten Menschen eine positive Wirkung auf das körperlich-psychische Gesamtbefinden zeigt, sowohl kurzfristig nach einer Sportaktivität als auch langfristig und nachhaltiger bei mehrwöchigen spezifischen Sportprogrammen.

Vielen Dank, Herr Nickert, für die wertvollen Informationen. Haben Sie denn zum Schluss für unsere

Leser noch einen kleinen Tipp, wie man sich aus der Antriebslosigkeit zur ersten Sporteinheit selbst motivieren kann?

Einfacher gesagt als getan müssen nur zwei Bereiche angesteuert werden: Die intrinsische Motivation und die Förderung des sog. Flow-Erlebens. Intrinsisch motiviert bedeutet in diesem Zusammenhang „Sport um seiner selbst willen“ durchzuführen. Die Motivation kommt aus der Person selbst, und beim Sport entsteht Freude wie Spaß – unabhängig von z. B. Belohnungen. Sie sollten also zunächst eine Sportart wählen, die Ihnen wirklich Freude bereitet. Dann sollten Sie sich realistische, also den eigenen sportlichen Fähigkeiten angepasste Ziele setzen. Dies macht Erfolgserlebnisse möglich. Aus Erfolgserlebnissen resultiert wiederum Kompetenzerleben. Sofern Ihre Ziele mit den eigenen Fähigkeiten stimmig sind, fördern Sie dadurch Ihr Flow-Erleben, während Unter- wie Überforderung den Flow eher hemmen. Beantworten Sie die Frage „wofür mache ich das?“ immer mit einem Ihnen persönlich wichtigen Wert, z. B. „für mein Wohlbefinden und meine Gesundheit“. Im Sinne des Commitments erzählen Sie bestenfalls noch allen möglichen Leuten in Ihrem Umfeld von Ihrem Vorhaben. Dies steigert erwiesenermaßen deutlich die Wahrscheinlichkeit der tatsächlichen Umsetzung. Dann also viel Erfolg und Freude dabei!

<<



© Patrick Labitzke



**VICKERMANN
und
STOYA**

Merkurstraße 3-5 · D-76530 Baden-Baden

Phone +49 7221 392401 · info@vickermannundstoya.de · www.vickermannundstoya.de

DEUTSCHES
MANUFAKTUREN
SIEGEL
GEPRÜFT & ZERTIFIZIERT

ELECT



Männer haben's schwer, nehmen's leicht ...

Dr. med. Robert Wachala und Prof. Dr. med. Stephan Kruck

...vor allem beim Thema Manneskraft. Nicht nur im fortgeschrittenen Alter fällt es vielen Männern schwer, in der Intimität Standvermögen zu zeigen. Studien zeigen, dass bis zu 50 % der Männer im Alter zwischen 40 – 70 an einer erektilen Dysfunktion leiden. Die Dunkelziffer ist jedoch durch die Tabuisierung der eigenen verminderten sexuellen Leistungsfähigkeit, trotz oder vielleicht gerade wegen der allgegenwärtigen Darstellung als hoch zu bewerten.

Sexualität ist ein elementarer Bestandteil guter Lebensqualität und wichtig für die Partnerschaft, dies betrifft in gleicher Weise junge wie ältere Menschen. In unserem urologischen Check-up kommen wir der Ursache auf die Spur und können eine gezielte Behandlung einleiten. Dies hilft nicht nur dem Liebesleben und der Lebensqualität auf die Sprünge, sondern kann sogar Ihr Leben retten.

EREKTION – EIN KOMPLEXER PROZESS

Das Thema Gliedsteife beschäftigt Männer ihr ganzes Leben, jedoch haben die wenigsten eine Vorstellung von den komplexen Prozessen, die hierfür notwendig sind. Die sexuelle Stimulation, wie unterschiedlich sie von Mann zu Mann sein mag, führt zur Erweiterung der Penisgefäße und so zu vermehrtem Einstrom von Blut in die Schwellkörper. Vergleichbar einem hydraulischen System kommt es dann durch die Druckerhöhung zur Gliedsteife. Dieser Prozess erfordert somit intakte Steuerungskabel (Nervenbahnen) und durchgängige Versorgungsleitungen (Blutgefäße). Zusätzlich muss eine ausreichende Menge des Männlichkeitshormons Testosteron verfügbar sein, das unter anderem für den sexuellen

Antrieb (Libido) verantwortlich ist. Die medizinische Definition der erektilen Dysfunktion, also die langanhaltende Unfähigkeit, eine Erektion zu erreichen oder aufrechtzuerhalten, die eine zufriedenstellende sexuelle Leistung ermöglicht, klingt auf den ersten Blick ebenfalls komplex. Diese

gefäße von Herz und Gehirn. Die Erektionsschwäche kann somit Vorbote eines Herzinfarkts oder auch Schlaganfalls sein. Daher empfehlen wir unseren Patienten, die vorrangig die urologische Sprechstunde in der Max Grundig Klinik aufsuchen, eine Erweiterung des Check-ups mit kardio-

„Leider ignorieren die Männer oft das ‚leise‘ Warnsignal ihres Körpers und sehen die schleichende Erektionsschwäche als Ursache von Stress oder Unzufriedenheit in der Partnerschaft.“

Definition wird aber den unterschiedlichen Ursachen gerecht, die letztendlich zum Verlust der Manneskraft führen.

DIE ANTENNE DER MÄNNERHERZEN

Der häufigste Grund einer erektilen Dysfunktion ist die unzureichende Blutversorgung des Penis. Die Atherosklerose, also die krankhafte „Verkalkung und Verengung“ der Penisarterien, führt in den kleinen Schwellkörpergefäßen früh zur Durchblutungsstörung. Leider ignorieren die Männer oft das „leise“ Warnsignal ihres Körpers und sehen die schleichende Erektionsschwäche als Ursache von Stress oder Unzufriedenheit in der Partnerschaft. Viele Patienten leiden bereits zu diesem Zeitpunkt an krankhaften Veränderungen der Versorgungs-

logischer Untersuchung. Hierbei finden sich oft überschneidende Krankheiten, die das Risiko für globale Durchblutungsstörungen zusätzlich steigern. Gerade unsere Patienten mit Zuckerkrankheit (Diabetes), Bluthochdruck (Hypertonie) und Fettstoffwechselstörungen profitieren hierbei von einer umfassenden und präzisen Abklärung in einem interdisziplinären Team. Ein erfülltes Liebesleben im Alter (insbesondere in Hinsicht auf die Erektionsfähigkeit) verrät uns somit viel über den Gesundheitszustand des Mannes weit über die urologische Einschätzung hinaus.

MANGELNDER TRIEBSTOFF UND ANDERE GRÜNDE

Das Männlichkeitshormon Testosteron hat unbestritten großen Einfluss auf das Begehren (Liebes-

lust, Libido) und das Erektionsvermögen. Experimentelle und klinische Studien haben gezeigt, dass Testosteron eine entscheidende Rolle bei der Regulierung der Penisfunktion spielt. Testosteron kontrolliert hierbei sowohl die strukturelle Integrität, die für die Erektion des Penis erforderlich ist, als auch wichtige enzymatische Aktivitäten innerhalb der Schwellkörper. Daher empfehlen wir gerade bei Männern mit unauffälligem Gefäßstatus die Erhebung des hormonellen Status. Eine weitere Ursache der erektilen Dysfunktion sind Nervenschäden. Hierbei können entweder die versorgenden Nerven direkt geschädigt werden (Zuckerkrankheit, chronischer Alkoholmissbrauch, Niereninsuffizienz, Bestrahlung oder Operationen im Beckenbereich) oder die Steuerung durch höher gelegene Nervenbahnen im Rückenmark oder Gehirn fällt aus (Querschnittlähmung, Schlaganfall oder Parkinsonerkrankung).

Medikamente können ebenfalls eine erektile Dysfunktion auslösen. Gerade die Therapie häufiger Volkskrankheiten wie beispielsweise des Bluthochdrucks führt zur Abschwächung der Gliedsteife und erfordert eine enge Abstimmung im Behandlungsteam. Männer lesen täglich „Sex ist Kopfsache“, jedoch werden psychische Auslöser von den meisten Männern ungern in Betracht gezogen. Gerade jüngere Männer berichten oft über Stress bei der Arbeit oder im Privatleben, Konflikte in der Partnerschaft, Versagensängste oder psychiatrische Erkrankungen wie Depression und Angststörung.

>>



Prof. Dr. med. Stephan Kruck, FEBU studierte Humanmedizin an der Universitätsklinik in Tübingen. Dort habilitierte er sich 2014, seine Professur für Urologie erhielt er

2017. Seine Forschungsarbeiten wurden mit zahlreichen Preisen und Stipendien ausgezeichnet. Er gilt als internationaler Experte in der Früherkennung und Therapie urologischer Krebserkrankungen und hat sich auf die Präzisionsdiagnostik von Prostataerkrankungen, minimalinvasiven und roboterassistierten Therapieverfahren spezialisiert. Gemeinsam mit Dr. med. Volker Zimmermanns leitet er das bekannte minimalinvasive Urologische Zentrum am Siloah St. Trudpert Klinikum in Pforzheim. Seit Herbst 2020 verstärken sie konsiliarisch das Ärzteteam der Max Grundig Klinik.

>> **DER ERSTE SCHRITT**

Der Therapieprozess beginnt mit der ausführlichen Aufklärung über die Krankheitsauslöser und den natürlichen Verlauf. Zusätzlich werden im Arztgespräch die Erwartungen sowohl des Patienten als auch seines Sexualpartners eruiert. Dieses Gespräch ist ein wesentlicher Bestandteil der Therapie und kann irreführende Gedanken und Versagensängste reduzieren. Im zweiten Schritt werden patientenbezogene Risikofaktoren identifiziert, damit eine effektive und lang anhaltende Verbesserung der Erektionschwäche eingeleitet werden kann. In mehreren Studien konnte nachgewiesen werden, dass eine diätetische Umstellung und die Gewichtsabnahme sowie Erhöhung der körperlichen Aktivität bereits zur Verbesserung der erektilen Funktion führten. Körperliche Bewegung muss nicht gleich intensiven Sport bedeuten. Bereits eine leichte und vor allem

eine regelmäßige Sporttätigkeit (z. B. Nordic Walking, Schwimmen) führt zur Verbesserung der Durchblutung, der Lungenfunktion und erhöht nicht zuletzt die körpereigene Testosteronproduktion sowie die Testosteronempfindlichkeit der Zielorgane. Wer seine Lebensweise anpasst, verbessert möglicherweise nicht direkt seine Erektionsfunktion, erhält aber zumindest den Status quo. Rauchen gilt seit Jahrzehnten als bekannter Auslöser der Arteriosklerose und als Hauptursache der Erektionsschwäche. Ist eine konkrete Ursache der erektilen Dysfunktion erkennbar und behandelbar, wie z. B. Testosteronmangel oder eine Medikamentennebenwirkung, sollte diese vor weiterer Therapieeskalation behoben werden.

REVOLUTION IM SCHLAFZIMMER

Seit über 20 Jahren haben sich die sog. Phosphodiesterase-

5-Hemmer (PDE5-Hemmer) einen festen Platz in den Schlafzimmern erkämpft. Es handelt sich hierbei um Medikamente zur oralen Einnahme in Tablettenform, die die penile Durchblutung in der Erektionsphase steigern. Somit wird die Erektion gestärkt und kann länger aufrechterhalten werden. Beim berühmten Viagra® handelt es sich um den Wirkstoff Sildenafil. Nach der Einnahme ist der Wirkungseintritt nach 15 – 60 Minuten zu erwarten und hält von 4 – 12 Stunden an. Der Geschlechtsverkehr endet ganz normal mit einem Orgasmus und innerhalb der Wirkungsdauer des Medikaments sind weitere Erektionen möglich. Die Medikamente haben keinen Einfluss auf die Libido (Begehren) im Gegensatz zum Testosteron. Weitere Wirkstoffe aus dieser Familie sind Vardenafil,

Avanafil und Tadalafil. Insbesondere Tadalafil ist aufgrund seiner langen Wirkungsdauer interessant, da es nach einmaliger Einnahme 48 – 72 Stunden, also z. B. ein ganzes Wochenende, wirksam ist. Allerdings greifen viele Männer lieber direkt zur Pille aus dem Internet und umgehen den Weg einer Rezeptierung eines Originalpräparats aus der Apotheke. Nachgemachte Viagra-Pillen sind oft nur sehr schwer zu erkennen und weisen aufgrund der fantasievollen pharmazeutischen Zusammenstellung erhebliche Risiken auf. Die häufigsten Nebenwirkungen der Originalpräparate sind Kopfschmerzen, Sodbrennen und Hitzewallung mit Gesichtsrötung. Jeder Patient reagiert unterschiedlich auf die verschiedenen PDE5-Hemmer, so dass oft ein vorsichtiges Heran-

tasten an das Präparat und die Dosierung erforderlich ist. Insbesondere können PDE5-Hemmer nicht gleichzeitig mit Nitraten (Medikamente zur Behandlung von koronarer Herzerkrankung) zusammen eingenommen werden, da ein gefährlicher Blutdruckabfall droht. Patienten mit schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie instabiler Angina pectoris oder schwerer Herzinsuffizienz wird meist allgemein vor körperlich belastender sexueller Aktivität abgeraten und wird daher auch die PDE5-Hemmermedikation nicht empfohlen. Eine weitere Kontraindikation zur Einnahme der PDE5-Hemmer ist ein kürzlich erlittener Schlaganfall oder Herzinfarkt.

EREKTION 2.0: SPRITZE, PUMPE ODER OPERATION
Bei Männern mit mittelschwerer

und schwerer Erektionsstörung oder bei Versagen der PDE5-Hemmer kann die sog. SKAT erfolgen (Schwellkörper-Autoinjektionstherapie). Es handelt sich hier um einen Wirkstoff, der mit einer fast nicht spürbaren Injektion (vergleichbar einer Thrombose- oder Insulininjektion) direkt in den Schwellkörper appliziert wird. Nach etwa 15 Minuten kommt die Erektion zustande und hält ca. eine Stunde an. Bevor die Therapie durch den Mann selbst angewendet werden kann, muss eine ausführliche Aufklärung und ein Training mit Dosisfindung erfolgen. Gerade von jungen Männern wird die Therapiemethode trotz der notwendigen Injektionen sehr gut angenommen und kann jederzeit spontan durchgeführt werden. Insbesondere können von dieser Therapiemöglichkeit Patienten profitieren, bei denen eine komplexe Nervenschädigung vorliegt. Gerade für gefestigte Beziehungen stellt die Vakuumtherapie eine gute Therapieoption dar und erfreut sich einer Akzeptanz von bis zu 90 % bei den Paaren. Hier wird ein durchsichtiger Zylinder über den Penis gebracht und ein Vakuum mit Hilfe einer batteriebetriebenen (oder auch händischen) Pumpe erzeugt. Nach der Füllung des Penis wird um die Penisbasis ein Kunststoffring gelegt, um die Erektion zu erhalten. Es wird allerdings empfohlen, solche künstlichen Erektionen nicht länger als 30 Minuten aufrechtzuerhalten. Als letzte Therapie-

möglichkeit, als Ultima Ratio, steht nach Versagen aller anderen oben genannten Methoden noch die Versorgung mit einem künstlichen Schwellkörper zur Verfügung. Mit dieser sogenannten Endoprothetik werden die geschädigten Schwellkörper des Mannes durch zwei Kunststoffzylinder ersetzt. Diese können dann dank eines Pumpsystems mit Flüssigkeit gefüllt werden, um die Gliedsteife zu ermöglichen. Hierbei muss beachtet werden, dass die durch den Eingriff verursachte Schwellkörperdestruktion unumkehrbar ist.

FAZIT

Die aufgeführten Therapieoptionen zeigen das breite Spektrum der modernen Behandlungsformen der Erektionsschwäche. Welche der Therapiemöglichkeiten die beste ist, muss jedoch maßgeschneidert in Abhängigkeit aller vorliegender Risikofaktoren, der Begleiterkrankungen und vor allem der individuellen Wünsche des Mannes entschieden werden. Dieser Therapieprozess setzt die enge Verzahnung der behandelnden Fachrichtungen voraus und entspricht unserem interdisziplinären Geist. Nach wie vor sind die adäquate Prophylaxe und die frühzeitige Intervention die beste Medizin. Insbesondere die Vorbeugung schützt neben unserem Liebesleben auch das Herz, das Gehirn und andere Organsysteme vor dem vernichtenden Einfluss unseres ungesunden Lebensstils.

<<



Dr. med. Robert Wachala, FEBU studierte Humanmedizin an der Medizinischen Universität in Breslau und promovierte an der Universität in Tübingen. Er ist Oberarzt für Urologie und Koordinator des zertifizierten Prostatakarzinomzentrums des Siloah St. Trudpert Klinikum in Pforzheim. Zu seinen klinischen Schwerpunkten gehören die Endourologie sowie die Andrologie. Darunter steht die Behandlung des Testosteronmangels beim alternden Mann und der erworbenen Penisdeviation im Vordergrund.



RISIKOFAKTOR BEWEGUNGSMANGEL: EIN MÄNNER- PROBLEM ?

Matthias Zehnle, Leiter der Physikalischen Therapie,
weiß, warum gerade Männer davon betroffen sind
und was man(n) dagegen tun kann.

„Wer rastet, der rostet“, so sagt der Volksmund. Dieses deutsche Sprichwort von 1837 ist zwar schon ziemlich alt, aber aktuell präsenter denn je. Aufgrund der Corona-Pandemie wird unser Alltag u.a. durch Lockdown, Homeoffice und Kontaktbeschränkungen bestimmt. Das wirkt sich auf die Aktivität der Menschen aus. Man bewegt sich immer weniger, wird bequemer und träge.

Im Vergleich: In der Steinzeit liefen die Menschen Schätzungen zufolge ca. 15 bis 25 Kilometer am Tag. Heutzutage schaffen wir meist gerade einmal 3,5 Kilometer täglich. Bewegung verschwindet zunehmend aus unserem Alltag. Dabei weiß man eigentlich zu gut, wie wichtig Bewegung für unsere Gesundheit

ist. Was das für unseren Körper bedeutet, ist erschreckend: Körperliche Inaktivität verursacht eine Vielzahl der heutigen Volkskrankheiten, von Bluthochdruck über Diabetes bis zu Adipositas sowie diversen orthopädischen Problemen. Vor allem sind es Krankheiten, die besonders häufig Männer betreffen.

Warum ist das so?

Insgesamt leben Männer nach wie vor ungesünder als Frauen. Sie gehen seltener zum Arzt, achten weniger auf ihre Ernährung und treiben seltener Sport. Außerdem trinken sie in der Regel mehr Alkohol und rauchen öfter. Besonders prädestiniert sind Männer für Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems. An

oberster Stelle stehen hierbei die Herzinsuffizienz sowie die Herzinfarkte. Um die Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems zu vermeiden und frühzeitig vorzubeugen, steht regelmäßige Bewegung an erster Stelle. In der Max Grundig Klinik kümmern sich Matthias Zehnle und sein Team darum, dass das Leben unserer Patienten in Bewegung kommt. In Absprache mit den Ärzten werden individuelle Trainingspläne erstellt. Ein Pluspunkt: die Lage. Mitten im Schwarzwald lassen sich besonders Aktivitäten in der Natur hervorragend umsetzen. Aber auch der Trainingsraum mit Rheintalblick und das Bewegungsbad bieten vielfältige Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen. >>



>>
**Warum ist Bewegung
so wichtig?**

Bewegung fördert die Durchblutung, trainiert das Herz-Kreislaufsystem, bringt den Stoffwechsel auf Trab und verbrennt somit lästige Kalorien. Geschwächte Muskeln werden wieder aktiviert und steife, schmerzhafte Gelenke mobilisiert. Somit ist Bewegung die beste Medizin gegen unsere Zivilisationskrankheiten – und das Tolle daran: Es macht gute Laune. Speziell das regelmäßige Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Hier bieten sich gerade jetzt im Frühling und Sommer Wanderungen, Nordic Walking, Radfahren oder auch Schwimmen besonders an.

<<



5 Tipps für Ihre Gesundheit:

- 1 | Machen Sie 2 – 3 Mal pro Woche Ausdauertraining bei 60 – 70 % der maximalen Belastungsgrenze.
- 2 | Benutzen Sie die Treppe und lassen Sie den Fahrstuhl stehen.
- 3 | Schonen Sie die Umwelt und gehen Sie zu Fuß oder nehmen das Rad.
- 4 | Nutzen Sie Ihre Mittagspause für einen Spaziergang. Sie bewegen sich und bekommen gleichzeitig einen freien Kopf.
- 5 | Definieren Sie ein Schritte-Ziel, z. B. 10.000 Schritte täglich.

Mit Passion.

Baden-Baden Einkaufsstadt

Für anspruchsvolle Menschen

www.baden-baden-innenstadt.de



ANTORA Selection, Fashion
Axthelm Küchenstudio
Badische Beamtenbank
Badisches Tagblatt
Bäder- und Kurverwaltung
Baumgärtner & Ratti Juwelier / Goldschmiede
Belle Epoque Hotel
Badische Neueste Nachrichten
Böckeler's Café
Café König
Casino Baden-Baden
Capri Eiscafé
Der Kleine Prinz, Hotel
Gita Snyders, Fashion
Höll Papeterie
Inka Lederwaren, No. 8
Juwelier Leicht
Kreuz-Apotheke
Kreuzpassage
Le Jardin de France, Restaurant
Medici Gastronomie
MODEWAGENER
Pädagogium
Rizzi WineBistro & Restaurant
Rabolt Bettenhaus
Scheyder Herrenmode
Schrodin & Wersich Optik
Schürrer-Fleischer Immobilien
Schwarzwaldmädel, Geschenkartikel
Sparkasse Baden-Baden Gaggenau Tandem
Transit, Fashion
Thoma Degenhardt Juweliers
Trumm, Herrenmoden
Vickermann & Stoya Maßschuhe
Volksbank Baden-Baden Rastatt Wackenhut
Mercedes
WAGENER GALERIE, Fashion & Food
Willy Stix Kunst & Antiquitäten
Wohlfühladen, Geschenkartikel





Die Geheimnisse der Blauen Zonen

Prof. Dr. med. Curt Diehm

Es ist eines der großen Themen der Menschheit. Wie kann man gesund und glücklich alt werden? Einen entscheidenden Schlüssel für die Beantwortung liefert ein genauer Blick auf jene Regionen, in denen die Bevölkerung traditionell ein biblisches Alter erreicht. Einer der ersten, der diesem erfahrungswissenschaftlichen Ansatz systematisch nachging, war der amerikanische Bestseller-Autor Dan Buettner. Er machte 2005 eine Studienreise rund um die Welt und hat seine Ergebnisse in der Zeitschrift National Geographic unter dem Titel „The Secrets of Long Life“ publiziert. Seine Beobachtungen gelten bis heute als Klassiker, mit denen wir fast täglich ganze Bibliotheken und App-Stores mit vermeintlich neuen Erkenntnissen und Trends zum Thema „Aging“ füllen.

Buettner nannte seine Gegenden mit besonders gesund alternden Menschen „Blaue Zonen“. Inzwischen zählen wir dazu die Inselgruppe Okinawa in Japan, die griechische Insel Ikaria, Loma Linda in Kalifornien, Ogliastro auf Sardinien und die Halbinsel Nicoya in Costa Rica.

In Europa wird das **Cilento** in der Provinz Salerno auch noch zu den Blauen Zonen gerechnet. Im dortigen Fischerdorf Acciaroli ist die Dichte der Hundertjährigen noch höher als auf der Insel Okinawa. Die Langlebigkeit der Menschen

dort wurde von Forschern der University of California, San Diego School of Medicine und der University of Rome, La Sapienza, untersucht. Erstaunlich war die Fitness der Hundertjährigen. Sie hatten kaum Beschwerden, kaum chronische Erkrankungen. Die Forscher kamen zur Auffassung, dass es in Cilento die typische mediterrane Küche sei, die ursächlich für das Phänomen verantwortlich ist. Erstaunlicherweise zeigte die Analyse der Wissenschaftler, dass Rosmarin eine wichtige Rolle zu spielen scheint. Zudem wird regelmäßig Rotwein in Maßen

getrunken. Und die Bewohner dieser Region sind bis ins hohe Alter sexuell aktiv.

Okinawa ist eine Inselgruppe im südlichen japanischen Meer. Diese Inseln werden auch die „Inseln der Hundertjährigen“ genannt. Dort leben die ältesten Frauen der Welt. Im subtropischen Klima bauen die Menschen Soja, Süßkartoffeln und nahezu alle Gemüsesorten an. Die Langlebigkeit in Okinawa wird aber nicht nur auf die Ernährung zurückgeführt, sondern auch auf das Lebensprinzip „Ikigai“. Für Altersforscher in Japan ist Ikigai das Wort der Stunde: Der Grund zu leben, die wahre Erfüllung, unsere Leidenschaft, unsere Berufung, unsere Mission, unser Beruf und unsere Liebe. Zu Ikigai gehört es auch, bedingungslos entspannt zu sein, genau das zu tun, was uns etwas bedeutet und was uns glücklich macht.

Ikaria mit rund 8.000 Einwohnern in der östlichen Ägäis unweit des türkischen Festlandes besticht durch eine extrem niedrige Sterberate im mittleren Alter. Auch hier machen Forscher die Mittelmeerdiet mit Olivenöl, Gemüse und viel Fisch verantwortlich. Die Menschen dort zeichnen sich durch

eine besondere Herzlichkeit und durch einen ausgeprägten Gemeinschaftssinn aus. Eine Ikaria-Studie aus dem Jahre 2009 zeigte den nahezu niedrigsten Depressions-Score im europäischen Vergleich.

Loma Linda, eine Kleinstadt in Kalifornien im San Bernardino County mit circa 20.000 Einwohnern, wird von besonders vielen „Siebenten-Tags-Adventisten“, eine protestantisch-baptistische Kirche, bevölkert. Diese besondere Bevölkerungsgruppe wurde eingehend in den „Adventist Health Studies“ über einen langen Zeitraum beobachtet. Die Bewohner haben seltener Herzinfarkte und Schlaganfälle und auch weniger Krebs. Die pflanzliche und natürliche Ernährung, der weitgehende Verzicht auf Alkohol, völlige Drogenabstinenz, der Glaube und viel körperliche Aktivität wird von den Wissenschaftlern für die Langlebigkeit verantwortlich gemacht.

Nicoya ist eine Halbinsel vor Costa Rica im Pazifischen Ozean, wo nach Ogliastro die ältesten Männer der Welt leben. Die soziale und spirituelle Gemeinschaft soll in dieser Region besonders ausgeprägt sein.

Mehrere Merkmale haben alle diese Regionen GEMEINSAM

Was uns die Blauen Zonen lehren, ist ein eigentlich gar nicht so komplexes Mantra des gesunden Lebens:

Nüsse und Bohnen sind wichtige Eiweißlieferanten. Ideal sind Mandeln, Pistazien, Walnüsse, Haselnüsse, Pecannüsse, Sesamkerne und Kürbiskerne.

Gute soziale Kontakte – gute zwischenmenschliche Beziehungen. Auch der gemeinsame Glaube in einer Gemeinschaft kann die Lebenserwartung deutlich erhöhen.

Vollwertkost: So vollwertig und naturbelassen wie möglich. Verarbeitete Nahrungsmittel, die meist reich an Zucker und ungesättigten Fettsäuren sind, verursachen Entzündung/Inflammation im menschlichen Körper.

Viel Wasser, am besten vier bis sechs Gläser am Tag. Kräuter- und Gewürztees sind ideal, wenig Kaffee. Keine zucker- und süßstoffhaltigen Softdrinks. Ein Glas Wein ist kein Problem.

Wenig Eier und wenig Milch.

Fisch ist besser als Fleisch, allerdings unehandelt und pestizidfrei.

Pflanzliche Kost ist wichtiger als tierische. Über 90 % der Ernährung bestehen aus Getreide, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse.

Mit dem Essen aufhören, wenn der Magen zu 80 % voll ist.

Wenig Zucker und Salz.

Wenig Stress, dafür Entspannung und Ausgleich. Stressabbauende Rituale in den Alltag einbauen. Man kann nicht gesund sein, wenn man nicht glücklich ist. Und man kann nicht glücklich sein, wenn man nicht gesund ist.

Am Abend immer die kleinste Mahlzeit des Tages.

Viel Bewegung, täglich körperliche Arbeit, etwa im Haushalt, im Garten, an der frischen Luft.

Guter Schlaf. Die Populationen der Blauen Zonen schlafen im Schnitt acht Stunden pro Tag. Oft bauen sie tagsüber eine Siesta zusätzlich ein.

Wohlgemerkt: Spezielle Diäten, Superfood-Pulver oder Nahrungsergänzungsmittel stehen in den Blauen Zonen nicht auf dem Programm.



CT UND MRT IM VERGLEICH

WAS, WANN UND WARUM?

Die Computertomografie (CT) und die Magnetresonanztomografie (MRT) sind als bildgebende Untersuchungsverfahren heute nicht mehr aus der Medizin wegzudenken. Beide haben Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede im Hinblick auf Geräteaufbau, physikalisch-technische Grundlagen der Bildentstehung und ganz wesentlich auch hinsichtlich ihrer Stärken und Schwächen bei der klinischen Nutzung. Beide Verfahren liefern Schnittbilder des menschlichen Körpers mit überlagerungsfreier Darstellung der Organe und Strukturen. Eine Gemeinsamkeit beider Verfahren ist, dass die Bilder seitenverkehrt sind. Alles was im Körper rechts liegt, wie z. B. die Leber, liegt in den Bildern links. Bei der CT werden die Aufnahmen primär als Querschnittsbilder gewonnen und alle anderen Bildebenen in der Nachverarbeitung rekonstruiert; in der MRT sind die Schnittbildebenen bereits bei der Entstehung beliebig wählbar und können der individuellen Anatomie angepasst werden. CT-Geräte sind ringförmig aufgebaut, und MRT-Geräte haben einen tunnelförmigen Aufbau. In unserem radiologischen Zentrum beträgt der Innendurchmesser des CT-Gerätes 80 cm und der MRT-„Röhre“ 70 cm. Eine CT-Untersuchung dauert etwa 5 – 15 Minuten und eine MRT-Untersuchung 30 – 60 Minuten.

BILDGEBUNG IN CT UND MRT
Die Grundlage der Bildentstehung in der CT sind Röntgenstrahlen, die von einer rotierenden Röntgenröhre abgegeben werden. Während die Röhre rotiert, bewegt sich der Tisch mit dem Patienten durch den Ring hindurch, und es werden kontinuierlich zueinander parallele Schichtbilder erstellt. Die Schichtdicke der Schnittbilder ist von etwa 1 – 8 mm wählbar und wird der Fragestellung und den darzustellenden Strukturen

angepasst. Strahlenexpositionen bei CT-Untersuchungen sind sehr unterschiedlich; sie hängen von den für die jeweilige Untersuchungsart erforderlichen Aufnahmeparametern, der Anzahl der Aufnahmen und auch vom Körpergewicht der Patienten ab. Sie betragen typischerweise bei Schädel-CTs 10 – 15 mSv*, bei Thorax-CTs 2 – 8 mSv und bei Abdomen-CTs 10 – 20 mSv. Auf viele Fragen zur Einwirkung von Strahlen und zu ihren Folgen wird in einem

Beitrag der nächsten Ausgabe von MAX näher eingegangen.

CT-Bilder stellen Organe und Strukturen aufgrund ihrer unterschiedlichen physikalischen Dichte und des Gehaltes an Atomen mit hoher Ordnungszahl (z. B. Kalzium, Eisen, Jod) dar, da diese die Röntgenstrahlen unterschiedlich stark absorbieren bzw. passieren lassen. Mithilfe eines speziellen Rekonstruktionsverfahrens werden die unterschiedlichen Dichte-

werte auf einer Grauwerteskala von minus 1.000 (Luft, schwarz im Bild) bis plus 1.000 (z. B. sehr dichter Knochen, weiß im Bild) dargestellt. Nach dem Erstbeschreiber wird diese als Hounsfield-Skala bezeichnet und die Dichtewerte werden in Hounsfield-Units (HU) gemessen. Fettgewebe hat negative Dichtewerte von -100 bis -150 HU, Flüssigkeiten haben Werte von 0 bis etwa 15 HU, Organe, Muskeln und Gewebe von etwa 30 bis 60 HU, jodhaltiges Kontrastmittel in Gefäßen von etwa 200 – 400 HU und Knochenstrukturen von 200 bis 980 HU. Hierdurch lassen sich die Organe und Strukturen und ihre pathologischen Veränderungen differenziert erfassen. Metalle haben Dichten von bis zu 1.000 und verursachen durch große Dichtesprünge zu umgebenden Geweben oft Artefakte.

MRT-Bilder entstehen im Wechselspiel zwischen einem statischen Magnetfeld, einem dynamischen Magnetfeld und einer hochfrequenten elektromagnetischen Strahlung. Die Stärke des Magnetfeldes,

eigentlich des magnetischen Flusses, wird in Tesla (T) angegeben. Je stärker das Magnetfeld ist, desto genauer werden Details erkennbar und desto besser ist die Differenzierbarkeit verschiedener Gewebearten und ihrer mitunter krankhaften Veränderungen. Daher ergeben sich zwischen MRT-Geräten mit 1,0 T oder weniger, mit 1,5 T und mit 3 T entsprechende Unterschiede in der diagnostischen Genauigkeit. Es gibt heute auch bereits 7 T-Geräte, die aber überwiegend der Forschung vorbehalten sind. In unserer Klinik arbeiten wir mit einem 3 T-Gerät, also mit dem bestmöglichen System für die klinische Nutzung.

In MRT-Bildern wird hauptsächlich die Verteilung von Wasserstoff-Protonen im Körper dargestellt, die in den einzelnen Geweben unterschiedlich ist. Wasserstoff-Protonen werden durch hochfrequente elektromagnetische Strahlung

unter Resonanzbedingungen angeregt und geben die dabei aufgenommene Energie als Signale wenige Millisekunden später wieder ab. Diese Signale werden durch Empfangsspulen in den Geräten aufgefangen und zu Bildern verarbeitet. Durch graduelle Abstufung des Magnetfeldes und geeignete Wahl der Frequenzen gelingt die Ortskodierung der Signale, d. h. deren Zuordnung im dreidimensionalen Raum. Die Signale stammen vorwiegend aus Protonen in Fettgewebe und Wasser, MRT-Bilder sind daher durch die Verteilung von Fett und Wasser charakterisiert. Verschiedene Aufnahmearten (sog. Sequenzen) können die aus Fettgewebe und Wasser stammenden Signale unterschiedlich stark betonen und dadurch Krankheitsprozesse wie Entzündungen und Tumoren, die häufig mit erhöhtem Wassergehalt einhergehen, deutlich sichtbar machen. Sehr wenige Signale

werden aus dichtem Knochen abgegeben und praktisch keine aus Luft; Metalle erzeugen starke Artefakte.

Kontrastmittel werden bei CT- und MRT-Untersuchungen aus vergleichbaren Gründen eingesetzt. Sie enthalten Substanzen, die diese verstärkt sichtbar machen. Dies wird bei CT-Kontrastmitteln durch deren Gehalt an Jod, ein Atom mit hoher Ordnungszahl und damit starker Strahlenabsorption, bewirkt und in der MRT durch Gadolinium, welches die Signalabgabe aus den Protonen verstärkt. Für die Bildgebung entscheidend ist, dass die Kontrastmittel nur dort in den Bildern meist als helles Signal sichtbar werden, wo diese auch hingelangen. Das sind natürlich zunächst alle blutgefüllten Gefäße (nicht die verschlossenen) und Gewebe mit mehr oder weniger starker Durchblutung. Hierdurch lassen sich krankhafte Veränderungen,

deren Durchblutung sich oft vom umgebenden normalen Gewebe unterscheidet, verbessert erkennen. Das trifft z. B. auf Tumoren und Entzündungen zu. Daher ist es für die Erkennung mancher Veränderungen und Erkrankungen von Vorteil, wenn Kontrastmittel eingesetzt wird, bei anderen Erkrankungen wie z. B. Frakturen, Bänderrissen, Blutungen oder Verkalkungen ist dies nicht notwendig. Bei fortgeschrittener Nierenfunktionsstörung sollten Kontrastmittel vermieden werden; bei Überfunktion der Schilddrüse gilt dies auch, aber nur für jodhaltige Kontrastmittel.

Aus den Unterschieden der Bildinhalte in der CT und MRT ergeben sich für die klinische Anwendung je nach Körperregion und Fragestellung Stärken und Schwächen beider Verfahren. Dies soll im Folgenden strukturiert nach Körperregionen dargestellt werden. >>

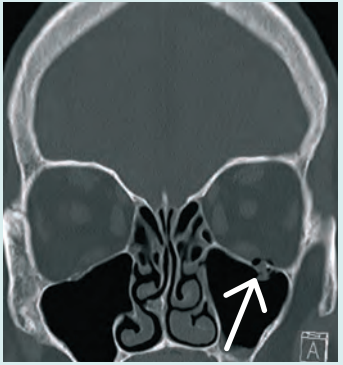


ABBILDUNG 1
CT des Gesichtsschädels. Eine 2 mm breite Fraktur zwischen linker Augenhöhle und Kieferhöhle (rechts im Bild, Pfeil) wird gut sichtbar.



ABBILDUNG 2
CT des Schädels. Im linken Stirnappen (rechts im Bild) große akute intracerebrale Blutung. Im rechten Seitenventrikel (links im Bild) sind auch Anteile der Blutung vorhanden.

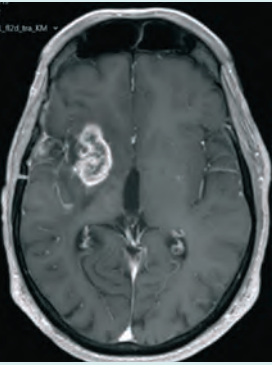


ABBILDUNG 3
MRT des Schädels nach intravenöser Gabe von Gadolinium-haltigem Kontrastmittel. Im rechten Stirnappen ist ein etwa 5 cm großer Tumor zu sehen, der sich durch vermehrte Kontrastmittelanreicherung (hell im Bild) erkennen lässt.

* Sievert (Sv) ist die Maßeinheit für die vom menschlichen Körper aufgenommene Dosis einer ionisierenden Strahlung unter Berücksichtigung der Strahlungsart und mit Gewichtung der unterschiedlichen Empfindlichkeiten betroffener Organe. Aufgrund dieser Äquivalenzbetrachtungen wird die nach dem schwedischen Mediziner und Physiker Rolf Sievert benannte physikalische Größe auch Äquivalentdosis genannt; 1 Sv sind 1000 mSv.

>> **KOPF UND HALS**

Eine Stärke der CT liegt in der sehr guten Beurteilung knöcherner Strukturen. Daher sind CT-Untersuchungen zuverlässig in der Diagnostik von Frakturen des Schädels und der Halswirbelsäule, aber auch von Veränderungen des Gesichtsschädels wie z. B. der Nasennebenhöhlen (Abb. 1). Weiterhin ist die CT sehr zuverlässig in der Erkennung intrakranieller Blutungen, z. B. nach Trauma oder als Ursache eines Schlaganfalls; dies sind etwa 20 % der Fälle (Abb. 2). Die akute Durchblutungsstörung des Gehirns, der Hirninfarkt (dies sind etwa 80 % der Schlaganfälle), ist erst nach mehreren Stunden in der CT erkennbar. Tumoren und entzündliche Veränderungen des Gehirns sind in der CT ohne Kontrastmittel erst ab einer gewissen Größe erkennbar und auch mit Kontrastmittel nicht immer leicht zu differenzieren. Hier hat die MRT klare Vorteile. Durch den erhöhten Weichteilkontrast sind derartige Veränderungen schon bei geringer Größe erkennbar. Die Anwendung von Kontrastmittel verbessert die Erkennbarkeitsschwelle nochmals deutlich und auch die differenzialdiagnostische Aussage. Die Technik der Diffusions-Bildgebung erlaubt es, Hirninfarkte bereits nach etwa 30 Minuten sicher zu erkennen und zu lokalisieren. Grundlage ist die ödematöse Schwellung der Zellen im durchblutungsgestörten Areal. Entzündliche Erkrankungen und Tumoren im Hirn und im Rückenmark lassen sich in der MRT wesentlich besser als in der CT erkennen (Abb. 3). Neurodegenerative Erkrankungen und chronische Durchblutungsstörungen als mögliche Ursachen einer De-

menz sind in der MRT deutlich besser als in der CT erkennbar (Abb. 4). Blutgefäße im Kopf können im Unterschied zur CT in der MRT mit einer speziellen Technik auch ohne Einsatz von Kontrastmittel dargestellt werden, was z. B. in der Diagnostik und Verlaufskontrolle von Aneurysmata von Vorteil ist (Abb. 5). In der MRT sind auch sehr kleine Strukturen wie Hirnnerven und die Hirnanhangsdrüse gut darstellbar.

„Entzündliche Erkrankungen und Tumoren im Hirn und im Rückenmark lassen sich in der MRT wesentlich besser als in der CT erkennen.“

Die MRT ist außerhalb von Notfallsituationen die bildgebende Methode der ersten Wahl in der Diagnostik aller Erkrankungen von Gehirn und Rückenmark. In der Detailerkennung intrakranieller Strukturen und deren Veränderungen hat die hohe Feldstärke von 3 Tesla-MRT-Geräten wie in unserer Klinik klare Vorteile.

Untersuchungen der Halsweichteile sind mittels CT und MRT etwa gleichermaßen möglich und erfordern zur genauen Abklärung der meisten Fragestellungen den Einsatz von Kontrastmittel. Generell kann man CT- und MRT-Untersuchungen des Halses natürlich auch ohne Kontrastmittel durchführen, aber immer, wenn es um den Nachweis oder die Unterscheidung von entzündlichen oder tumorbedingten Veränderungen geht, bringt der Einsatz von Kontrastmittel deutliche Vorteile.

WIRBELSÄULE, GROSSE GELENKE, EXTREMITÄTEN, HAND UND FUSS

Hier liegt neben den dargestellten Vorteilen für die Diagnostik des Gehirns und des Rückenmarks die zweite große Domäne der MRT. Degenerative Bandscheibenerkrankungen, Einengung des Spinalkanals, Kompressionen von Nerven, degenerative oder posttraumatische Schäden an Bändern, Meni-

nicht zu sichtbaren Frakturlinien oder Verschiebungen der Knochenkonturen geführt haben. Entzündliche Gelenkveränderungen an Händen und Füßen können in der MRT zuverlässig diagnostiziert werden, im CT sind überwiegend nur die hierbei begleitenden knöchernen Veränderungen wie Destruktionen sichtbar. Der Nachweis entzündlicher Veränderungen an den Gelenken und Knochen erfordert in der Regel auch die Gabe von Kontrastmittel in der MRT. Bei v. a. Tumoren am Skelett oder in den umgebenden Weichteilen ist die MRT die Methode der Wahl, wobei auch das Röntgenbild bei den meisten Fragestellungen zu knöchernen Strukturen nicht vergessen werden sollte.

THORAX UND LUNGE

Hier ist eine Domäne der CT. Die Feinstruktur der Lunge kann mit keiner anderen Methode so präzise wie in der CT dargestellt werden. Hiermit lassen sich entzündliche Infiltrate, Tumorherde und Erkrankungen des Zwischengewebes der Lunge wie das Lungenemphysem und die Lungenfibrose bereits im Frühstadium erkennen. Tumorverdächtige Herde sind ab einer Größe von 2 – 3 mm sicher erkennbar. In vielen Fällen ist die Form, Begrenzung und Binnenstruktur von Tumorherden wegweisend für die Einschätzung, ob es sich eher um gutartige oder bösartige Herde handelt (Abb. 10). In anderen Fällen kann die Unterscheidung von gutartigen und bösartigen Herden erst anhand von Größenveränderungen im Verlauf z. B. nach 3 – 6 Monaten durch eine erneute CT-Untersuchung getroffen werden.

>>

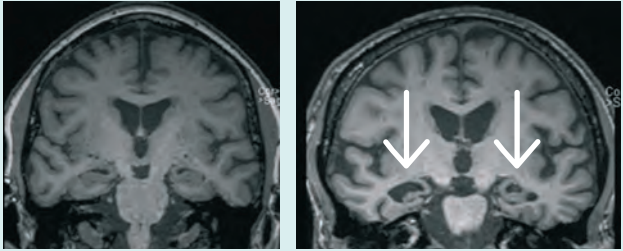


ABBILDUNG 4
MRT des Schädels zweier Patienten mit Blick von vorne. Beide über 70-jährige Patienten leiden an Vergesslichkeit. Im rechten Bild ist eine deutliche Verkleinerung der inneren Anteile des Schläfenlappens (Hippocampus) beidseitig zu sehen (Pfeile); im linken Bild ist dies nicht der Fall. Die Veränderungen im rechten Bild sind typisch für eine beginnende Alzheimer'sche demenzielle Erkrankung, das linke Bild ist normal.



ABBILDUNG 5
Darstellung der intrakraniellen hirnversorgenden Arterien in der MRT ohne Kontrastmittel mittels sog. „time of light“-Angiographie



ABBILDUNG 6
MRT der Lendenwirbelsäule. Es ist ein großer Bandscheibenvorfall zwischen dem 5. Lendenwirbel und dem Kreuzbein erkennbar, der in den hellen Spinalkanal hineinragt.

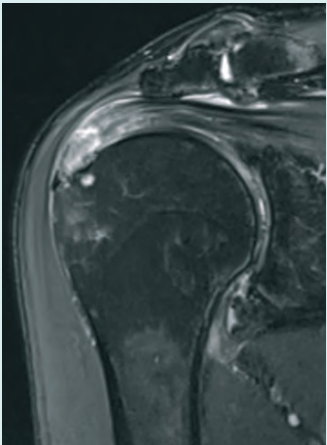


ABBILDUNG 7
MRT der rechten Schulter. Die knöchernen Strukturen sind in diesem Bild dunkel, die Muskulatur grau, und damit sind beide normal dargestellt. Eine der wichtigen stabilisierenden Sehnen des Schultergelenkes, die Sehne des oberen Schulterblattmuskels (Supraspinatus), ist im Bild deutlich aufgeheilt als Zeichen einer starken Reizung mit Schleimbeutelentzündung.

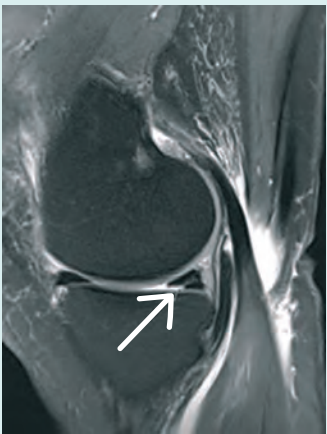


ABBILDUNG 8
MRT des Kniegelenkes mit Nachweis eines frischen Einrisses am Hinterhorn des Innenmeniskus mit Aufhellungslinie und Stufenbildung (Pfeil).

>> Die endgültige Beurteilung bleibt immer der feingeweblichen Untersuchung nach Entfernung der Herde vorbehalten. Mit der CT kann die Entscheidung für oder gegen eine operative Entfernung von Herden in der Lunge maßgeblich unterstützt werden. CT-Untersuchungen der Lunge sind ein wichtiger Bestandteil des Check-ups, insbesondere bei Rauchern. Im Rahmen der Vorsorge werden CT-Untersuchungen der Lunge als sogenannte low-dose-CTs mit deutlich reduzierter Expositions-dosis durchgeführt. Bei speziellen Fragestellungen zur Feinstruktur der Lunge (Asthma, Lungenfibrose, Bronchiektasen) ist eine hochauflösende CT-Untersuchung (HR-CT) zu bevorzugen, bei der die Expositions-dosis höher ist. Hier hat der Radiologe die entsprechende Sachkenntnis und Verpflichtung, das angemessene Verfahren auszuwählen. Im Thorax-CT sind auch große Gefäße und Lymphknotenstationen im Mittelfeld sehr gut beurteilbar. Hier können sich wesentliche krankhafte Veränderungen verbergen, wie Tumoren der Lymphknoten und Aneurysmata der Hauptschlagader, die mitunter auch unerwartet im Rahmen von Vorsorgeuntersuchungen frühzeitig erkannt werden (Abb. 11). Für die Diagnostik von Erkrankungen der Brustdrüse ist neben der Röntgen-Mammographie die MR-Mammographie von Bedeutung; die CT spielt an dieser Stelle keine Rolle. Für die Erkennung von Tumoren in der MRT der Brust ist die Verwendung von Kontrastmittel obligat, da die vermehrte Durchblutung der Tumorherde die Basis für ihre Erkennung ist.



ABBILDUNG 9
Der Vergleich von MRT (links) und CT (rechts) der Hand zeigt die unterschiedlichen Stärken beider Verfahren anhand einer Fraktur eines Handwurzelknochens (Trique-trum). Im MRT ist der Knochen infolge des sehr empfindlichen Nachweises des Ödems (Pfeil) insgesamt sehr hell zu sehen; im CT ist dagegen der genaue Verlauf der Frakturlinie gut erkennbar (Pfeil).

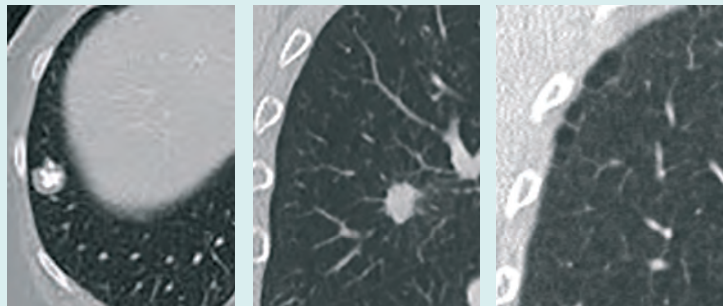


ABBILDUNG 10
Darstellung der Feinstruktur der Lunge im CT. Links: 12 mm großer gutartiger Tumor mit hell erkennbarer Verkalkung im Tumorzentrum; Mitte: 12 mm großer Tumor mit feinen randlichen Ausläufern als Zeichen des bösartigen Wachstums (operativ als Karzinom bestätigt); Rechts: am Rand der Lunge gelegene Bläschen (dunkel im Bild) als Zeichen eines beginnenden Lungenemphysems bei Nikotinkonsum.

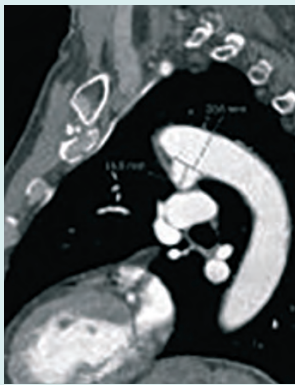


ABBILDUNG 11
CT des Thorax nach Kontrastmittelgabe. Es zeigt sich ein knapp 2 cm großes Aneurysma an der inneren Grenze des Bogens der Hauptschlagader. Der Patient kam zum Routine-Check-up und hatte keine Beschwerden. Eine Ruptur dieses Aneurysmas wäre lebensbedrohend gewesen; der Patient wurde 10 Tage später erfolgreich gefäßchirurgisch behandelt.

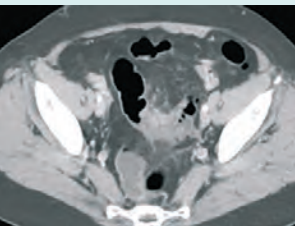


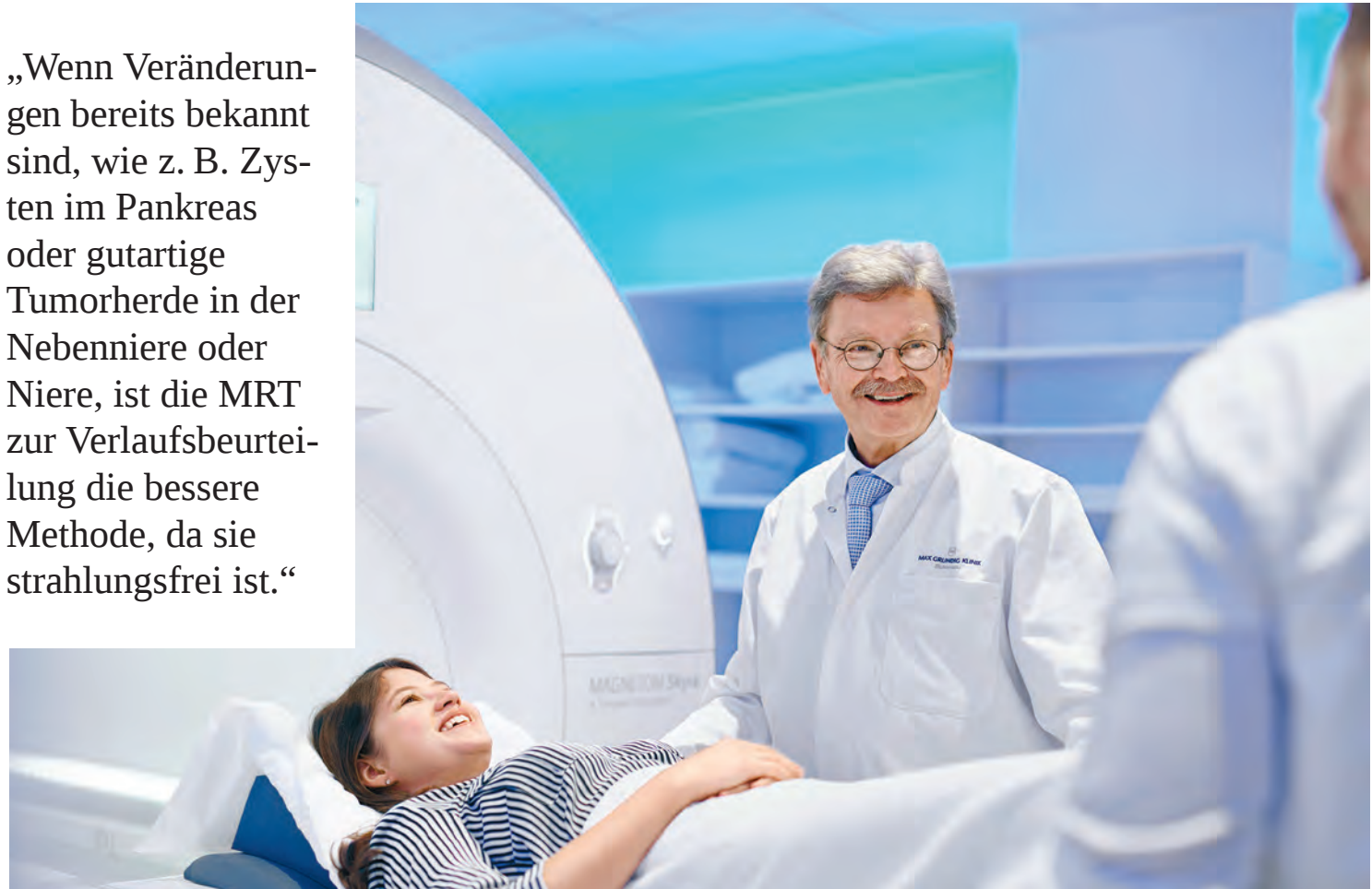
ABBILDUNG 12
CT des Abdomens mit Nachweis einer akuten Diverticulitis im linken Unterbauch.

ABDOMEN UND BECKEN
Die CT ist die Methode der Wahl zur Abklärung akuter Erkrankungen im Abdomen und Becken. Hierzu zählen Entzündungen wie Divertikulitis und Pankreatitis, Passagestörungen des Darmes wie Subileus und Ileus sowie akute Blutungen (Abb. 12). Weiterhin ist die CT eine sehr zuverlässige Methode zur Abklärung starker Schmerzzustände, da das Verfahren in dieser Situation schnell und sicher durchführbar ist. Schwerwiegende und dringend behandlungsbedürftige Erkrankungen in diesem Bereich entgehen im CT fast nie dem Nachweis. In der präoperativen Abklärung von Tumorerkrankungen und bei deren postoperativen Nachkontrollen ist die CT eine sehr zuverlässige Untersuchungs-

methode und für die meisten Erkrankungen der Standard. Die MRT des Abdomens und Beckens ist eher die Methode für die besondere Differenzialdiagnose, z. B. bei unklaren Herden in Leber, Pankreas, Nieren und Nebennieren. Auch bei Verdacht auf eine Erkrankung der Gallenwege hat die MRT durch die direkte Darstellung der Gallenwege mit der Methode der MRCP (Magnet-Resonanz-Cholangio-Pancreaticographie) Vorteile. In der Diagnostik des Pankreaskarzinoms sind beide Verfahren etwa gleichwertig. Verkalkungen, die z. B. Zeichen einer chronischen Pankreatitis sein können, lassen sich mit der CT gut erkennen; kleine zystische Herde lassen sich besser in der MRT erkennen. In vielen Fällen ist es daher

sinnvoll, beide Untersuchungsverfahren einzusetzen. Wenn Veränderungen bereits bekannt sind, wie z. B. Zysten im Pankreas oder gutartige Tumorherde in der Nebenniere oder Niere, ist die MRT zur Verlaufsbeurteilung die bessere Methode, da sie strahlungsfrei ist. Für die Diagnostik von Erkrankungen der Prostata und des Uterus ist die MRT die Methode der Wahl, da sie die weitaus bessere Gewebedifferenzierung dieser Organe ermöglicht; die CT spielt hier keine Rolle. Zum Nachweis von Tumorherden der Prostata in der MRT ist bei Erstdiagnostik im Regelfall die Kontrastmittelgabe erforderlich; in der Verlaufsbeobachtung von tumorverdächtigen Herden kann dies im Einzelfall auch einmal nicht notwendig sein. >>

„Wenn Veränderungen bereits bekannt sind, wie z. B. Zysten im Pankreas oder gutartige Tumorherde in der Nebenniere oder Niere, ist die MRT zur Verlaufsbeurteilung die bessere Methode, da sie strahlungsfrei ist.“





Prof. Dr. med. Peter Huppert ist seit mehr als 25 Jahren Facharzt für Radiologie und Neuroradiologie mit einem umfassenden Spektrum. Seine klinischen und wissenschaftlichen Schwerpunkte sind die Interventionelle Radiologie, die Abdominelle Radiologie, die Onkologische Bildgebung und die kardiovaskuläre Radiologie. Nach 10 Jahren als leitender Oberarzt an der Uni Tübingen war er 20 Jahre als Chefarzt im Klinikum Darmstadt tätig. Seit 2019 ist er der Leiter des Radiologischen Zentrums der Max Grundig Klinik. Als radiologischer Vertreter wirkt er bei der Erstellung und Aktualisierung verschiedener medizinischer S3-Leitlinien für Diagnostik und Therapie von Gefäß- und Tumorerkrankungen mit. Er war der Präsident des 99. Deutschen Röntgenkongresses 2019, verfasste etwa 150 wissenschaftliche Originalarbeiten und 20 Buchbeiträge.

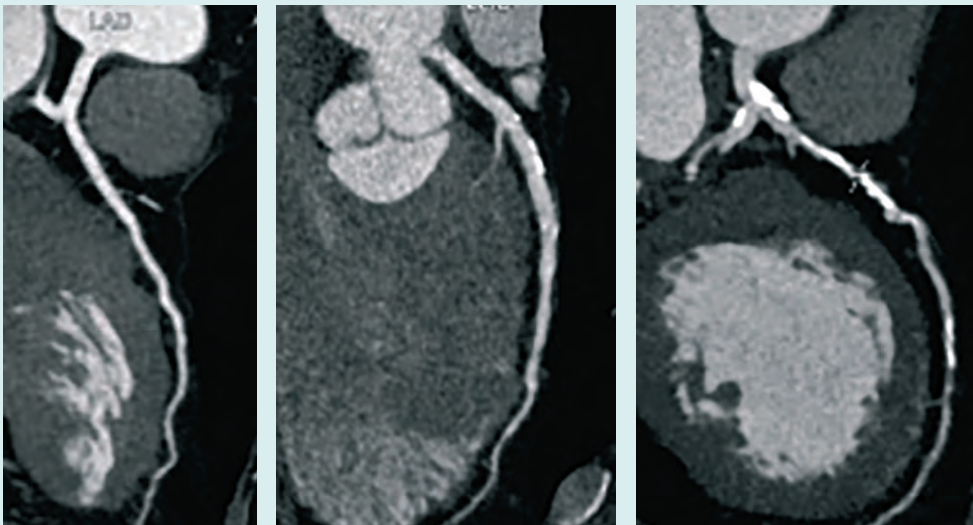


ABBILDUNG 13
Bilder der CT-Angiografie der vorderen linken Herzkranzarterien bei drei verschiedenen Patienten. Infolge der „Anfärbung“ des Blutes durch jodhaltiges Kontrastmittel sind die von Blut durchströmten Innenräume der Herzkranzarterien hellgrau im Bild zu sehen. Hellweiß sind verkalkte Plaqueablagerungen in der Gefäßwand zu sehen, die den Gefäßinnenraum mehr oder weniger einengen. An Stellen, an denen keine hellgrauen Anteile des durchströmten Gefäßinnenraumes mehr nachweisbar sind, liegen Verengungen (Stenosen) durch verkalkte oder nicht verkalkte Plaques vor. Links: normaler Befund, Mitte: verkalkte Plaqueablagerungen ohne bedeutsame Einengungen, Rechts: multiple verkalkte Ablagerungen mit hochgradigen Stenosen; der Patient hat sich einer erfolgreichen Koronarintervention mit Stentimplantationen unterzogen.

>> **HERZ UND GEFÄSSE**
Weitere Stärken der CT liegen in der Erfassung auch kleiner Verkalkungen und in der präzisen Darstellung des fließenden Blutes in Herz und Gefäßen und damit auch der Gefäßwände nach Kontrastmittelgabe. Daher wird die CT in der Diagnostik der koronaren Herzkrankheit zum Nachweis und zur Quantifizierung von Verkalkungen der Herzkranzgefäße und zur Darstellung von Verengung der Herzkranzgefäße (sog. CT-Angiografie) eingesetzt. Während die Messung des Verkalkungsgrades im sog. Agatston Score für gezielte Maßnahmen zur Minderung der Risikofakto-

ren der Arteriosklerose von Bedeutung ist, beantwortet die CTA die wichtige Frage, ob eine weiterführende Diagnostik wie z. B. eine Herzkatheteruntersuchung oder eine Belastungsuntersuchung in der MRT notwendig sind (Abb. 13). Im Hinblick auf die Gefäßdiagnostik lassen sich mit CT und MRT auch die hirnversorgenden Gefäße am Hals, die Gefäße an Armen und Beinen sowie im Bauchraum sehr gut darstellen. Sowohl bei der CT als auch bei der MRT ist hierfür der Einsatz von Kontrastmittel erforderlich. Nur die Darstellung der Gefäße im Inneren des Schädels kann auch ohne Kontrastmittel er-

folgen. Die Besonderheit des MRT ist es hierbei, dass fließendes Blut auch ohne Kontrastmittelgabe darstellbar ist. Bei MRT-Untersuchungen des Schädels kann dieser Effekt der „wegfließenden Signale“ regelhaft zur Darstellung der intrakraniellen Gefäße genutzt werden, da es sich hierbei um ein relativ kleines darzustellendes Volumen handelt (Abb. 5). An Extremitäten ist dies grundsätzlich auch möglich, würde aber sehr lange dauern.

Am Herzen kann das fließende Blut in den Herzkammern, Vorkammern und großen Gefäßen durch EKG-gesteu-

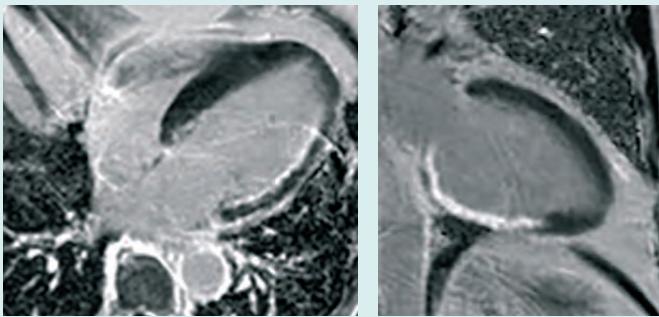


ABBILDUNG 14
MRT-Bilder des Herzens zweier Patienten nach Herzinfarkt. Beide Aufnahmen wurden etwa 15 Minuten nach Gabe von Kontrastmittel angefertigt. Das Kontrastmittel hat sich im Narbengewebe des Herzmuskels angereichert und ist hier als heller Streifen zu sehen. Im linken Bild ist dieser an der inneren Grenze der Lateralwand der linken Herzkammer zu sehen und nimmt weniger als 25 % der Wanddicke ein. Im rechten Bild ist der helle Streifen deutlich breiter und nimmt die gesamte Dicke der Hinterwand ein. Der Patient (linkes Bild) wird von der Rekanalisation seiner Herzkranzarterie gut profitieren; der Patient (rechtes Bild) mutmaßlich wenig.

erte Aufnahmetechnik in der MRT so dargestellt werden, dass die Dynamik des Herzschlages erfasst wird und die Wandbewegungen der Herzkammern gut analysiert sowie vermessen werden können. Kontrastmittel ist hierfür nicht erforderlich. Die Wanddicken des Herzmuskels lassen sich gut erkennen und ihre Änderungen während des Herzschlages bestimmen. Die Herzkranzgefäße sind in der MRT dagegen heute noch nicht so gut darzustellen wie in der CT. Für die klinische Routineanwendung ist dies bisher nicht ausreichend. Aber eine andere wichtige Frage lässt sich bei Herzmus-

kelerkrankungen mit der MRT exzellent beantworten: Liegen Vernarbungen im Herzmuskel vor, z. B. nach einem Herzinfarkt oder nach einer Herzmuskelentzündung? Narben im Herzmuskel haben die Besonderheit, dass sie das MRT-Kontrastmittel für einige Zeit speichern. Daher werden sie durch vermehrte Signalabgabe hell im Kontrast zum dunklen normalen Herzmuskelgewebe in MRT-Bildern sichtbar. Hiermit wird eine weitere wichtige Aussage möglich: Wie ausgedehnt ist eine Vernarbung, z. B. nach einem Herzinfarkt oder umgekehrt, wie viel funktionstüchtiger Muskel ist in der betreffenden Region

der Herzkammer, z. B. an der Vorderwand oder an der Hinterwand noch vorhanden – wird eine Verbesserung der Blutzufuhr über die entsprechende Herzkranzarterie – sei es durch eine Katheterintervention mit Stentimplantation oder durch eine Bypassoperation – auch eine Verbesserung der Funktion des Herzmuskels ermöglichen (Abb. 14)? Somit ergänzen sich CT und MRT bei der Diagnostik von Patienten mit koronarer Herzkrankheit sehr gut.

CT und MRT haben in der Vorsorge, Diagnostik und Nachsorge vieler Erkrankungen einen hohen Stellenwert.

Sie haben viele Stärken, aber auch einige Schwächen. In manchen Situationen ist es möglich, dass ein Verfahren das andere ohne Informationsverlust ersetzen kann, in anderen nicht. Da auch die Risiken der ionisierenden Strahlung, des Magnetfeldes und der Kontrastmittel durchaus für den Einzelfall verschieden sein können, ist es eine wichtige Aufgabe des Radiologen, die Patienten und Kollegen bei der individuell richtigen Verfahrenswahl zu beraten.

<<

„Die CT wird zum Nachweis und zur Quantifizierung von Verkalkungen der Herzkranzgefäße und zur Darstellung von Verengung der Herzkranzgefäße eingesetzt.“



MEISTER DES HERZKLOPFENS

MEDIZIN

Was die heimische Fledermaus mit unserer Diagnostik gemeinsam hat, und warum wir gerade jetzt im Frühling nach unserem Herz schauen müssen.

Ein Duft von frischen Blüten liegt in der Luft, ein Gefühl von wärmenden Sonnenstrahlen auf der Haut und Vogelgezwitscher in unseren Ohren – alle Zeichen stehen auf Frühling. Eine Zeit, die unsere Herzen höherschlagen lässt. Es ist das Frühlingsgefühl, das uns offen für Neues und manchmal auch bereit sein lässt, uns zu verlieben. Dabei spielt die zunehmende Kraft der Sonne eine wichtige Rolle. Im Körper wird weniger Melatonin produziert. Wir sind also weniger schläfrig, dafür mehr bereit, nach draußen zu gehen. Die Funken sprühen nur so, und die Leichtigkeit des Frühlings trägt den Rest dazu bei. Unser Herz passt sich dabei unseren Aktivitäten an – egal, ob wir sportlich unterwegs sind oder entspannen. So kann es in anstrengenden Situationen bis zu 200-mal pro Minute schlagen. Liegen wir jedoch nur auf dem Sofa und lesen ein Buch, sind es 50- bis 70-mal. Ganz unabhängig aber was wir tun: Die hier heimische Zwergfledermaus schlägt unseren Puls locker. Denn sie bringt es selbst im Ruhezustand auf bis zu 972 Schläge pro Minute!

Ähnliche Technik für Mensch und Tier

Unsere heimischen Fledermäuse haben nicht nur einen hohen Puls, sie nutzen auch ähnliche Technologien, wie wir diese zu Diagnosezwecken nutzen. Denn sie jagen und orientieren sich mit der sogenannten Ultraschall-Echoortung. Diese Laute sind für Menschen nicht zu hören, aber

ähnlich wie bei der Ultraschalldiagnostik liefern sie der Fledermaus überlebenswichtige Erkenntnisse. Im Tierreich nutzt jede Fledermausart einen anderen Frequenzbereich, vergleichbar, wie Menschen auch in verschiedenen Tonlagen sprechen. Im „Ortungsmodus“ wird dieser Laut ungefähr 10-mal pro Sekunde erzeugt. In einem „Beuteflug“ kann es bis zu 100 Rufe pro Sekunde geben. Um den Ultraschallruf hörbar zu erleben, gibt es den sogenannten Bat-Detektor. Dieses Gerät verwandelt die hochfrequenten Rufe der Fledermäuse in hörbare Laute um. Die Geräte bestehen aus einem Ultraschall-Mikrofon, einem elektronischen Frequenzwandler und einem kleinen Lautsprecher, um das Geräusch wiederzugeben. Diese sind dann als knackende oder klickende Geräusche im menschlichen Ohr wahrnehmbar. Sollten Sie also einmal im Nordschwarzwald unterwegs sein, dann können Sie diese kleinen Fledermäuse, mit oder ohne Bat-Detektor, selbst entdecken. Sie finden die nachtaktiven Tierchen in der Dämmerung, vor allem in Parks, Alleen, am Ufer von Teichen und Seen oder an Waldrändern.

Herzensangelegenheit

Um zu wissen, wie unser Herz schlägt, wird die Echokardiografie angewandt. Sie gewährt dem Arzt den Blick ins Herz per Ultraschall. Dr. med. Timo Paulus ist seit 2018 leitender Arzt der Kardiologie in der Max Grundig Klinik und erklärt, wann die Echokardiografie zum Einsatz kommt und warum es eine der wichtigsten Untersuchungen in der Kardiologie ist.

>>



Hertz (li.) und Edler 1958 mit ihrem optimierten Ultraschallgerät von Siemens

>>

Echokardiografie

Mit jedem Herzschlag pumpt das Herz Blut in Lunge und Körper. Um das zu überwachen, wird die Echokardiografie angewandt. Diese Untersuchung, als eine der wichtigsten in der Kardiologie, hat ihren Ursprung im Jahr 1953. Der Arzt **Inge Edler** und der Physiker **Carl Hellmuth Hertz**, beides Schweden, wenden erstmalig ein Verfahren zur Erkennung von Herzklappenbewegungen mittels Ultraschallwellen an. Hertz erkennt das Potenzial der Sonartechnik aus der Marine zur Visualisierung von schnellen Herzklappenbewegungen. In einer Werft in Malmö erzeugt er erstmalig mit einem Ultraschall-Materialprüfgerät für Schweißnähte im Schiffsbau ein Echo seines Herzschlags. Die Echokardiografie ist geboren.

1979 wird das erste Ultraschallgerät zur Untersuchung des Herzens von der Firma Siemens präsentiert. Die Technologie entwickelt sich seither rasant und ist bereits in den 1980er Jahren routinemäßig verfügbar. Rasch wird der Ultraschall des Herzens zum wichtigsten Bestandteil

Quelle: Siemens healthineers, Eine Hochzeitsreise zu Siemens



Aktuelles Ultraschallgerät von Siemens in der Max Grundig Klinik

jeder kardiologischen Untersuchung und ist mittlerweile auch in der interventionellen Kardiologie unersetzlich. Die Untersuchung ist völlig risikofrei. Sie wird einfach, schnell, schonend und komplett strahlungsfrei durchgeführt. In der interventionellen Kardiologie ist die Echokardiografie bei konventionellen Herzklappenoperationen und insbesondere mittlerweile bei minimalinvasiven Eingriffen am Herzen (z. B. Implantation einer neuen Herzklappe oder Clipverfahren an einer Herzklappe über die Leiste, Schirmverschluss von offenen Kurzschlussverbindungen im Herzen über die Leiste) nicht zu ersetzen.

Neben der Kompetenz der Ärzte spielt bei der Echokardiografie auch die Geräteausrüstung eine bedeutende Rolle. Durch die Affinität Max Grundigs zu qualitativ hochwertiger Technik stattete er auch seine Klinik auf der Bühlerhöhe mit den modernsten Geräten der Firma Siemens aus. Die erfolgreiche Verbindung lebt bis heute in der Max Grundig Klinik.

Zum Einsatz kommt die Echokardiografie heute bei verschiedensten Fragestellungen. Im Rahmen der allgemeinen Vorsorgeuntersuchung, ferner bei:

- Bluthochdruck
- Durchblutungsstörungen des Herzens (Koronare Herzkrankheit)
- Nach Herzinfarkt
- Herzklappenerkrankungen
- Erkrankungen der Brustschlagader (Aorta)
- Primären Herzmuskelerkrankungen (Kardiomyopathien)
- Entzündungen des Herzmuskels (Myokarditis)
- Herzrhythmusstörungen
- Schlafapnoe
- Lungenarterienembolien
- Lungenerkrankungen

Präzise beurteilt werden können:

- die Leistung (Pumpfunktion) des Herzens
- die Größe der einzelnen Herzhöhlen und die Stärke des Herzmuskels
- die Funktion aller vier Herzklappen
- die großen Gefäße zum Herzen hin oder vom Herzen weg

<<

ebler

die Raumgestalter

Beratung | Planung | Ausführung

Lust auf
neues Design!

VON DER NATUR

AUFS SCHÖNSTE INSPIRIERT

natürlich-elegante Stoffe für Ihr Zuhause.

création
baumann

Der Naturpark
Südschwarzwald:

Viel mehr als Tannen und Mythen



Der Südschwarzwald ist ein Naturidyll und ein Sehnsuchtsort. Unzählige Geschichten und Mythen ranken sich um diesen fast märchenhaften Wald mit seinen großen Tannen. Zeit also ein bisschen tiefer einzutauchen.

Der Naturpark Südschwarzwald erstreckt sich über eine Fläche von 394.000 Hektar und ist im Südwesten Deutschlands angesiedelt, hier bei uns in der Heimat. Er ist einer von sieben Naturparks Baden-Württembergs und wurde 1999 gegründet. Das Gebiet reicht von Herbolzheim und Triberg im Norden bis nach Lörrach im Süden, im Westen von der Vorbergzone bis Freiburg und Emmendingen, und nach Osten bis Donaueschingen und Bad Dürkheim auf der Baar-Hochebene.

Es ist die abwechslungsreiche Flora und Fauna gepaart mit großartiger kultureller Einzigartigkeit, die den Naturpark Südschwarzwald zu einem ganz besonderen Flecken Erde in Europa macht. Er ist Lebens- und Entdeckungsraum für viele Menschen und zieht Touristen an wie ein Magnet.

Der Naturpark ist ein großes ländliches Gebiet, das durch die Besonderheit, Schönheit und Vielfalt seiner Natur glänzt und einen wertvollen Erholungsraum bietet. Durch die naturnahe und nachhaltige Entwicklung des Gebietes werden Ökologie, Wirtschaft und die sozialen Gegebenheiten in Einklang gebracht.

Tradition und Kultur gehen einher mit dem Streben nach Erholung und Gesundheitserhaltung.

Anders als in Naturschutzgebieten geht es im Naturpark um den Erhalt, die Pflege und die Entwicklung der Landschaft. Land- und forstwirtschaftliche Nutzung tragen einen großen Teil dazu bei. Zugleich wird die Natur gepflegt und geschützt. Es ist die zentrale Aufgabe des Naturparks Südschwarzwald, die Region des südlichen Schwarzwalds zu erhalten und nachhaltig weiter zu erschließen. Zukünftige Aufgaben implizieren Naturschutz und Landschaftspflege, Regionalvermarktung, Land- und Forst-

wirtschaft, Klimaschutz und -anpassung sowie Siedlungsentwicklungen. Zudem wird der Grundstein für nachhaltigen Tourismus schon in der Bildung der Kinder zur naturnahen und nachhaltigen Lebensweise gelegt.

Durch seine Vielfalt beherbergt der Südschwarzwald Menschen mit ganz unterschiedlichen Lebenskonzepten und -strategien. Die landwirtschaftliche Nutzung ist so divers wie seine Bauern. Am südlichen und westlichen Ende, am flachen Oberrhein-Graben, kann der Wein, das Obst und Gemüse klimatisch günstig zu hoher Qualität heranwachsen. Der zentrale Südschwarzwald ist seit dem Mittelalter bekannt für die Waldwirtschaft und die Milch- und Fleischgewinnung. Das Biotop Wald bot sich seit jeher als Energie- und Ressourcenlieferant an und ist auch heute nicht wegzudenken. Im Osten zieht sich der Hochschwarzwald bis zur Baar und fällt flach ab. Hier ist der Ackerbau beherbergt und versorgt die Region mit gehaltvollem Getreide und Raps.

>>

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah.

>> Doch neben der bekannten Erholungslandschaft und zahlreichen Ausflugszielen birgt der Südschwarzwald auch verwunschene Orte wie Moore, Wasserfälle und Seen inmitten satter Wälder und Felsenlandschaften.

Diese Vielseitigkeit ist Grund dafür, dass seltene und bedrohte Tierarten hier ihre Heimat gefunden haben. Darunter fallen beispielsweise der Auerhahn, der Gartenschläfer, die Höllenotter und zahlreiche besondere Orchideenarten, um nur wenige zu nennen. Auch Arten, die bereits für ausgestorben galten, kehrten zurück in den Südschwarzwald. Der Dreizehenspecht hat seinen Weg zurückgefunden, so auch die Wildkatze und der Uhu. Der Dreizehenspecht liebt Fichtenwälder und ist meist in Höhenlagen über 1000 m zu finden, doch auch am Schluchsee zeigt er sich ab und an. Er ist durch ein wunderschönes schwarz-weißes Gefieder charakterisiert und bei den Männchen leuchtet der Scheitel gelb bis orange.

Am Boden tarnt sich die Europäische Wildkatze, um nicht zu sehr in Berührung mit uns zu kommen. Sie ist so groß wie unsere Hauskatze, bringt jedoch mehr Gewicht auf die Waage und ist kräftiger, um in der Wildnis überleben zu können. Ein wichtiges

Merkmal ist die schwarze Rückenlinie entlang der Wirbelsäule und die Ringelung an der Schwanzspitze. Sie ist sehr scheu und hält sich fern von Menschen. Seit 1912 wurde die Wildkatze hier im Schwarzwald als ausgestorben eingestuft. Doch wie durch ein Wunder wurde sie 2006 wieder gesichtet. Die Wildkatze ist zurückgekehrt.

Experten vermuten, dass selbst die Rückkehr des Luchses möglich wäre. Lange Zeit galten die Wälder Deutschlands als sichere Heimat des Tieres. Im 19. Jahrhundert wurde die Art jedoch ausgerottet, bis seit einigen Jahren immer wieder vermutete und gemeldete Sichtungen eingingen. Es wurde daraufhin nachgewiesen, dass vereinzelt männliche Luchse wieder im Südschwarzwald zu entdecken sind. Da sich weibliche Tiere dieser Art sehr schwach ausbreiten, ist eine natürliche Ausbreitung nicht zu erwarten. Experten raten zu einem wissenschaftlich durchgeführten Wiederansiedelungsprojekt. Der Naturpark Südschwarzwald engagiert sich für die seltenen Tiere und ist auch in der AG Luchs vertreten. Wir können gespannt sein, ob wir auf unseren Sonntagsausflügen bald den seltenen Anblick einer Luchsfamilie in freier Wildbahn haben werden.

Hätten Sie gedacht, dass sogar weltweit einzigartige Tierarten ihre Heimat im Südschwarzwald haben?

Die Badische Quellschnecke, der Riesenregenwurm und der Präger Dammläufer sind explizit nur im Südschwarzwald vorzufinden. Der bis dato unbekannte Präger Dammläufer wurde 2005 in der „Seehalde“ gefunden. Der Käfer lebte seit der Eiszeit separiert von seinen vorherigen Artgenossen und wurde zu seiner eigenen Art. Es gibt so viel Spannendes zu entdecken im Naturpark Südschwarzwald. Tauchen Sie in die bunte und vielfältige Natur und Umgebung ein und lassen Sie sich verzaubern. Denn: Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah.

<<



- 1 Der stolze nachtaktive Raubvogel: Der Uhu
- 2 2006 wieder im Südschwarzwald gesichtet: Die Europäische Wildkatze
- 3 Er liebt Fichtenwälder und Höhenlagen: Der Dreizehenspecht

Das dritte medizinische Standbein gegen Covid-19 ist ein starkes Immunsystem

Prof. Dr. med. Curt Diehm



Natürlich sind Impfungen der beste Schutz gegen eine Corona-Erkrankung. Solange die Impfungen in Deutschland aber nur schleppend vorankommen, gilt es weitere Kontakte zu reduzieren und die AHA-Regeln einzuhalten.

Von der dritten Säule zur Vermeidung einer schweren Corona-Erkrankung ist viel zu wenig zu hören und zu lesen.

Stärken Sie nach Kräften Ihre körpereigenen Abwehrmechanismen. Das Immunsystem ist das Schild gegen eine Ansteckung und im Fall einer Covid-19-Infektion kann es maßgeblich den Verlauf mildern. Gerade am Ende der kalten Jahreszeit, in der wir besonders anfällig für Viren-attacken sind, weil auch Allergien wieder zunehmen und das Immunsystem beanspruchen, helfen gute Abwehrkräfte enorm.

Aus dem Leistungssport und der Onkologie wissen wir, wie die Immunstimulation funktionieren kann. Spitzensportler sind durch hohe Ausdauerbelastungen und psychosozialen Stress vermehrt anfällig für Ansteckungen. In der Krebstherapie geht es in besonderem Maße um die Immunstärkung. Ein Blick auf diese beiden Anwendungsfelder kann also beitragen, eine Schneise durch den Wald an Informationen über (vermeintlich) immunstärkende Präparate zu schlagen, die uns täglich von der Werbung angeboten werden.

Zu den immunstärkenden Stoffen zählt ein breites Spektrum. Die folgenden Verbindungen sind hinsichtlich ihrer Wirkung in der Praxis für gut befunden worden. Gleichzeitig ist die Auswahl hinsichtlich möglicher Nebenwirkungen unbedenklich. So greifen Sportmediziner gerne auf pflanzliche Kombinationspräparate mit Inhaltsstoffen aus Lebensbaum, Wildem Indigo, Echinacea pallida sowie Sonnenhut zurück. Durch diese natürlichen Substanzen

kann die Bildung spezifischer Immunoglobuline angeregt werden.

Führende Onkologen empfehlen zur Stärkung der Immunabwehr unter anderem folgende natürliche Stoffe:

OMEGA-3-FETTSÄUREN
Der Verzehr ungesättigter Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren) vornehmlich aus Seefischen oder Leinöl ist immunstärkend und verändert längerfristig die Fettsäurezusammensetzung in den Zellmembranen positiv. Das hilft der Abwehr gegen Viren.

WEIHRAUCH
Weihrauch ist ein pflanzliches Vielstoffgemisch, der wichtigste Inhaltsstoff ist die Boswelliasäure. Neben ausgeprägten antiinflammatorischen sind auch zellwachstumshemmende Wirkungen bekannt, weshalb Weihrauchpräparate gegen Krebs eingesetzt werden. Pharmafirmen arbeiten daran, aus Weihrauch spezifische Medikamente gegen den Sars-CoV-2-Virus zu entwickeln.

SELEN
Selen ist Bestandteil von 25 Selenproteinen, die teilweise auch maßgeblich für die Immunfunktion sind. Selen stimuliert die T-Zellproliferation und die Antikörperbildung. Bei Selenmangel sind sowohl das native als auch das adaptive Immunsystem eingeschränkt.

VITAMIN C
Vitamin C ist das wirksamste Antioxidant. Es hemmt unter anderem die Bildung von proentzündlichen Zytokinen. Die orale Wirksamkeit ist allerdings aufgrund der kurzen Halbwertszeit

begrenzt. In der Medizin wird es durch Infusion zugeführt, um die intrazelluläre Vitamin-C-Konzentration nachhaltig zu erhöhen und die antiviralen und antitumoralen Eigenschaften zu nutzen. Wer auf natürliche Art und Weise genügend Vitamin C aufnehmen will, presst sich ein bis zwei Zitronen am Tag aus.

VITAMIN D
Vitamin D ist in Wirklichkeit kein richtiges Vitamin, sondern ein Hormon. Es gibt Hinweise, dass ein hoher Vitamin D-Spiegel die Schwere einer Covid-19-Erkrankung positiv beeinflussen kann. Die Studienlage dazu ist jedoch noch sehr dünn. Dennoch empfehlen Kliniker bei sehr niedrigem Vitamin D-Spiegel die Substitution. Im Frühling befördert ausreichend Sonne den Vitamin D-Spiegel wieder auf natürliche Weise. Vitamin D hat wertvolle immunmodulierende Effekte, die über spezifische Vitamin D-Rezeptoren auf Immunzellen umgesetzt werden.

CURCUMIN
Curcumin ist Bestandteil der Gelbwurz und gehört zu den intensiv untersuchten Naturstoffen. Die Substanz zeigt ausgeprägte antientzündliche und antioxidative Eigenschaften. Curcumin hemmt Initialschritte bei der Bildung von Karzinomen. Taiwanesische Forscher konnten zeigen, dass Curcumin, das beispielsweise in Curry enthalten ist, dazu beitragen kann, die Vermehrung von Viren zu bremsen.

KNOBLAUCH
Knoblauch enthält insgesamt 17 Bestandteile, die eine wertvolle Hilfe gegen die Invasion des Coronavirus in den menschlichen Körper darstellen können. Stu-

dien aus Mexiko und Südkorea haben gezeigt, dass Knoblauch und Bärlauch insgesamt die Funktion des Immunsystems verbessern. Dasselbe gilt für gewöhnliche Küchenzwiebeln, Schalotten und Lauch.

KRÄUTER
Auch Kräuter wie Rosmarin, Salbei, Lorbeerblätter und Thymian enthalten Wirkstoffe, die in wissenschaftlichen Forschungsarbeiten nachweisbar unser Immunsystem im Kampf gegen Viren unterstützen. Auch flüssige Extrakte der schwarzen Holunderbeere zeigen antivirale Eigenschaften. Zistrose, die im Mittelmeerraum wachsen, werden in der traditionellen Medizin Südeuropas schon lange bei viralen Infekten eingesetzt.

Diese natürlichen Substanzen können also helfen, das Immunsystem robuster zu machen. Es gibt daneben noch eine ganze Reihe einfacher Methoden, die körpereigene Abwehr aufzurüsten. Richard Davidson und Jon Kabat-Zinn haben schon im Jahr 2003 gezeigt, dass Meditierende nach acht Wochen regelmäßiger Übung deutlich mehr Antikörper im Anschluss an eine Grippeimpfung aufgebaut hatten wie eine Kontrollgruppe. Regelmäßige Mund- und Nasen-Spülungen mit Salzwasser hemmen ebenfalls den Einfall viraler Infekte und sind einfach in die Tagesroutinen einbaubar, genauso wie lange Spaziergänge und Wanderungen an der frischen Luft. Der Einzelne kann also in der Wartezeit auf die Impfung durchaus eine Menge tun, um sein persönliches Covid-19-Risiko zu verringern.

VITALKÜCHE

IN DER MAX GRUNDIG KLINIK



HINTER DEN KULISSEN MIT ALEXANDER BERNHARD

Es gibt viele Möglichkeiten, seine Küche zu benennen, oder – besser gesagt – ihr einen eigenen Charakter zu verleihen, wie z. B. gutbürgerliche Küche, gehobene Küche, Großverpflegung, Schnellrestaurantküche oder Sterneküche – und alle haben mit Sicherheit ihre Berechtigung.

Wir haben uns der Vitalküche verschrieben. Für uns ist es wichtig, eine essenziell gute Ernährung in den Vordergrund zu stellen und eine Küche zu bieten, die für Lebenskraft, körperliche und geistige Fitness, Gesundheit, Energie und Vitalität steht. In erster Linie heißt das, wir verwenden frische, saisonale Produkte, die zu einem Großteil von regionalen Anbietern geliefert werden. Aber auch internationale Zutaten finden auf unserer Karte und in

unseren Gerichten ihren Platz, denn – das muss ich auch erwähnen – ein maßvoller Umgang mit Lebensmitteln aus anderen Ländern ist absolut in Ordnung und sorgt neben viel Abwechslung für eine gute und ausgewogene Ernährung.

Doch was zeichnet unsere Vitalküche nun aus?

Der achtsame Umgang mit Lebensmitteln ist besonders wichtig. In erster Linie be-

lassen wir die Produkte so natürlich wie möglich und verwenden so gut wie keine Zusatzstoffe und Fertigpulver. Wir setzen ausgesuchte, gute Fette maßvoll ein, und unser Speiseangebot enthält neben Fisch- und Fleischgerichten viele vegetarische und auch vegane Gerichte. In der Vitalküche geht es außerdem und grundsätzlich darum, Obst, Gemüse, Salate, Rohkost und Gegartes abwechslungsreich zu sich zu nehmen.

Das Ziel ist bewusster Genuss. Dabei ist alles erlaubt, was Spaß macht und guttut, wobei das richtige Maß eine große Rolle spielt.

Ein weiteres Highlight in der Küche der Max Grundig Klinik ist die Internationalität. Unser Team besteht aus zehn verschiedenen Nationalitäten – sozusagen die ganze Welt zu Hause auf der Bühlerhöhe. Kolleginnen und Kollegen aus Frankreich, Italien, Griechenland, Serbien, Deutschland, Turkmenistan, Elfenbeinküste, Afrika, Palästina und Texas machen unsere Küche vielseitig und einzigartig. Bei uns bedeutet das nicht, dass viele

Köche den Brei verderben, sondern viele Köche tragen mit ihren unterschiedlichen Kulturen, Mentalitäten und ihrem Fachwissen zu einem reichhaltigen Speiseangebot bei. Darauf bin ich als Küchenchef sehr stolz.

Auch nicht wegzudenken ist die hervorragende Zusammenarbeit zwischen den Diätassistenten/-innen, dem diätisch geschulten Koch und den anderen Köchen. Mit der Kreativität aller drei Fachbereiche entstehen Speisepläne, die den Aspekt Nährwerte miteinbeziehen und für eine ausgewogene und gesunde Ernährung sorgen.

HAUPTSACHE GESUND



Alexander Bernhard, Chefkoch der Max Grundig Klinik und Autor zweier Kochbücher, ist seit 42 Jahren im Kochberuf tätig. Namhafte Betriebe wie das Vista Palace Hotel in Monaco, Parkhotel Vitznau in der Schweiz, Schlosshotel Fuschl in Salzburg und Traube Tonbach in Baiersbronn zählen zu den wichtigen Stationen, die zu seinem Lernerfolg beigetragen haben. Mit Unterbrechung kocht er seit mehr als 25 Jahren in der Max Grundig Klinik. Außerdem ist er Mitglied im Prüfungsausschuss der IHK Karlsruhe und engagiert sich dort seit über 10 Jahren als Prüfer für Gesellenprüfungen.



REZEPT

VON ALEXANDER BERNHARD
CHEFKOCH DER MAX GRUNDIG KLINIK

GEGRILLTES STEINBUTT FILET AUF GRÜNEM SPARGEL-MORCHEL-RAGOUT MIT FEINEN GEMÜSE-BANDNUDELN

ZUTATEN für 2 Personen

300 g frisches Steinbutt Filet
(von Haut und Gräten befreit)
80 – 100 g feine Bandnudeln, Rohware
50 g Gemüsestreifen (z. B. Karotten,
Lauch, Sellerie, Zucchini)
1 Schalotte

400 g grüner Spargel
10 g getrocknete Morcheln
1 TL Rapsöl
100 ml fettreduzierte Sahne 15 %
100 ml Gemüsebrühe oder Wasser

ZUBEREITUNG

Die getrockneten Morcheln in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser aufgießen und für ca. 2 Stunden einweichen. Die Morcheln im Wasser zwischendurch etwas hin- und herbewegen, sodass sich gegebenenfalls noch vorhandener Sand löst. Die Morcheln herausnehmen und auf ein Küchenpapier legen. Den grünen Spargel waschen, am unteren Ende ca. 3 cm abschneiden und etwas schälen. Spargelspitzen mit ca. 5 cm Länge abschneiden, zur Seite legen. Den restlichen Teil in ca. 1 – 2 cm dicke Stücke schneiden.

Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit dem Rapsöl anschwitzen. Den geschnittenen Spargel sowie Spargelspitzen dazugeben und mit anschwitzen. Morcheln dazugeben, mit dem Gemüsefond ablöschen. 3 – 5 Minuten einkochen, die Spitzen herausnehmen, mit der Sahne auffüllen und nochmals 2 – 3 Minuten köcheln lassen. Spitzen wieder dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die feinen Bandnudeln in kochendes Salzwasser geben. 2 Minuten, bevor diese gar sind, die Gemüsestreifen dazugeben, alles zusammen fertigkochen und abschütten. Nebenbei die Steinbutt Filets beidseitig ca. 2 Minuten grillen oder braten. Die Nudel-Gemüsemischung nochmals abschmecken und auf Tellern anrichten. Das Spargel-Morchel-Ragout neben die Nudeln auf den Teller geben und die Steinbutt Filets oben auflegen.

NÄHRWERTANGABEN pro Portion

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
488 kcal	42 g	18 g	37 g



Besser als einen Porsche fahren? Unterschiedliche Porsche fahren!

Mieten Sie Ihr Porsche Lieblingsmodell. Mit Porsche Drive Rental.

Das Porsche Zentrum Baden-Baden gehört nun zu den Porsche Drive Rental Standorten. Alle Informationen zu unserem Mietangebot finden Sie auf www.porsche-baden-baden.de/porschedriverental

Porsche Zentrum Baden-Baden
Gerstenmaier Sportwagen
Baden-Baden GmbH
Landstr. 75
76547 Sinzheim
Tel. +49 7221 9849-0
www.porsche-baden-baden.de





In vielen Abhandlungen über die Wichtigkeit der menschlichen Organe liegt die Leber im Ranking meist nur auf Rang fünf, hinter Gehirn, Herz, Nieren und Lunge.

Die Leber – eine unterschätzte Generalistin

Der Sitz der Gefühle

Das war nicht immer so, in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) galt die Leber als „General“ der Organe, die den Stoffwechsel steuert und überwacht. Sie sollte für den „glatten Fluss aller Dinge sorgen, das Blut verwalten und speichern.“ Der griechische Philosoph Platon sah sie ebenso als Sitz der Gefühle, genauso wie später die mittelalterliche Gelehrte Hildegard von Bingen. Noch heute ist das in manchen Redewendungen zu erkennen: Ob einem eine Laus über die Leber gelaufen ist, man die beleidigte Leberwurst spielt, man frei von der Leber weg spricht oder einem die Galle überläuft, alles deutet auf starke emotionale Befindlichkeiten hin. Aber auch die ungewöhnlichen Fähigkeiten der Leber, z. B. die der eigenen, sehr erstaunlichen Regeneration, war anscheinend schon in der griechischen Mythologie bekannt: Prometheus,

der Urheber der menschlichen Zivilisation, hatte sich mit Göttervater Zeus angelegt, der ihn zur Strafe an einen Felsen ketten ließ.

Täglich kam ein Adler geflogen und fraß einen Teil seiner Leber. Bei jedem anderen Organ wäre die Qual nur von kurzer Dauer gewesen, aber die Leber hatte sich jeden Tag wieder erneuert. Was Prometheus, der später begnadigt wurde, zugute kam, war, dass die Leber kein Schmerzempfinden hat. So begegnen uns auch häufig unsere Patienten. Nur selten beklagen sie Schmerzen im rechten Oberbauch („Das Schweigen der Leber“). Nach Prometheus wurde ein Leberersatzverfahren, also die Leber-Dialyse, benannt, welches die Leber bei ihrer Regeneration unterstützt.

TEILE UND WACHSE

Diese Regenerationsfähigkeit führt dazu, dass bei Lebertransplantationen auch nur Teile der Spenderleber übertragen werden müssen, der Rest wächst selbstständig nach, beim Spender und beim Empfänger.

DIE WICHTIGSTEN AUFGABEN SIND:

Bildung von Traubenzucker aus z. B. Glycerin und manchen Aminosäuren, Verdauungsenzyme, Gallensäure, Eiweiße im Blut, wie Gerinnungsfaktoren usw. Sie speichert Traubenzucker, Fett und Vitamine, und sie baut geschädigte und alte rote Blutkörperchen ab, ebenso wie Alkohol, Medikamente und bestimmte Hormone.

Einmal Max Grundig Klinik nach Moskau

Überhaupt zeichnet sich die Leber durch einen ungewöhnlichen Aufbau aus. Als größte menschliche Drüse verfügt sie über sehr feine Gefäßbahnen. Würde man diese aneinanderreihen, käme man auf eine Strecke von der Max Grundig Klinik bis nach Moskau, also rund 2.000 km. Das heißt aber auch, dass das Blut erst einen sehr langen Weg durch die Leber nehmen muss, bevor es in den Kreislauf darf. Dies verschafft der Leber genügend Zeit für eine ihrer wichtigsten Tätigkeiten: die Entgiftung.

Das Herausfiltern von schädlichen Bestandteilen ist aber nur ein kleiner Teil ihrer Aufgaben. Sie ist in Wirklichkeit eine Schwerstarbeiterin, Chemiefabrik, Kraftwerk und Kläranlage in einem. Die Leber ist an über 500 überlebenswichtigen Stoffwechsel-Vorgängen beteiligt und damit auch Dreh- und Angelpunkt unserer Gesundheit.

Die schlimmsten Feinde der Leber: ALKOHOL UND SCHIMMEL

Dass Alkohol der Leber schadet, ist hinlänglich bekannt, doch ein noch größerer Feind ist der Schimmel. Schon geringe Mengen der sogenannten Mykotoxine und Aflatoxine bewirken eine Überbelastung, die es zu vermeiden gilt. Unbedingt sollte man sich gegen Hepatitis A und B-Viren impfen.

Die Leber bekommt ihr Fett weg

Dagegen bedeutet eine Fettleber nicht automatisch, dass die Leber krank ist, vielmehr weist es darauf hin, dass in den Leberzellen überschüssiges Fett eingelagert ist. Ein Phänomen, das auch ohne Alkoholkonsum bei zu üppiger Lebensweise auftritt und inzwischen fast in allen weiterentwickelten Ländern auf dem Vormarsch ist. Gesunde und maßvolle Ernährung scheint also die beste Garantie zu sein, die Leber und damit den ganzen Stoffwechsel fit und gesund zu halten.

Ode an die Leber

Der berühmte Literaturnobelpreisträger Pablo Neruda (1904 – 1973) saß mit einem befreundeten Arzt zusammen und sinnierte, über was er wohl als nächstes dichten könnte. Liebe und Erotik hatte er schon genügend ausgereizt. Sein Freund war Hepatologe, also Leberspezialist und schlug ihm vor, doch etwas über die Leber zu schreiben. Am nächsten Tag brachte ihm Neruda folgendes Gedicht:

Dort, tief im Innern
Filtrierst und verteilst Du.
Teilst und trennst Du.
Vermehrst und schmierst Du.
Du schöpfst und erntest den Stoff des Lebens.
Von Dir erhoffe ich Gerechtigkeit:
Ich liebe das Leben: verrate mich nicht!
Schaffe weiter,
Lass mein Lied nicht sterben.

„Denn Leber bedeutet Leben!“

„Man muss sich immer wieder an die eigene Nase fassen, innovativ bleiben, wissen, was der Kunde will und braucht und sich selbst treu bleiben.“

Veranstaltungen im Wandel

Ein Szenario, wie wir es im Moment hautnah erleben, bringt vieles ins Ungleichgewicht – so auch die Veranstaltungs- und Eventmanager. Welche langfristigen, wirtschaftlichen Auswirkungen die Corona-Krise für Veranstalter und andere Dienstleister hat, ist nur zu erahnen. Noch gibt es einiges, was man tun kann: Notfallmaßnahmen einleiten, Kommunikation nach innen und außen stärken, Kurzarbeit anmelden, Hilfsmaßnahmen beantragen. Für viele geht es um die Existenz.

Über dieses aktuelle Thema und vieles mehr haben wir mit Axel Sator, dem Geschäftsführer von Sator Events, und Dennis Kurz, Veranstaltungstechniker der Firma u-motions, gesprochen, die eng zusammenarbeiten.



Axel Sator mit seinen Söhnen Mike (l.) und Max (r.) Sator

„

Eine Frage zu Beginn: Was macht für Sie eine gelungene Veranstaltung aus?

Herr Sator: Für mich impliziert eine gelungene Veranstaltung, dass Kunden und Gäste sich von Anfang an kompromisslos wohlfühlen. Problemlose Interaktion und Kommunikation im Vorfeld und vor Ort bilden dafür die Basis. Wenn ich einen Veranstaltungsort betreue, muss das Gefühl vom eigenen Wohnzimmer entstehen. Wir tun alles dafür, dass Kunde und Gast genau dieses Gefühl haben und am Ende zufrieden sind.

In Zeiten der Digitalisierung muss man sich auf Ihrem Gebiet sicherlich schnell dem Wandel und neuen Technologien anpassen, oder? Was sind Chancen und Herausforderungen?

Herr Kurz: Es ist ein täglicher Wandel. Wenn man heute denkt, eine Variante gefunden zu haben, um schwierige Situationen zu meistern, dann kündigt sich morgen eine neue Herausforderung an. Und das Thema digitale Kommunikation ist sehr schwierig, denn man kann nicht die gleichen Emotionen transportieren wie bei Live-Veranstaltungen. Man muss innovativ sein und täglich Neues erfinden. Wir haben vorletztes Jahr eine digitale Eventplattform entwickelt, um das digitale Teil-

nehmermanagement zu stärken und können heute so Umgebungen simulieren. Mit dem Beginn der Corona-Pandemie wurde uns klar, dass dies der Weg sein wird. Um eine gute Kommunikation auch online aufzubauen, muss man die Vorgänge in 3D beherrschen. Man kann eine vollständige Messe mit virtuellen Ständen und Personen, die Fragen beantworten, entwickeln. Und genau das wird immer mehr nachgefragt.

So haben wir zum Beispiel für das Staatsministerium des Landes Baden-Württemberg den Strategie-Dialog Automobilwirtschaft als Beta-Veranstaltung umgesetzt, der normalerweise in Präsenz mit allen Vertretern aus Politik, Wirtschaft und Industrie stattfindet. Ziel war es, diese Veranstaltung digital für 4.000 Menschen über 8 Stunden mit all den Emotionen und Einblicken zu übertragen. Heute können wir mit Stolz sagen, dass wir das geschafft und einen souveränen Eindruck bei allen Teilnehmern hinterlassen haben. Mit der Plattform, welche diese 3D-Umgebungen schafft, waren wir Marktführer. Aber wir müssen uns täglich weiterentwickeln, denn der Wettbewerb schläft nicht. Doch durch unser Wissen um Neurokommunikation gehen wir anders an Dinge ran, und das ist letztlich unser Alleinstellungsmerkmal. Wir können deshalb Unternehmen Mut für die ungewisse Zukunft machen, denn mit dieser neuen Plattform können wir ähnliche Emotionen wecken, wie es im analogen Umfeld möglich ist.

Es gibt ja auch Menschen, die vielleicht nicht so gut mit der neuartigen Technik klarkommen. Gibt es da Probleme?

Herr Kurz: Grundlegend würde ich das nicht nur auf ältere Menschen beziehen. Auch manch junger Mensch hat grundlegende Probleme in der digitalen Welt. Dafür haben wir Hotlines vor und während einer Veranstaltung eingerichtet. Mit Remote-Zugängen haben wir zudem die Möglichkeit, Menschen zu begleiten und sie zu leiten. Zu jeder Veranstaltung gibt es außerdem ein Kick-off-Video, in dem wir die Plattform vorstellen. In einem Testraum kann sich umgeschaut und ausprobiert werden. Erst wenn alles funktioniert und sich die Menschen sicher fühlen, halten wir uns im Hintergrund. Wer sich an uns wendet, hat die Möglichkeit, kostenlos über einen Test-Link diese Plattform auszuprobieren.

Online-Events bieten ja auch Vorteile. Keinen Anfahrtsweg, weniger Aufzeichnungsarbeit, womöglich geringere Kosten. Sind Online-Events jetzt der neue fixe Bestandteil Ihres Portfolios?

Herr Kurz: Absolut. In der Zukunft werden zwar nicht alle Veranstaltungen digital sein, aber dieses Format wird ein großer Bestandteil unserer Arbeit bleiben.

Corona gilt als ziemlich zerstörerisch in Ihrer Branche. Alle geplanten Events in der

realen Welt wurden abgesagt. Wie gehen Sie mit der aktuellen Pandemie um?

Herr Sator: Wir waren aktiv, wir haben nicht aufgegeben. Mit der Idee des Autokinos waren wir die Ersten in Deutschland und haben uns und den Menschen neue Horizonte eröffnet. Viele Künstler kamen zu uns nach Bühl, um die Bühne für ihre Kunst zu nutzen. Leider können wir das momentan aufgrund der Pandemie-Situation nicht mehr verwirklichen. Wir haben zudem ausgetüftelt, inwieweit wir Menschen wieder sicher in einen Eventbereich oder beispielsweise mittels einer Teststrategie in den Klinikbereich der Max Grundig Klinik bringen können, um gemeinsam wieder mehr persönliche Kontakte haben zu können. Dafür haben wir erst ein Gerät entwickelt, welches erkennt, ob die Person eine Maske trägt. Außerdem haben wir ein Fiebermessgerät mit hoher Sicherheit ins Leben gerufen, das in der Max Grundig Klinik erprobt und für gut befunden wurde. Dazu kam das umstrittene Desinfektionsthema. Die Haut litt unter dem hochprozentigen Alkohol, unsere Möbel lösten sich teilweise auf. Deshalb haben wir uns auch damit intensiv beschäftigt und ein Produkt entwickeln lassen, welches nicht auf Alkoholbasis produziert wird und trotzdem zuverlässig desinfiziert.

>>



1 HOOK UP Festival Karlsruhe
2 Eisarena Baden-Baden 2019/20

>> So können wir mit den Produkten unserer Firma NextProtect jetzt wieder Zubehör, Kissen, Möbel und Co. verwenden. Der letzte Schritt war nur noch ein sicheres Einlasssystem. Dieses haben wir als Ampelsystem entwickelt, welches jederzeit an die aktuelle Gesetzeslage angepasst werden kann und auf die Firma oder Veranstaltung individuell zugeschnitten wird. Wir können damit automatisch Maske, Temperatur und das Ticket kontrollieren oder auch einfach nur die Anzahl der Personen erfassen. Dies macht die Nachverfolgung sehr einfach. Gesundheitsämter haben das System geprüft und die Resonanz war einwandfrei. So muss bei Corona-Ausbruch nicht die ganze Veranstaltung getestet werden, sondern nur die Menschen, die in einem bestimmten Zeitfenster registriert wurden. Durch unser umfassendes System waren deshalb im Herbst wieder Weinfeste oder kleine Festivals möglich. Ein Gesamtkonzept, welches allumfänglich funktioniert.

Die Nachfrage für kommende Veranstaltungen ist groß, denn nicht alle Veranstaltungen können

digital stattfinden. Gerade dafür werden sichere Hygienekonzepte mehr denn je benötigt. Zudem verfügen wir über funktionierende Systeme, die auf digitale Impfpässe vorbereitet sind. Datenschutzrechtlich ist dies alles abgeklärt, persönliche Daten löschen sich nach vier Wochen automatisch wieder. Ich würde sagen, wir sind bereit.

Sehen Sie die Situation auch als Chance der Weiterentwicklung in anderen Gebieten Ihres Faches und ist das in gewisser Weise auch ein evolutionärer Prozess, um zu schauen, wer anpassungsfähig ist und wer nicht?

Herr Kurz: Unser Gebiet ist in stetiger Entwicklung. Jedes Tool kann in bestimmter Zeit von Menschen nachgebaut werden. Man muss sich immer wieder an die eigene Nase fassen, innovativ bleiben, wissen was der Kunde will und braucht und sich dabei selbst treu bleiben. Nur das Persönliche ist das, was uns weiterbringt. In unserer Branche mussten viele Kollegen und Firmen Insolvenz anmelden. Einige

werden nicht mehr zurückkommen. Stark wird der sein, der ein gutes Netzwerk hat, seine Leute wertschätzt und auch während der Krise beschäftigt hat.

Herr Sator: Ein super Erfolg für unsere Region war die Eisbahn, die wir in Bühl aufgestellt haben. Als einzige Firma in Deutschland hatten wir bis Februar 2021 geöffnet und boten einzelnen Familien Zeitfenster an, um dort dem tristen Corona-Alltag zu entfliehen. Solche Dinge suchen und entwickeln wir, um einen Unterschied für die Menschen in dieser Zeit zu machen.

Menschen wollen wieder mehr erleben, nehmen sich neuen Formaten an und sind offen. Stärkt die Lage auch Ihre Marktposition?

Herr Sator: Ja, das denken wir schon. Wir haben unsere Mitarbeiter und Geschäftspartner immer unterstützt. Wir sind stolz, dass wir stets miteinander und nicht gegeneinander gearbeitet und unsere Kunden behalten haben.

Was denken Sie, wie kann grenzüberschreitende, einfache und nachhaltige Zusammenarbeit und Kommunikation in Zukunft aussehen?

Herr Sator: Viele Menschen sind tendenziell abgeschreckt von den dauerhaften digitalen Vorgängen, sie wollen wieder Nähe und echte Kommunikation. Auch ich will Ware, die ich einkaufen kann, fühlen, anfassen und betrachten. Auf Veranstaltungen lernt man sich kennen und kommt ins Geschäft. Online ist das schwer bis kaum möglich.

Herr Kurz: Es wird in Zukunft einen Teil als „Zwitter-Lösung“ geben. So können beispielsweise Tagungen oder Informationsveranstaltungen online stattfinden, doch wo es um Emotionen und Persönlichkeit geht, werden Veranstaltungen weiterhin nur live funktionieren.

Was können potenzielle Veranstalter tun, um Sie zu unterstützen?

Herr Sator: Die Zeiten werden wieder anders, wir planen schon

voraus. Die Firmen können gerne im Vorfeld auf uns zukommen und rechtzeitig ein Sicherheitskonzept für ihre Veranstaltung mit uns entwickeln, damit bald wieder Events nach eigenen Vorstellungen stattfinden können.

Sie haben viel gesehen und erlebt. Was waren drei Veranstaltungshighlights aus Ihrer bisherigen Karriere?

Herr Sator: Das größte Highlight ist unser Event für die muslimische Jahresveranstaltung mit über 50.000 Leuten in der Messe Karlsruhe. Das ist ein europaweites Happening, und wir haben zusammen von der Pike auf angefangen und ein gemeinsames Konzept entwickelt. Wir sind zu einer Familie zusammengewachsen. Dann der Eisbahnbereich – in den Anfängen haben wir bis zu 35 Eisbahnen mobil in ganz Deutschland aufgebaut. Wir waren monatelang unterwegs. Als dritten Punkt möchte ich gerne die Max Grundig Klinik nennen, mit der wir zu Beginn der Pandemie ein professionelles Sicher-

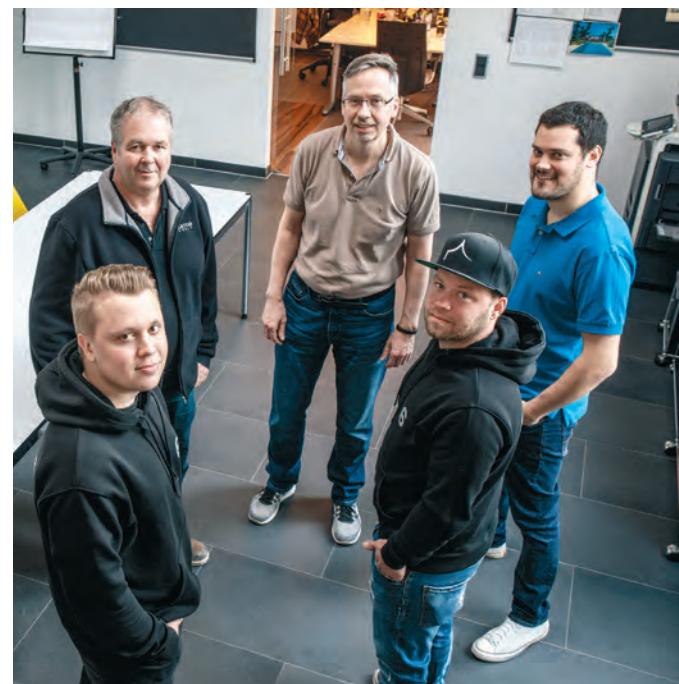
heitskonzept erarbeitet haben. So können wir gemeinsam nach vorne schauen und Veranstaltungen planen. Gesundheit und das Gefühl der Sicherheit sind für die Menschen wichtiger denn je.

Welche Veranstaltung werden Sie nach der Pandemie als erstes besuchen?

Herr Sator und Herr Kurz: Das Oktoberfest und ganz einfach der Besuch von einem tollen Restaurant. Wir realisieren so viele Veranstaltungen, da ist privat das Einfache sehr besonders. Außerdem freuen wir uns auf Feste mit der Max Grundig Klinik. Diese sind oft die Schönsten.

Wir sagen vielen Dank an Herrn Sator und Herrn Kurz für die Einblicke in Ihre Arbeit, die Sie uns heute gegeben haben. Gerne schauen wir mit Ihnen gemeinsam nach vorne. Solange die Veranstaltungs- und Messebranche in solchen Händen ist, haben Veranstaltungen eine Zukunft, egal was das Virus macht.

<<



Das Sator-Gespann mit Dr. Körner (m.) und Dennis Kurz (r.)

STECKBRIEF

Sator Group

Seit: 1990

Mitarbeiter: 36

Standorte: 4 – Bühl, Baden-Baden/Steinbach, Karlsruhe, Freiburg

Vision: Alles für die Zukunft richten

Sator Group Firmen/

Marken: Sator Events GmbH, Sator Adventure GmbH, HBG Hallen-Bau-Gesellschaft mbH, patria mea GmbH, Eisbahn Betriebs GmbH, PIPPI & PEPPONE Sanitärsysteme, Sator Verkauf & Vermietung, Kunsteisbahn am Wiedenfelsen, Grashüpfer Festival, NextProtect, Weingut Sator, basement

„In unserer Branche mussten viele Kollegen und Firmen Insolvenz anmelden. Einige werden nicht mehr zurückkommen. Stark wird der sein, der ein gutes Netzwerk hat, seine Leute wertschätzt und auch während der Krise beschäftigt hat.“



Alexandra Barth

MAX im Gespräch mit Alexandra Barth,
Leiterin der Diagnostik



„Eine gute Diagnostik ist immer der erste Schritt zur Heilung. Dazu bedarf es bei jedem Patienten ganz unterschiedlicher Maßnahmen zur Untersuchung und Erkennung von Krankheiten oder körperlichen Veränderungen. Alexandra Barth bringt das nötige Fingerspitzengefühl und die medizinische Fachkenntnis mit, sodass sich Patienten bei ihr in sicheren Händen fühlen. Wir haben mit ihr über ihre wichtige Arbeit in der Diagnostik gesprochen.“

Frau Barth, auf welchem Wege sind Sie zur Diagnostik gekommen?

Nach meiner Ausbildung 1999 in einer neurologischen Facharztpraxis und dortigen weiteren achteinhalb Jahren Festanstellung war ich fünf Jahre in einem Computervertrieb mit Kunden- und Reparaturservice tätig und danach weitere fast fünf Jahre in einem Planungsbüro als Projektassistentin. Hier hatte ich zwar Kundenkontakt, jedoch sehr viel in Stille am PC zu tun und zu 90 % administrative Tätigkeiten. Das machte mich nicht glücklich. Also entschied ich mich wieder für den „Service am Patienten“.

Was beschäftigt die Patienten am meisten, die mit einem konkreten Anfangsverdacht zu Ihnen kommen?

Ich denke, dass bei einem An-

fangsverdacht meist immer das „Kopfkino“ und die damit verbundene Ungewissheit und Ängste die Patienten am meisten beschäftigen, wenn nicht gar manchmal sogar beherrschen. Was wird bei der Untersuchung herauskommen, und werde ich auch richtig untersucht? Wird hier auf mich aufgepasst? Daher ist es wichtig, durch die Fassade der Patienten hindurchzusehen und sich gerade in schwierigen Situationen Zeit für die Patienten zu nehmen und sich in sie hineinzusetzen.

Sie haben sich für die Max Grundig Klinik als Ihren Arbeitsplatz entschieden. Was war Grundlage dieser Entscheidung?

Ich konnte die Klinik schon immer oben im Schwarzwald sehen. Da ich hier in der Gegend aufgewachsen bin, war die Bühlerhöhe schon immer ein Symbol für Qualität,

Fortschritt und höchsten Standard und einfach etwas ganz Besonderes für mich und viele Menschen hier in der Region. Etwas, auf was wir Bühler stolz sind. Auch meinen zukünftigen Ehemann hatte es ursprünglich vor Jahren wegen des Hotel-Restaurants in den Schwarzwald gezogen. Nach meiner Entscheidung, mich 2018 noch einmal beruflich zu verändern, konnte ich hier nicht nur einen exzellenten Arbeitgeber, ein sympathisches Führungsteam und ein super Team in der Diagnostik kennenlernen. Auch bestätigte sich mir das Qualitäts- und Fortschrittsstreben. Mit der neuesten Technik zu arbeiten, ist nicht selbstverständlich, auch das schätze ich sehr. Der Arbeitsplatz in diesem tollen Gebäude und die Anfahrt durch den Naturpark kam dann noch als „Zucker oben drauf“.

Können Sie uns die Aufgaben und Ihren Arbeitsalltag in der Diagnostik kurz skizzieren?

Grundsätzlich bereiten wir morgens zu Beginn die Untersuchungsräume vor, stellen Gerätschaften und Materialien (z. B. Blutabnahmen) bereit und kontrollieren sie. Kommen die Patienten nach den Arztgesprächen zu uns an die Anmeldung der Diagnostik, prüfen wir deren Untersuchungsplan und notwendige Unterlagen. Unterdessen nehmen wir den

Patienten schon einmal Blut ab, legen Zugänge für die Infusion bei Endoskopie oder radiologischen Untersuchungen und führen verschiedene Untersuchungen wie z. B. das EKG oder die ABI-Messung (Knöchel-/ Arm-Blutdruckmessung) in den unterschiedlichen Räumen durch. Weiter bringen wir die Patienten von einem in den nächsten Behandlungsraum und bereiten sie für die jeweilige Untersuchung vor. Die Geräte werden von uns entsprechend eingestellt, und wir sorgen für Hygiene in den Untersuchungsräumen. Sind wir einmal schneller im Zeitplan, passen wir, wenn möglich, den weiteren Ablauf der Untersuchungen flexibel an. Zu meinen weiteren Aufgaben zählen die Teamleitung der Diagnostik mit Aufgaben im administrativen Bereich wie z. B. Dienstplanerstellung und Urlaubsplanung, aber auch Ersatzteilbestellungen, Gerätewartungen veranlassen und das Fungieren als Ansprechpartnerin für die anderen Abteilungen und die Themen der Auszubildenden.

Wie gehen Sie bei der Diagnostik vor?

Mir ist wichtig, dass die Qualität der Untersuchung hoch ist, dazu gehört für mich auch die Aufklärung der Patienten, was geschehen wird und wie der Ablauf der Untersuchungen sein wird. Es

werden dann die Untersuchungsschritte durchgeführt, immer mit einem Blick auf den Patienten. Die Ärzte legen im persönlichen Gespräch mit den Patienten einen Untersuchungsplan fest, welchen wir in der Diagnostik dann so umsetzen und in der elektronischen Patientenakte zusammenführen. Die Diagnosestellung erfolgt dann wieder durch den Arzt, der am Ende alle Untersuchungen prüft und das Ergebnis mit dem Patienten bespricht.

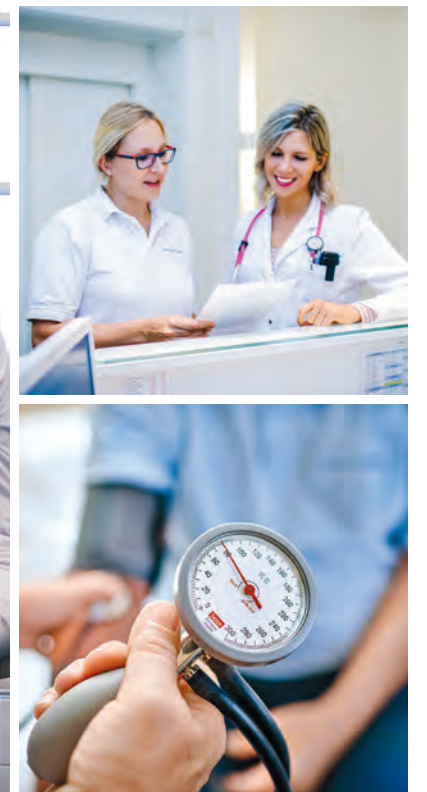
In der Max Grundig Klinik stehen Ihnen modernste Arbeitsmittel und -geräte zur Verfügung. Wie sehr hilft Ihnen das in Ihrem Alltag?

Sehr gute technische Voraussetzungen tragen natürlich viel zu einem reibungslosen Ablauf bei. So ist die Anbindung aller Untersuchungen an die Klinik-Software in einem großen Haus mit mehreren Stockwerken natürlich ein riesiger Vorteil und ein absolutes Muss in der heutigen Zeit. Mit ein paar Klicks hat jeder Arzt die Untersuchungsergebnisse auf seinem Bildschirm, egal ob im zweiten Stockwerk oder im Nebengebäude. Es wird viel Zeit eingespart im Vergleich zu früher, welche dann wieder für die Patienten und weitere Aufgaben am Tag genutzt werden kann.

Für die Ärzte und deren Diagnosestellung sind modernste Geräte noch einmal ein ganz anderes Thema: Je moderner die Technik ist und je besser die Qualität der Untersuchungen, umso mehr Einzelheiten bei z. B. Ultraschalluntersuchungen können sie sehen und deuten.

Was ist neben der professionellen Ausstattung für Ihre Patienten essenziell wichtig?

Ich denke, dass natürlich die Professionalität aller Kollegen und Kolleginnen sehr wichtig ist,



aber auch, dass die Patienten als Person wahrgenommen werden, nicht „nur“ als Patient. Ich freue mich auch, wenn ich selbst nicht mit einer Standardabwicklung beim Arzt behandelt werde. Es gibt nichts Schlimmeres, als mit Beschwerden zum Arzt zu gehen und dort mit Kälte empfangen zu werden, mit kurzen abgehackten Sätzen und ohne ein Lächeln ins nächste Zimmer „befördert“ zu werden. Auch wenn einmal viel Betrieb herrscht, sollten Verständnis und Freundlichkeit nicht auf der Strecke bleiben.

Haben Sie das Gefühl, dass bestimmte Krankheiten bei Menschen, die sich früh für regelmäßige Check-ups entscheiden, weniger problematisch verlaufen?

Auf jeden Fall sind regelmäßige Check-ups ein großer Vorteil. Schon allein die Routine-Blutuntersuchung in unserem Haus bietet einen sehr umfangreichen Überblick, ob etwas im Körper aus dem Gleichgewicht gekommen ist oder nicht. Wenn ich dann noch an die Gastroskopie oder Koloskopie denke – hier können auffällige

Gewebeproben direkt bei der Untersuchung entnommen und zur weiteren Überprüfung eingeschickt werden. Werden hier Krankheiten oder Unregelmäßigkeiten frühzeitig erkannt, kann das ganz bestimmt entscheidend zu einem weniger problematischen Verlauf beitragen.

Eine aktuelle Frage zum Schluss: Inwiefern hat sich Ihr Arbeitsalltag seit Corona verändert?

Seit Herbst 2020 betreut das eingewiesene medizinische Personal das Corona-Testzelt der Max Grundig Klinik, in dem jeder Patient und Besucher des Hauses mit einem Antigen-Schnelltest auf das aktuelle Infektionsgeschehen getestet wird. Das bedeutet für die Abteilungen Pflege, Labor und Diagnostik zusätzliche Organisationsarbeit und Abstimmung bezüglich der täglich wechselnden Bereitstellung je einer Kollegin am Vormittag und am Nachmittag für die Corona-Abstriche.

Wir selbst werden ebenfalls regelmäßig auf Corona getestet. Eine tägliche Temperaturmessung ist Pflicht, die Hygienemaß-

nahmen wurden verstärkt, und der medizinische Mundschutz in Form der FFP2-Maske im direkten Patientenkontakt ist unerlässlich geworden. Und die FFP2-Maske kann einem schon mal die Luft rauben. Gerade wenn mehr Betrieb herrscht oder anstrengendere Untersuchungen erfolgen, z. B. in der Endoskopie. Durch das schwerere Atmen bedeutet das für Kolleginnen und Kollegen im Einsatz eine körperliche Mehrbelastung, die abends nach der Arbeit deutlich zu spüren ist.

Auch die Kommunikation mit Patienten und Kollegen ist durch die Schutzmaßnahmen schwieriger geworden. An der Anmeldung gibt es zwischen den Patienten und der MFA ihren eigenen Mund-Nasenschutz, eine Plexiglasscheibe und den Mund-Nasenschutz des Patienten. Man versteht sich dadurch deutlich schlechter und auch die Einschätzung des Gemütszustandes wird durch das bedeckte Gesicht schwieriger. Aber wir machen das Beste daraus und hoffen auf eine baldige Verbesserung der allgemeinen Situation.

Grosse Träume, harte Einheiten und viele Kilometer



3.000-Meter-Hindernisläuferin Gesa Krause ist eine große deutsche Olympiahoffnung für Tokio.

Gesa Krause packte schon wieder die Koffer, als MAX sie erreichte. Gerade war die Läuferin von den Hallen-Europameisterschaften in Torun in Polen zurückgekehrt und hatte nur zwei Tage Zeit, um alles für zwei Monate Trainingslager in den USA zu organisieren.

Über Stress als Nebeneffekt eines Lebens als Weltklasseläuferin beklagt Gesa sich nie. Nicht über die 70 kg Gepäck, nicht über die dünne Luft in den Höhentrainingslagern, die monatelangen Aufenthalte fern der Frankfurter Heimat und auch nicht über die 150 km, die sie jede Woche läuft. Sie sieht das alles als Investition in ihren Traum: in Tokio bei den Olympischen Spielen am Ende ihres 3.000-Meter-Hindernisrennens auf dem Podium zu stehen. Manchmal, so gibt sie zu, weiß sie selbst nicht, woher sie die Energie nimmt, so viel für ungefähr neun Minuten zu investieren.

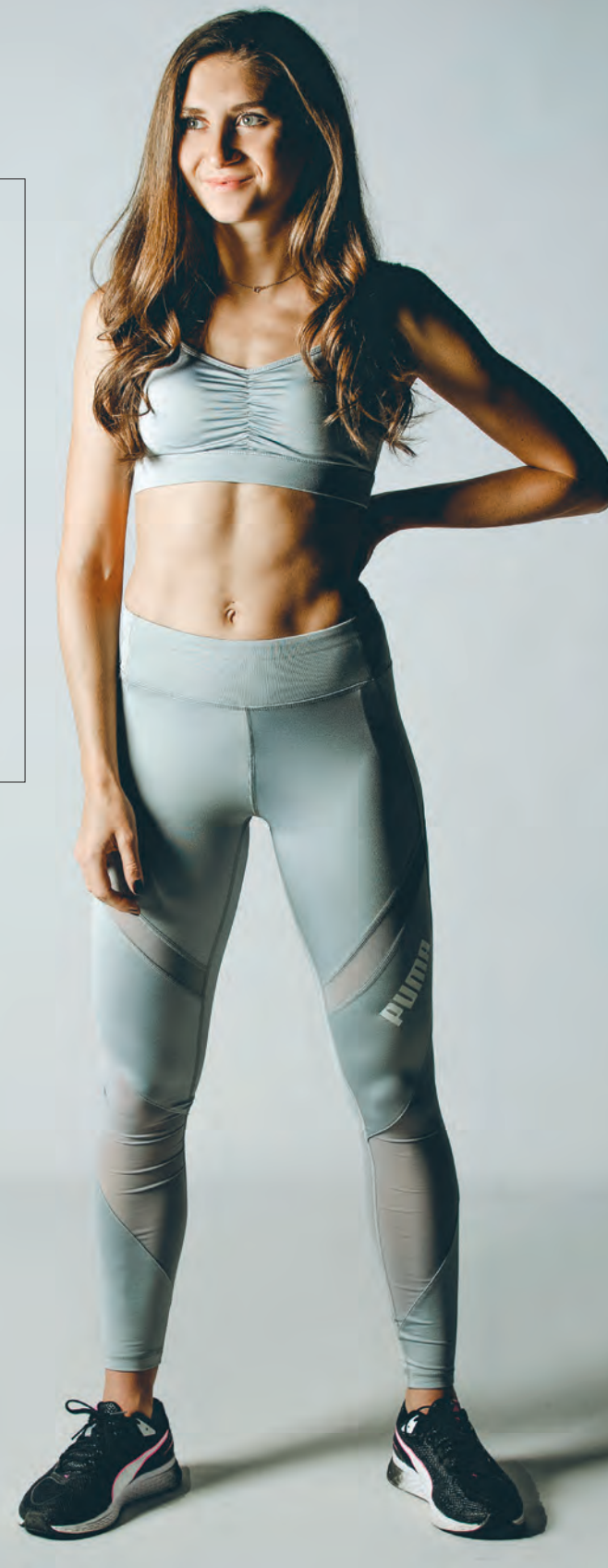
Nur fünf Frauen, vier gebürtige Kenianerinnen und eine Russin, haben die siebeneinhalb Runden mit je vier Hindernissen und dem Wassergraben in weniger als neun Minuten beendet. Beatrice Chepkoech schraubte den Weltrekord über 3.000-Meter-Hindernis 2018 auf 8:44,32 Minuten hoch – eine Fabelzeit

und seitdem unerreicht. Dennoch, eine Medaille bei den Olympischen Spielen ist kein Hirngespinnst. „Wer zwischen 9:00 Minuten und 9:06 Minuten laufen kann, der hat je nach Rennverlauf eine Chance“, ist Gesa überzeugt.

Und das kann sie. Ihre Bestzeit liegt bei 9:03,30 Minuten, gelaufen am 30. September 2019 bei der Weltmeisterschaft in Doha. In der Schwüle von Qatar holte sie bereits ihre zweite Bronzemedaille. Zweimal war sie auch bei Europameisterschaften über ihre Lieblingsdistanz die Beste. Das erklärt ihre Sehnsucht Olympia, die sie antreibt und motiviert, denn nur dort stand sie noch nie auf dem Podium.

Es soll die Krönung eines langen Rennens bis an die Spitze werden. Schon mit 8 Jahren begann Gesa mit der Leichtathletik. Bis sie 16 Jahre alt war, absolvierte sie fast alle Laufdisziplinen, dann wurde sie vom hessischen Landestrainer entdeckt. Sie wechselte auf ein Sportgymnasium, aber erst nach dem Abitur und nach der ersten Teilnahme bei Weltmeisterschaften begann Gesa, ihr Hobby als Beruf zu sehen. Nach einer Ausbildung bei der Bundeswehr war der Grundstein gelegt, um sich dem Laufen ganz zu widmen. >>

„Sport ist von Höhen und Tiefen geprägt, und man muss beide wertschätzen, auch wenn die Höhen mehr Spaß machen.“



>> Ihre wahre Größe zeigte Gesa, als sie ins Stolpern geraten war. Top in Form stand sie im Finale der WM in London 2017. Ohne dass Gesa etwas dafür konnte, stürzte sie nach einem Zusammenstoß zu Boden, rappelte sich wieder auf und kämpfte sich auf Platz 9 zurück. Da zeigte die 1,67 Meter große Kämpferin, wie sie mit den wahren Hindernissen des Lebens umgehen kann. Nur Momente nach dem Rennen in der Interviewzone vermied sie Schuldzuweisung oder Selbstmitleid. Obwohl jeder ihre Enttäuschung sehen konnte, sagte sie nur: „Es ist ein schwerer Schlag, wenn man so viel opfert, so viele Wochen im Jahr von zu Hause weg ist und dann nicht das zeigen kann, was in einem steckt.“ Es gehört zu Gesas Stärken, dass sie während ihrer langen Karriere gelernt hat, dass Rückschläge unvermeidlicher Teil eines Lebens sind. „Sport ist von Höhen und

Tiefen geprägt, und man muss beide wertschätzen, auch wenn die Höhen mehr Spaß machen“, sagt sie. Im Jahr nach dem Sturz wurde sie übrigens Europameisterin. Die 28-Jährige macht keinen Hehl daraus, dass Leistungssport ein fordernder Full-Time-Job ist. Stundenlanges Training, Reha, nebenher noch Social Media, Blogbeiträge aus ihrem Athletenleben, zahlreiche Interviews und Sponsorentermine. Dennoch liebt sie ihren Beruf und die Freiheit, die er ihr gibt. „Ich bin ganz allein für meine Leistung verantwortlich, sozusagen mein eigener Herr“, sagt sie. Egal, wo auf der Welt, sie kann mit ein paar Laufschuhen und ein wenig bequemer Kleidung ihren Beruf ausüben und seine Faszination erleben: Nämlich die eigenen Grenzen kennenzulernen, um zu erfahren, zu was der Körper fähig ist. „Ich möchte den Menschen und vor allem jungen Mädchen zeigen, dass man Träume erreichen kann, wenn man an sich glaubt. Dass man auch

SPORT

scheinbar unerreichbare Ziele verwirklichen kann“, sagt sie. Gesa spricht dabei über sich selbst, über die junge Gesa, die zwar sagte, dass sie an den Olympischen Spielen teilnehmen wolle, aber selbst nicht an ihre Worte geglaubt hatte. Aber sie trainierte dennoch jeden Tag und verlor nie den großen Traum aus den Augen. In diesem Sommer wird sie wohl das dritte Mal bei Olympia starten.

Damit es soweit kommt, wird der Traum in den nächsten zwei Monaten in zahlreiche, harte Trainingseinheiten umgewandelt. Hohe Umfänge, viele Kilometer. „Ihr findet mich in den Bergen“, sagt sie. Dort, in der Höhe von Boulder, auf 1.600 Metern, möchte Gesa Krause die Basis schaffen, ihrem olympischen Medaillentraum ein Stück näher zu kommen.

Mehr Informationen unter:
www.vitesse-kaercher.de

<<



STECKBRIEF

Name: Gesa Felicitas Krause

Geburtstag: 3. August 1992

Geburtsort: Ehringhausen

Verein: Silvesterlauf Trier e.V.
(seit 1.1.2017)

Trainer: Wolfgang Heinig

Disziplin: 3.000 m Hindernis

Bestleistung: 9:03,30 Minuten
(Deutscher Rekord)
(2.000 m Hindernis: 05:52,80
Weltrekord)

Leichtathletin der Jahre 2018,
2017, 2016 und 2015

Europameisterschaften

- Europameisterin – Berlin 2018
- Europameisterin – Amsterdam 2016
- Europameisterin – U23 2013
- Europameisterin – U20 2011

Weltmeisterschaften

- 3. Platz – Doha 2019
- 9. Platz – London 2017
- 3. Platz – Peking 2015
- 9. Platz – Moskau 2013
- 8. Platz – Daegu 2011

Olympia

- 6. Platz – Rio 2016
- 7. Platz – London 2012

Das Beste aus ZWEI WELTEN

Ist es eine Klinik? Oder ist es ein Hotel? Wenn man unser beeindruckendes Klinikgebäude – auf der Höhe des Schwarzwaldes gelegen – das erste Mal sieht, ist diese Frage zunächst nicht ungewöhnlich, vereint unser Haus doch das Beste aus zwei Welten: eine herausragende Medizin und den Charme eines exklusiven Hotels. Und so wundert es nicht, dass wir bei einem Streifzug durch unsere Klinik auf Auszubildende treffen, die sich in anderen Kliniken in der Form nicht so häufig über den Weg laufen.



„Unsere Ausbilder sorgen dafür, dass wir sehr viel lernen und alles verstehen. Die enge Zusammenarbeit macht einfach Spaß.“

IBRAHIM KOCH · 1. LEHRJAHR

„Ist in dem Gemüse Fleisch mit dabei oder nicht?“ Die Frage von Helene Hirsch aus der Abteilung Patientenmanagement beantwortet Ibrahim, Koch-Azubi im 1. Lehrjahr, problemlos. Bereits zum 5. Mal während seiner Ausbildung ist er verantwortlich für die Mitarbeiterkantine. Während die Kolleginnen und Kollegen das heutige Mittagessen genießen, hat er alle Hände voll zu tun. Essen ausgeben, benutztes Geschirr in die Spülmaschine einräumen, frische Teller auffüllen und zwischendurch immer wieder für Nachschub bei Hauptgang und Salat sorgen – hier ist Überblick, Schnelligkeit und vor allem auch innere Gelassenheit gefragt. Nebenbei schafft er es sogar, Fragen zu beantworten. Der Kantinenservice ist heute schon seine zweite Hauptaufgabe. Sein Arbeitstag startete bereits um 06:00 Uhr mit dem Frühstücksservice. Die Liste

mit den Frühstückswünschen der Patienten im Restaurant und in den Patientenzimmern lag schon bereit. Eierspeisen wie Omelette oder Spiegelei sind immer besonders gefragt und hier hat Ibrahim bereits Routine. Aber auch frisches Obst, Müsli und Joghurtspeisen müssen in der Küche vorbereitet und appetitlich angerichtet sein. Ibrahim kam im Jahre 2016 aus Eritrea nach Deutschland und wird vom Internationalen Bund bei seiner Ausbildung begleitet. Nach einer halbjährigen Einstiegsqualifizierung in unserer Klinik konnten sich beide Seiten beschnuppern und zusammenfinden, und so war der Abschluss des Ausbildungsvertrages nur noch ein kleiner, aber sehr wichtiger Schritt. Seine Deutschkenntnisse haben sich – auch dank des angebotenen internen Deutschunterrichts – deutlich entwickelt, und so sind Nachfragen von Patienten oder Mitarbeitern kein Problem. Für den Küchenchef und Ausbilder Alexander Bernhard gehört es ganz klar zur Ausbildung dazu, von Anfang an Verantwortung zu übernehmen. Deshalb sind die Koch-Azubis von Beginn an voll eingebunden und übernehmen bereits ab dem 1. Ausbildungsjahr eigenverantwortlich erste kleinere Stationen. Fachspezifische Weiterbildungen wie Ernährungsberatung, Menügestaltung oder auch Einkauf und Kalkulation ergänzen das vorgegebene umfangreiche Ausbildungs-Curriculum. >>

{ Steckbrief }

HOTELFACHMANN M/W/D

Ausbildungsart: Kaufmännische duale Ausbildung
Dauer: 3 Jahre
Voraussetzungen: mind. guter Realschulabschluss, Interesse am Hotel- / Tourismusbereich, Spaß am vielseitigen Arbeiten, Teamplayer
Arbeitszeiten: Wechselnd Früh- / Spätschicht in der Zeit zwischen 8:00 – 20:45 Uhr, 5-Tage-Woche, jedes 2. Wochenende frei
Praktika: Möglich und von Vorteil

>>

LINDA

HOTELFACHFRAU · 3. LEHRJAHR

Der fünfwöchige Berufsschulblock endete Mitte Februar und seitdem ist Linda wieder in der Klinik. Als Azubi im 3. Ausbildungsjahr im Beruf Hotelfachfrau kennt sie unsere Klinik bereits wie ihre Westentasche, hat sie durch die vielfältigen Aufgaben doch Einblick in (fast) jede Ecke unseres Hauses. Die Abteilungen Hauswirtschaft, Service, Rezeption, ja selbst Küche stehen auf dem Ausbildungsplan und bieten ein abwechslungsreiches Programm und viel Stoff zum Lernen. Aktuell arbeitet sie an der Rezeption und erstellt eine Reservierungsbestätigung für einen ausländischen Patienten. Unsere Abteilung International Department wartet schon dringend darauf. Unterstützung erhält Linda von Joachim Niedermeyer, einem Kollegen an der Rezeption. Die Arbeit an der Rezeption ist sehr abwechslungsreich und nicht gut zu planen. Immer wieder gibt es telefonische Anfragen oder Patienten aus dem Haus haben Wünsche und Anliegen. Die Wunschzeitungsliste muss auch noch bearbeitet werden, damit alle Patienten morgen früh ihre Lieblingszeitung im Zimmer haben. Gleichzeitig sind wichtige Unterlagen zu prüfen, die jeder Patient abgeben muss. Linda fühlt sich in allen Ausbildungsbereichen des Hotelbereichs sehr wohl, obwohl diese doch sehr unterschiedlich sind: „Ich kann überall einspringen. Es ist cool, zu wissen, du kannst überall eingesetzt werden, jederzeit. Das mag ich.“ Linda kennt auch die Erzählungen anderer Auszubildenden aus der Berufsschule. Sie schätzt den persönlichen Kontakt in der Klinik sehr, und dass sich Ausbilder und Auszubildende

quasi auf Augenhöhe begegnen, auch in kritischen Momenten. „Mir geht's hier als Azubi richtig gut. Auch die Arbeitszeiten sind geregelt und der Umgang miteinander ist harmonisch. Es ist sehr persönlich, nicht anonym. Unser Geschäftsführer, Herr Spaetgens, ist auch auf den Azubi-Ausflügen dabei. Er hat ja sicher auch anderes zu tun, aber er nimmt sich die Zeit für uns. Das ist toll. Es wird sehr auf die Bindung Ausbilder-Auszubildende geachtet.“

Wenn Linda nicht in „ihrer“ Abteilung zu finden ist, hilft sie möglicherweise bei einer der zahlreichen Veranstaltungen mit, die in unserer Klinik für unsere Patienten, Gäste oder Geschäftspartner organisiert werden. Arztvorträge, Unternehmerveranstaltungen, unser berühmter Weihnachtsmarkt oder auch Empfänge für besondere Teilnehmerkreise bereichern – zumindest außerhalb von Corona – unseren Klinikalltag und sorgen für so manche spannende Abwechslung für unser Hotelteam. Und unsere Azubis sind mittendrin: Mithilfe bei der Vorbereitung und Ablaufplanung, Aufbau und Gästeservice sind Aufgaben, die sie souverän Seite an Seite im Team mit den „alten Hasen“ bewältigen. Bei solchen Gelegenheiten hat Linda auch die Möglichkeit, ihr Wissen rund um den Wein an den Gast zu bringen; als Gewinnerin der regionalen Sommeliermeisterschaft weiß sie hier bestens Bescheid.

DOREEN

MEDIZINISCHE FACHANGESTELLTE · 2. LEHRJAHR

Im Untergeschoss unserer Klinik befindet sich das Herzstück der Inneren Medizin: die Abteilung Diagnostik. Unsere Auszubildende Doreen begrüßt gerade einen Patienten, der heute sein zweitägiges Check-up-Programm startet. Auf ihn wartet eine Vielzahl von Untersuchungen und Doreen darf bereits Körperanalyse und EKG durchführen. „Hier machen wir eine Körperanalyse. Bitte ziehen Sie schon mal Ihre Schuhe aus.“ Doreen weist den Patienten genau ein, wie er sich auf dem Gerät zu verhalten hat. Beim anschließenden EKG

erläutert sie ihm jeden Schritt, strahlt Ruhe aus und bedient alle Utensilien fachkundig und souverän. Auch die Arbeit am PC gehört dazu. Alle Patientendaten sind im IT-System erfasst und können in jedem Behandlungsraum abgerufen werden. Das EKG-Ergebnis wird auch gleich bei den Patientendaten hinterlegt sein. Inzwischen erklärt Doreen etwas zu Brustwand- und Extremitätenableitungen, und dass sich Gefäßverhärtungen rechnerisch über die Gefäßanalyse der rechten und linken Körperhälfte ermitteln lassen. Die Auswertung des EKG ist natürlich Sache des Arztes, aber es gibt deutliche Hinweise, wann ein EKG höchst problematisch ist. Das erkennt Doreen dann bereits bei der Untersuchung und setzt sich in einem solchen Fall umgehend mit dem Arzt in Verbindung. „OK, das war's dann. Sie dürfen sich gern dort vorn noch einen Moment hinsetzen, es geht gleich weiter.“ Die Untersuchungen haben insgesamt nicht länger als 10 Minuten gedauert, jetzt noch Desinfektion der Oberflächen, und es kann weitergehen.

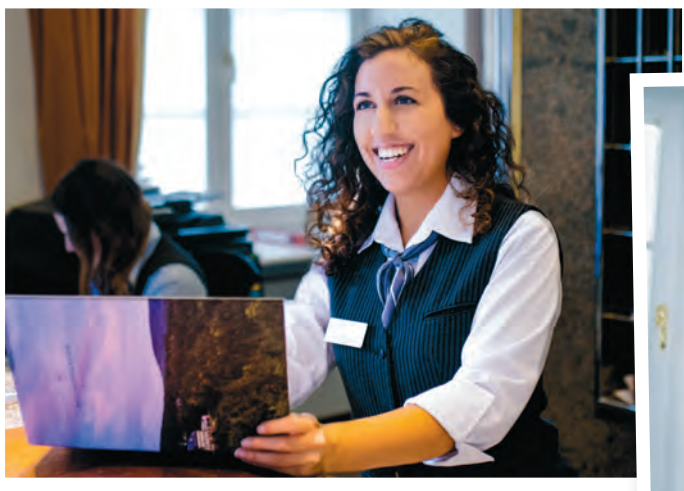
Doreen mag besonders an ihrem Ausbildungsberuf, dass sie im Kontakt mit Menschen ist und Menschen persönlich unterstützen kann. Arztbesuche sind häufig sehr belastend für den Einzelnen und sie freut sich, wenn sie dazu beitragen kann, ein positives ärzterlebnis zu schaffen. Wichtig ist ihr Abwechslung in ihrem künftigen Beruf, und hier bietet die Tätigkeit in der Klinik einiges: EKGs, Blutentnahmen, Zugänge legen, Lungenfunktionsmessungen, Untersuchungsvorbereitungen, Assistenz der Ärzte sind tägliche Aufgaben in der Diagnostik. Weiterhin hat Doreen bereits wertvolle Einblicke in das Medizinische Sekretariat, die Station, das Labor und die Abrechnung gewinnen können. Sie ist sich sicher, den richtigen Beruf gefunden zu haben: „Es ist so unglaublich vielfältig. Das finde ich richtig super. Und selbst wenn ich bei zwei Patienten ein EKG mache, ist es jedes Mal etwas anderes. Jeder Patient ist einzigartig.“ >>

{ Steckbrief }

MEDIZINISCHE FACHANGESTELLTE M/W/D

Ausbildungsart: Duale Ausbildung
Dauer: 3 Jahre
Voraussetzungen: mind. guter Realschulabschluss, Interesse an Biologie und Medizin, Einfühlungsvermögen, gute Auffassungsgabe, strukturiertes Arbeiten
Arbeitszeiten: Wechselnd versetzte Dienste zwischen 7:30 – 17:00 Uhr, Wochenende, Feiertage frei
Praktika: Möglich und von Vorteil

„Ich finde es toll, dass uns Azubis viel Input und Wissen aus den unterschiedlichen Bereichen vermittelt wird. Neben den gängigen Prozessen werden auch Vorgänge erklärt, die über den Klinikalltag hinausgehen.“



{ Steckbrief }

FACHKRAFT M/W/D IM GASTGEWERBE

Ausbildungsart:	Duale Ausbildung
Dauer:	2 Jahre
Voraussetzungen:	mind. guter Hauptschulabschluss, Interesse am Gastgewerbe, Spaß am Service, körperlich fit, Teamplayer
Arbeitszeiten:	Wechselnd Früh-/Spätschicht in der Zeit zwischen 8:00 – 20:45 Uhr, 5-Tage-Woche, jedes 2. Wochenende frei
Praktika:	Möglich und von Vorteil

„Uns wird vertraut und wir dürfen verantwortungsvolle Aufgaben übernehmen. Das motiviert mich.“

>>

LAURA

DUALES STUDIUM BUSINESS ADMINISTRATION ·
VERTIEFUNG HOTEL- UND TOURISMUS-
MANAGEMENT · 4. SEMESTER

Laura studiert BWL im Rahmen eines Dualen Studiums. Dual heißt konkret: Die erste Hälfte der Woche arbeitet sie im Betrieb, die zweite Hälfte studiert sie an der Hochschule. Im Laufe ihres Studiums wird sie alle Managementbereiche eines Hotels durchlaufen haben. Aber zunächst fängt auch Laura klein an: In der Hauswirtschaft, im Service und an der Rezeption hat sie die praktische Arbeit im Hotel bereits kennengelernt und von der Pike auf erlebt. Seit Januar dieses Jahres macht Laura Station in der Personalabteilung und lernt die Abläufe des Personalmanagements kennen. Von der Einstellung eines Mitarbeiters über die Verweildauer in der Klinik bis zum Austritt wird sie mit den Abläufen in einer Personalabteilung vertraut gemacht. Beim Erstellen von Monatsreports, der Überwachung von Urlaubs- und Fehlzeiten sowie in Bewerbungsverfahren übernimmt sie viele Aufgaben ganz eigenverantwortlich. Heute hat sie die Einführungsveranstaltung für neue Mitarbeiter vorbereitet und macht mit den neuen Kolleginnen einen Klinikrundgang. Weiterhin stehen Marketing, Buchhaltung und das Hotelmanagement auf dem Studienplan. Das Berufsbild ist sehr umfangreich und so richtig kann sie sich noch nicht entscheiden, welche Richtung sie nach dem Studium einschlagen möchte: „Im Hotel- und Tourismusbereich möchte ich bleiben, das weiß ich. Marketing reizt mich sehr. Aber auch der Personalbereich ist sehr interessant, das hätte ich nicht gedacht.“ Und was ist mit gesundheitsinteressierten Studenten? Kein Problem: Neben der Vertiefungsrichtung Hotel- und Tourismusmanagement bietet die Klinik auch die Vertiefung Gesundheitsmanagement an.

{ Steckbrief }

DUALES STUDIUM BWL

Ausbildungsart:	Duales Studium
Vertiefung:	Hotel- und Tourismusmanagement oder Gesundheitsmanagement
Dauer:	6 Semester
Voraussetzungen:	mind. gute Fachhochschulreife, Selbstständigkeit, Flexibilität, Kommunikationsstärke
Arbeitszeiten:	Geteilte Woche (je 2-3 Tage pro Woche Schule und Klinik), 5-Tage-Woche
Praktika:	Möglich und von Vorteil



MARIA

KÖCHIN · 3. LEHRJAHR

12:00 Uhr, Küche. Es ist Hochbetrieb. An der Schnittstelle zwischen Küche und Service wird eine Portion Consommé mit Eiflocken bestellt. Wie ein Dirigent steht unser Chef Tournant Christoph Capitaine am Pass und treibt die einzelnen Stationen an. Maria ist heute Entremetier und für die Suppen und Beilagen zuständig. Auf ihrem Herd muss sie gleichzeitig nach Bratkartoffeln, Tagliatelle und der Gemüsegaritur schauen. In den Töpfen köchelt die Consommé und eine Diät-Tomatensuppe. Die Auszubildende im 3. Ausbildungsjahr hat schon alle Stationen kennengelernt: Saucier, Pâtisserie, Entremetier, Garde Manger. Jetzt ist Maria in der Prüfungsvorbereitung und möchte noch einmal am Entremetier-Posten ihr Wissen vertiefen. Für unseren Küchenchef Alexander Bernhard ist das kein Problem: „Maria erhält die Unterstützung, die sie braucht. Heute probiert sie aus, wie es ist, allein verantwortlich für einen Posten zu sein. Es ist aber kein Problem, wenn sie mal nicht hinterherkommt; dann ist der Christoph da und hilft.“ Für den Nachmittag hat Alexander Bernhard eine Lehrvorführung mit Maria geplant. Die Zubereitung einer Mojo-Sauce und ein Besuch im Kühlhaus stehen auf dem Programm. In der Küche ist es zunehmend geschäftiger geworden. Die Zurufe werden lauter, kürzer. Alle arbeiten sehr konzentriert und zügig, überflüssige Handgriffe gibt es nicht. Maria schaut am Pass, welche Bestellungen reingekommen sind und bereitet die Beilagen vor. Immer wieder wischt sie Arbeitsflächen sauber und reinigt gebrauchte Utensilien. Hygiene ist extrem wichtig bei der Verarbeitung von Lebensmitteln. Die besonderen Anforderungen unserer Patienten kommen dann noch obendrauf. Als Klinik mit dem gastronomischen Anspruch eines 5-Sternehotels scheut der Menüplan unseres Küchenchefs keinen Vergleich mit den anspruchsvollen Hotels der Region. Gleichzeitig kann das Küchenteam auf jede Diät-Anforderung unserer Patienten eingehen; eine Besonderheit, die

unsere Auszubildenden in der normalen Gastronomie in der Regel nicht kennenlernen. Klare Verantwortlichkeiten helfen dabei, dass in der Küche alle Posten wie gut funktionierende Räder ineinandergreifen. Das findet sich auch in den Berufsbezeichnungen wieder. Maria wird nach ihrer Ausbildung als Commis de Cuisine, als Jungköchin beginnen. Mit der Erfahrung wachsen auch die Aufgaben und sie wird sich in der „Küchenhierarchie“ weiterentwickeln: Demi Chef de Partie, Chef de Partie, Souschef, Chef de Cuisine ... ? Christoph unterbricht das Gespräch. Ein Patient hat sechs Kartoffeln bestellt, leicht in Butter geschwenkt. Maria konzentriert sich wieder auf ihre Arbeit. Der Patient geht vor. >>

{ Steckbrief }

KOCH M/W/D

Ausbildungsart:	Duale Ausbildung
Dauer:	3 Jahre
Voraussetzungen:	mind. guter Hauptschulabschluss, Interesse an der Arbeit mit Lebensmitteln, Kreativität, Stressresistenz, körperlich fit
Arbeitszeiten:	Wechselnd Früh-/Spätschicht in der Zeit zwischen 8:00 – 20:45 Uhr, 5-Tage-Woche, jedes 2. Wochenende frei
Praktika:	Möglich und von Vorteil

Von den Profis lernen

„Von den Erfahrungen der Ausbilder und den Kollegen zu lernen, ist die beste Schule.“

Das Ausbildungsteam um Ausbildungsleiterin Ann-Kathrin Gatzka ist kompetent besetzt: Alexander Bernhard, Küchenchef und Heidi Wöllenstein, stellv. Restaurantleiterin sind selbst Prüfer bei der IHK in den Berufen Koch und Hotelfachleute und wissen genau, worauf es ankommt. So können unsere Azubis bereits während der Ausbildung und auch bei der betrieblichen Prüfungssimulation optimal auf den großen Abschlusstag vorbereitet werden. Unsere MFA-Azubis lernen unter dem prüfenden Blick unserer Ärzte und unserer Ausbildungsbeauftragten Alexandra Barth und Melanie Herlan in unseren medizinischen Bereichen das große ABC der Patientenversorgung kennen.

Neben unseren Ausbildern haben weitere Mitarbeiter aus den Abteilungen den Ausbilderschein bei der IHK erworben und begleiten unsere Azubis mit ihrem fachlichen und pädagogischen Know-how durch den Alltag. Ausbildungsabschnitte, die in unserem Haus aufgrund des Schwerpunkts Privatklinik nicht optimal durchgeführt werden können, werden durch überbetriebliche Ausbildungsangebote und interne Schulungen gewährleistet. Das kann die Barschulung in einem renommierten Hotel sein, ein Praktikum bei einem Sternekoch oder das Erlernen der kassenärztlichen Abrechnung bei einer regionalen Arztpraxis. Und wie schlagen sich unsere Azubis im regionalen Vergleich? Gelegenheit, das festzustellen, bietet u.a. die jährliche Stadtmeisterschaft in Baden-Baden, bei der unsere angehenden Köche und Hotelfachleute mit Azubis anderer Einrichtungen um die guten Plätze wetteifern.

Langweilig? Nicht bei uns

Auszubildende kommen zu uns, um zu lernen und – um mitzumachen. Langes Danebenstehen und warten, bis man selbst Hand anlegen darf, kommen bei uns nicht vor. Unsere Auszubildenden werden von Anfang an mit Geduld und viel Wertschätzung in den Abteilungen aufgenommen und dürfen – je nach Lernfortschritt – mehr und mehr Aufgaben selbstständig übernehmen. Höhepunkt jedes Ausbildungsjahres ist der Elternabend, der von unseren Auszubildenden aller Berufe komplett selbstständig geplant, vorbereitet und durchgeführt wird. Von der Ablaufplanung, Einladung, Begrüßung und Moderation über die Menügestaltung und Zubereitung bis zum Service liegt alles in der Hand unserer Azubis, die sich dafür bereits Monate zuvor Gedanken machen und ihre Eltern und Ausbilder überraschen.

In allen Bereichen legen wir Wert auf Teamgeist und ein immer kooperatives Miteinander. Bei unserem jährlichen Azubiausflug lernen sich die Auszubildenden untereinander besser kennen und erleben auch ihre Ausbilderinnen und Ausbilder einmal von einer anderen Seite. Beim Besuch des Europa-Parks, bei einem gemeinsamen Kochkurs in gemischten Teams oder beim Besuch eines Bio-Bauernhofes stehen Spaß und Lernen ganz eng nebeneinander.

Und sonst so?

Nach jedem Ausbildungsabschnitt wird mit unseren Auszubildenden ein Feedback-Gespräch geführt; so ist transparent, wo sie stehen und an welcher Stelle sie sich noch entwickeln können. Rechtzeitig vor Ende der Ausbildung suchen wir das Gespräch, um zu erfahren, wie sich unsere Azubis ihren nächsten Schritt vorstellen und ob evtl. eine Beschäftigung in unserer Klinik gewünscht und möglich ist.

Auch sonst braucht sich unser Angebot für unsere Auszubildenden nicht zu verstecken. Attraktive Ausbildungsvergütungen (s. Kasten), Weihnachts- und Urlaubsgeld, ein monatlicher Tankzuschuss und 28 Tage Urlaub im Jahr sind ein faires Vergütungspaket. Es gibt geregelte Arbeitszeiten und Überstunden werden in Freizeit ausgeglichen.

Inzwischen hat unsere Rezeptionsmitarbeiterin Lisa-Marie einen neu ankommenden Patienten begrüßt. Einchecken, Schlüssel und Behandlungsplan aushändigen, ein warmer Blick – der Patient ist bei uns angekommen. Lisa-Marie hat vor vier Jahren ihre Ausbildung zur Hotelfachfrau in unserer Klinik mit Auszeichnung abgeschlossen. Nach ihrer Ausbildung hat sie etwas Erfahrung im klassischen Hotelbereich gesammelt und ist nun wieder zu uns zurückgekehrt. Was fällt ihr ein, wenn sie an ihre Ausbildung bei uns zurückdenkt?

„Das Tolle in der Klinik ist, dass man nicht so typisch wie ein Azubi behandelt wird. Man kann gleich Verantwortung übernehmen. Und man hat durch die Ausbildung in der Klinik auch später mehr Einsatzbereiche als nur im reinen Hotelbetrieb. Man bekommt einen größeren Blick über den Tellerrand und hat später, wenn man will, auch gute Chancen, in der Industrie oder in Kliniken zu arbeiten.“ Das Beste aus zwei Welten eben. <<

ZAHLEN · DATEN · FAKTEN

Ausbildungsentgelt (brutto)	1. LJ € 750,-
	2. LJ € 850,-
	3. LJ € 950,-
Monatl. Tankzuschuss (netto)	€ 40,-
Urlaubsgeld (brutto)	€ 180,-
Weihnachtsgeld	90 % des Ausbildungsentgeltes
Urlaub	28 Tage
Arbeitszeit	40 h/Woche

EXTRAS

2 Tage Freistellung zur Prüfungsvorbereitung, Prüfungsprämien bei guten Ergebnissen.

Unterbringungskosten im Blockunterricht werden übernommen.

SCHNELLTESTS BRINGEN SICHERHEIT IN DEN BETREUUNGS- UND ARBEITSALLTAG



S. Eberle und H. Hörig

Lebenshilfe der Region Baden-Baden – Bühl – Achern erhält Beratung und Schulung für Schnelltestungen in ihren Einrichtungen



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

Wie schon so oft konnte sich die Lebenshilfe der Region Baden-Baden – Bühl – Achern auch dieses Mal auf die Freundschaft der Max Grundig Klinik verlassen. Als langjähriger Kooperationspartner stand die Max Grundig Klinik im November letzten Jahres sofort bereit, als es darum ging, Schnelltests für die Einrichtungen der Lebenshilfe einzuführen. Für Andreas Spaetgens, Geschäftsführer der Max Grundig Klinik, war es ein persönliches Anliegen. Innerhalb kürzester Zeit konnte

nicht nur die Schulung und Einarbeitung des pflegerischen Personals der Lebenshilfe umgesetzt werden, sondern das Team der Max Grundig Klinik stand auch innerhalb eines Tages für eine erste Testung bereit. Zuvor hatte Dr. Timo Paulus, Leitender Arzt der Inneren Medizin, den Lebenshilfe-Geschäftsführer Markus Tolksdorf sachkundig zum Thema Schnelltests informiert und beraten. So war die Lebenshilfe eine der ersten Einrichtungen in der Region, die die Schnelltestung in ihren Betreuungs- und Arbeitsstätten etablieren konnte. >>



- 1 Die beiden Geschäftsführer Andreas Spaetgens (MGK) und Markus Tolksdorf (Lebenshilfe) sind mit vor Ort bei der ersten Testung im Wohnheim Bühl im November letzten Jahres.
- 2 +3 Die Tester/-innen der Lebenshilfe sind jeden Tag mit viel Engagement dabei.
- 2 Inzwischen sind wöchentlich ca. 330 Schnelltestungen in den Einrichtungen der Lebenshilfe zur Routine geworden. Konzentration und Genauigkeit ist bei jeder Testung unabdingbar!
- 5 Das ist der Schnelltest, der Sicherheit in den Betreuungs- und Arbeitsalltag bringt.

>> Sieht man auf die rasante Entwicklung der Inzidenzzahlen der letzten Monate und die steigende Gefahr der Ausbreitung von Mutationen, so sind die frühzeitige Entwicklung einer Teststrategie und die inzwischen flächendeckende Testung in den Lebenshilfe-Einrichtungen extrem wichtig. Die Schnelltestungen bringen Ruhe und Sicherheit in den Betreuungs- und Arbeitsalltag. Inzwischen gehören wöchentliche Testungen von ca. 330 Personen vor allem aus den Werkstätten und Wohnheimen in Bühl, Singheim und Achern, dem Ambulant Betreuten Wohnen, der Moos-

landschule, den CAP-Märkten und der Förder- und Betreuungsgruppen zur Routine. Dazu kommen weitere Testungen, wenn sich ein Verdachtsfall ergibt, oder wenn bei einem positiven Ergebnis der Personenkreis ausgeweitet werden muss.

Die Testungen erfolgen freiwillig, nach vorheriger Zustimmung der Betreuer und in Absprache mit dem Gesundheitsamt. Als sich Anfang des Jahres eine Häufung von positiven Tests in der Mooslandschule wie auch in der Werkstatt in Achern ergab, konnte durch eine Quarantäne

für Teile der Mooslandschule und eine kurzfristige Schließung der Werkstätten das Infektionsgeschehen gut unter Kontrolle gebracht werden, sodass eine weitere Ausbreitung vermieden werden konnte. Geschäftsführer Markus Tolksdorf ist sich sicher: „Ohne diese grundlegende Beratung und die Entscheidung für die flächendeckenden Schnelltests wäre die sichere Aufrechterhaltung unserer Arbeit in den Einrichtungen nicht in dieser Form möglich.“ Die Lebenshilfe bedankt sich ganz herzlich für die großartige Unterstützung der Max Grundig Klinik! <<

„Ohne diese grundlegende Beratung und die Entscheidung für die flächendeckenden Schnelltests wäre die sichere Aufrechterhaltung unserer Arbeit in den Einrichtungen nicht in dieser Form möglich.“

Markus Tolksdorf | Geschäftsführer Lebenshilfe





Manchmal gibt es diesen
einen magischen Moment,
in dem eine großartige Idee
Form annimmt.

So bei Thomas Velten und Frank Wolz.



Ein Club. Eine Community. Eine Leidenschaft. **Wein!**

Im „echten Leben“ ist Thomas Velten Architekt und realisiert Projekte wie beispielsweise das Bühler Neubau- und Revitalisierungsprojekt „Wohnen am Campus“. Als Herr Velten die alte Villa Walchner von 1848 und heutige Heimat der Badener wineBANK das erste Mal betrat, war er von der Wirkung des großartigen Kellers beeindruckt – dem Herzstück des Campus Ensembles. Der außerordentliche Charme und die besonderen Räume – man kann sagen: Es war Liebe auf den ersten Blick. Ihm war sofort klar, dass er diesen wunderschönen Keller wieder zum Leben erwecken musste. Frank Wolz, im Hauptberuf

Anwalt, ist als gebürtiger Bühler seit jeher der badisch-elsässischen Lebensart verbunden. Gemeinsam mit seinem Freund und Partner, Thomas Velten, blieb es nicht lange bei wachsender Begeisterung, es drängte zur Tat: Sie folgten dem unwiderstehlichen Ruf „ihres“ Gewölbekellers in der Villa Walchner. Aus Idee wurde Konzept: Wir gründen eine wineBANK! Zuerst war da der Keller, dann kam der Wein: Beides zusammen verschmolz zur wineBANK Baden. Der Faszination der Weinliebhaber Raum geben – wie gelingt es diesem besonderen Tropfen, Menschen miteinander zusammenzubringen?! Diesem Ziel folgt die wineBANK Baden kreativ, besonders, überraschend.

DIE GEBURT DER wineBANK IN BÜHL

Die wineBANK ist ein Franchise-Konzept. Weltweit gibt es bis zum heutigen Tag neun Niederlassungen an der Zahl. Nach den Standorten Hamburg, Frankfurt, Washington und weiteren passte Bühl da super rein, dachten sich die zwei Inhaber. Am 1. März 2020 wurde die kleine, aber feine inoffizielle Eröffnung gefeiert, auf die leider bald die Corona-Pandemie folgte. Der Keller musste schon am 18. März wieder zugesperrt werden. Im Sommer, als die Lage vorübergehend beruhigter war, konnte die wineBANK bei einigen Veranstaltungen ihren betörenden Charme entfalten. >>



>> wineBANK – EIN KONZEPT, IN DEM ENTFALTUNG PROGRAMM IST

Der Gewölbekeller bietet optimale Bedingungen, um Wein zu lagern. Es herrschen konstant 16 Grad Celsius bei einer Luftfeuchtigkeit von 70%. Dabei ist das Lagern erstmal nur angenehme Nebensache. Denn das Konzept der wineBANK lädt zum Mitmachen ein. Zunächst wird man Mitglied im Club und mietet sich ein Fach für seinen Bedarf. Es gibt vier verschiedene Fachgrößen mit jeweils einigen Benefits. Jedes Mitglied bekommt einen Schlüssel und eine Mitglieds-karte, eine private Member Card. Mit dieser Karte erhält man exklusiv 24 Stunden am Tag, das ganze Jahr über, Eintritt in jede wineBANK auf

der Welt. So geht international heute! Und weil Weinabende in Gesellschaft einfach am schönsten sind, darf jedes wineBANK-Mitglied zum Wein genießen drei Personen mit-bringen. Mitglieder können somit rund um die Uhr vorbeikommen und in einer stilvollen Ambiente mit Geschäftspartnern, Freunden oder Bekannten Wein degustieren und eine besondere Zeit miteinander verbringen. Und wer mag, erlebt Unvorhersehbares, vielleicht Überraschendes. Im Keller treffen sich Gleichgesinnte, Menschen, die guten Genuss zu schätzen wissen. Schnell entsteht ein Miteinander, man tauscht sich aus, probiert verschiedene Weine: Man fühlt sich als Teil der sich ständig vernetzenden Wein-Community. Mitglied werden kann jeder,

der die Leidenschaft für Wein teilt. Es gibt nur eine Etikette: Verlasse die wineBANK stets so, wie du sie vorgefunden hast. Die wineBANK wird mit wachsender Begeisterung von Geschäftsleuten genutzt, die die außergewöhnliche Location schätzen, um beispielsweise vor Geschäftsessen einen Aperitif zu sich zu nehmen – Überraschungseffekt mit Stil! Man weiß vor einem Besuch nie, ob nun zwei oder dreißig Leute dort sind. Eines ist aber immer gleich: die Begeisterung der Gäste, die zum ersten Mal die wineBANK in dem historischen Gemäuer betreten.

RÄUMLICHKEITEN MIT STIL

Die wineBANK besteht aus zwei Räumen. Da gibt es zum einen den gekühlten Raum mit den Tresoren, Tischen und einer Bar. Dieser Raum bietet Platz für 50 – 60 Menschen. Jedes Mitglied kann in seinem Tresor Weine nach Belieben lagern. Dabei präsentieren sich die Flaschen gerne dem neugierigen Blick des vorbeischlendernden Betrachters. Das gilt für teure Raritäten ebenso wie für einfache Landweine. Am jeweiligen Fach lässt sich auf Wunsch das eigene Firmenlogo anbringen. Auch so entsteht Vernetzung und vielleicht kann man mit seinem nächsten Geschäftspartner ins Gespräch kommen. Im zweiten Raum lädt die gemütliche Weinbar mit bequemen Sitzgelegenheiten zum Verweilen ein. Eine kleine Küche ist angegliedert, so können sich Mitglieder nach Bedarf von einem Caterer kulinarisch verwöhnen lassen. Full Service, wenn man das möchte, zwanglos, heimisch und in jedem Falle immer ganz besonders.

FREMDTRINKEN ERWÜNSCHT – UND DAS INTERNATIONAL!

Weinliebhaber, die gerne mal über den Glasrand hinaus probieren möchten, können mit ihrer Member Card in anderen Locations über einen sogenannten Wine-Dispenser Weine degustieren. Der Wine-Dispenser ist ein Ausschanksystem, mit welchem „by the glass“ Weine probiert werden können, sobald die Member Card vorgehalten wird. Im Wine-Dispenser der wineBANK werden Weine querbeet gewechselt. Es lockt eine bunte Mischung aus Überseeweinen und heimischen Tropfen – auch typisch badisch gehört natürlich dazu. Von preiswerten Weinen bis zu hochklassigen Raritäten ist alles dabei – probieren, entdecken, sich in neue Welten entführen lassen! Dann wäre da noch das offene Fach, in welchem Inhaber oder

Weinhändler ihre Weine für Sie präsentieren. Frisch drauf los probieren und vielleicht einen neuen Lieblingswein entdecken.

Noch mehr Lust Neues zu testen? Dann machen Sie doch mal ein Restaurant ausfindig, in dem Sie vielleicht noch nie waren. Denn viele Restaurants freuen sich auf Ihren Besuch als wineBANK-Member und heißen Sie beispielsweise mit einem kostenlosen Aperitif willkommen. Man kennt sich in der Community... naja, oder lernt sich kennen!

HOCHGENUSS FÜR ALLE SINNE – IN DER wineBANK

Die Mitglieder der Badener wineBANK haben die Chance ihr Wissen ständig zu erweitern, ihre Fähigkeiten zum differenzierten Schmecken stetig zu verfeinern. Sie haben jeden Monat das Angebot, eine

REPORTAGE

Einführung in die großartige Welt des Weines zu erleben: den wineBANKer's Table. Dazu wird ein Sommelier, Weinhändler, Winzer oder ein Gastronom eingeladen, der seine Weine präsentiert und mit allen Interessenten verköstigt. Am Ende hat man immer viel Neues gelernt, interessante Menschen getroffen, ist um einen neuen Genuss reicher geworden – und nicht selten auch alles gleichzeitig.

Was sind Ihre Sehnsuchtsziele in dieser oft hektischen Welt, in dieser besonderen Zeit? In Ruhe genießen, mit Menschen unbeschwert zusammen sein und Interessen neugierig teilen gehören dazu? Thomas Velten und Frank Wolz sind voller Hoffnung, dass es im Sommer wieder bereichernde Begegnungen, interessante Gespräche und jede Menge Genussmomente geben wird – in der wineBANK Baden! <<



„Mitglied werden kann jeder, der die Leidenschaft für Wein teilt. Es gibt nur eine Etikette: Verlasse die wineBANK stets so, wie du sie vorgefunden hast.“

Der Aspichhof

Inklusion und Talentmanagement auf einem 856 Jahre alten Bauernhof

Der Aspichhof ist ein Hof mit langer Geschichte und einem einzigartigen Zukunftskonzept. Immer wieder wird uns gezeigt, dass das Miteinander gut für die Menschen, die Natur und für die Tiere ist. Und dass am Ende von diesem Gedanken alle profitieren.

Gut für Mensch und Natur. Das ist der Handlungsgrundsatz des Aspichhofs. Dieser wird urkundlich 1265 bereits das erste Mal erwähnt und ist damit die älteste Einrichtung der Gemeinde Ottersweier. Was der jetzige Pächter Herr Glaser heute daraus gemacht hat, ist nicht nur ein Mehrwert für die Gesellschaft, sondern auch ein Paradebeispiel für gelebte Inklusion.

Schon der Großherzog von Baden nutzte den Aspichhof als Unterkunft für seinen „schweremütigen“ Sohn. Nach dessen Tod wurde der Hof an das Kreispflegeheim Hub verkauft und jahrzehntelang als Versorgungsbetrieb und zugleich als Unterkunft für 20 – 30 Menschen mit Handicap genutzt, die auf dem Hof nicht nur gelebt, sondern auch gearbeitet haben.

Vor 16 Jahren ging der damalige Verwalter des Aspichhofs in Pen-

sion, die betriebswirtschaftliche Lage war defizitär und die allumfängliche Frage war, ob denn der Hof eine Überlebenschance haben würde. Ewald Glaser, studierter Agrarwissenschaftler und langjähriger Vorstandsvorsitzender der ZG Raiffeisen-Gruppe, sah eine Zukunftsperspektive und nahm die Herausforderung zusätzlich zu seiner Manageraufgabe bei der ZG Raiffeisen an. Der erste Schritt in eine erfolgreiche Zukunft war die Ausgliederung des Aspichhofs in eine selbstständige gGmbH. Seine Vision war es von vornherein, Menschen mit Behinderung nicht nur unterzubringen, sondern den Menschen auch die Möglichkeit auf eine sinnstiftende Arbeit zu bieten, entsprechend den Talenten und Neigungen der Bewohner. Heute leiten Ewald Glaser und sein Sohn, Simon Glaser, den Hof gemeinsam. Simon Glaser wird immer mehr Aufgaben übernehmen, er wohnt bereits dort, quasi mit den Bewohnern zusammen auf dem Hof.

Der Aspichhof ist dank dem Konzept der Familie Glaser nicht nur ein Zuhause, sondern eine wirkliche Heimat für Männer mit psychischen Erkrankungen. Die Krankheitsbilder der Bewohner sind Erkrankungen wie Depressionen, Schizophrenie oder Wahnvorstellungen, die natürlich parallel therapeutisch auf dem Hof betreut werden. Noch vor 15 Jahren wurde der Aspichhof rein landwirtschaftlich genutzt, doch im Laufe der Zeit hat er sich mit den Menschen weiterentwickelt. Das Konzept wurde mit jedem Jahr umfangreicher, eine saubere Struktur nach Abteilungen war nötig. Heute umfasst der Hof Bereiche wie eine eigene Metzgerei, Gärtnerei, Molkerei, Bäckerei, Landwirtschaft, Destillerie, den eigenen Hofladen und zu guter Letzt die Tierhaltung. Darunter zählen Kühe, Schweine, Pferde und Hühner. Vor allem die Tierwirtschaft ist eine große Aufgabe, und das 365 Tage im Jahr.

>>



Visionäre mit Herz und Elan: Ewald Glaser und sein Sohn, Simon Glaser

„Seine Vision war es von vornherein, Menschen mit Behinderung nicht nur unterzubringen, sondern den Menschen auch die Möglichkeit auf eine sinnstiftende Arbeit zu bieten, entsprechend den Talenten und Neigungen der Bewohner.“



>> Insgesamt leben 10 Bewohner auf dem Aspichhof. Zusätzlich arbeiten 16 Menschen mit Handicap in den verschiedenen Bereichen. Sie wohnen entweder zu Hause oder in dem früheren Kreispflegeheim Hub. Als anerkannter Inklusionsbetrieb beschäftigt der Aspichhof zusätzlich sechs Inklusionskräfte, die täglich auf den Hof kommen. Und eine Heimat kann auch nur dann eine Heimat sein, wenn diese kein Ablaufdatum hat. Deswegen kann jeder Bewohner so lange bleiben, wie er möchte. Das ist vor allem für die älteren Bewohner ein echter Segen. Die Fluktuation ist sehr gering, so feiert einer der Bewohner schon sein 25-jähriges Jubiläum. Für die jüngeren Bewohner hingegen ist der Aspichhof eher eine Zwischenstation in ihrem Leben. Denn dank neu gewonnenem Selbstwertgefühl und wichtigen Fähigkeiten können die Männer auch in andere Berufe oder Betriebe integriert werden. Der Aspichhof ist für die Bewohner ein fester Anker in ihrem Le-

ben. Denn sie finden hier Arbeit, einen Wohnort, werden jeden Tag mit einem warmen Mittagessen versorgt, und führen trotzdem ein unabhängiges und freies Leben.

Kommt ein neuer Bewohner hinzu, muss er sich in die vorhandene Gruppe einfügen. Sozialkompetenz wird hier großgeschrieben, denn der Aspichhof sieht sich als eine Lebensgemeinschaft, in der man einander sieht und Rücksicht aufeinander nimmt. Aus diesem Grund findet im Voraus ein Probewohnen statt, sodass die Kompatibilität von beiden Seiten festgestellt werden kann. Man muss sich wie in einer großen Familie aufeinander verlassen können und gleichzeitig die Bereitschaft für Flexibilität mitbringen. Die Bewohner auf dem Aspichhof sowie die extern wohnenden Menschen mit Handicap sind Teil des 35-köpfigen Teams. Dazu zählen Teilzeit- und Saisonkräfte, Fahrer, Ferienjobber, Praktikanten und Sozialarbeiter.



- 1 Viele helfende Hände: die Praktikanten
- 2 Glückliche Tiere: ein Credo des Hofes
- 3 Ein gemeinsamer Treffpunkt: der Innenhof



„Durch die festen Strukturen und die wertschätzende Interaktion untereinander wird das Selbstwertgefühl der Bewohner nachhaltig gestärkt und der psychische Zustand stabilisiert. Auf dem Hof werden sie gebraucht. Sie fühlen sich wertvoll und übernehmen Verantwortung.“

Werte, wie ein christliches Menschenbild, Heimatverbundenheit und Regionalität in der Lebensmittelerzeugung sind gemeinsame Herzensangelegenheiten. Durch die festen Strukturen und die wertschätzende Interaktion untereinander wird das Selbstwertgefühl der Bewohner nachhaltig gestärkt und der psychische Zustand stabilisiert. Auf dem Hof werden sie gebraucht. Sie fühlen sich wertvoll und übernehmen Verantwortung. Das ist natürlich auch eine Herausforderung für den Betrieb, denn das System funktioniert nur, wenn alle an einem Strang ziehen. Am Aspichhof sieht man jedoch, dass daran keine Zweifel bestehen. Dank dieser offenen Gestaltung findet ständig Kontakt und Interaktion zwischen den Menschen statt, was sehr wichtig und wertvoll ist, denn erst dieser Austausch macht Inklusion möglich.

Der Tag auf dem Aspichhof startet mit einer morgendlichen Bespre-

chung im Innenhof. Für Frühstück und Abendessen sind die Herren selbstständig verantwortlich. Um 13 Uhr findet eine weitere Besprechung mit allen Mitarbeitern und Bewohnern statt, um den restlichen Tag zu planen. Das tägliche Highlight für alle Beteiligten ist das gemeinsame Mittagessen. Auf dem Hof wird dieses zelebriert und kultiviert. So kommt täglich ein Koch für 3 Stunden auf den Hof, um ein 3-Gänge-Menü aus eigenen Zutaten zu zaubern. Gleichzeitig entstehen somit neue Aufgaben für die Bewohner in der Küche – eben für jedermann genau das Richtige. Überhaupt wird Gemeinschaft auch in der Freizeit gelebt. Gemeinsame Aktivitäten wie der jährliche Ausflug in den Europapark, Kegelabende, gemeinsame Grillfeste und Geburtstage stärken die Bindung und das Zusammengehörigkeitsgefühl. Auch das jährliche, traditionelle Hoffest mit 2.000 Besuchern muss geplant und lange vorbereitet werden. An

diesem Tag glänzt jeder in seinem Bereich, und der Stolz ist für jeden sichtbar.

Die beiden Herren Glaser sind wahre Multitalente, denn die agrarwissenschaftliche Ausbildung allein reicht nicht aus. Es ist die Kombination aus kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen sowie pädagogischen und psychologischen Kompetenzen, die auf dem Hof gefragt sind. Der Aspichhof ist ein vielschichtiges Projekt und nur mit einem guten Management und stetiger Zusammenarbeit ist dieses auch zu bewältigen. Komplexes Denken, Offenheit und offene Kommunikation stehen an oberster Stelle. Außerdem muss Arbeit auch delegiert werden können, denn ein Glaubenssatz ist elementar: Wer auf dem Hof nach Perfektionismus strebt, wird selbst zum Patienten. Nicht alles kann selbst erledigt werden, und man muss täglich lernen, Aufgaben aus der Hand zu geben. >>



1 Marianne Glaser und Thomas Ehreiser im Hofladen
2 Ein beliebter Besuchermagnet: der Hofladen



„Es geht um die tiefe Zufriedenheit, die jeder nur in sich selbst finden kann. Manchmal braucht es eine helfende Hand, um seine Talente zu entdecken und zu leben.“

>> Der eigene Hofladen zieht dank seiner besonderen Angebote täglich viele Besucher an, denn die Besonderheit ist, dass 95 % der Produkte aus eigener Herstellung stammen. Der Hofladen setzt auf Spezialitäten, die im Einzelhandel nicht erworben werden können, wie zum Beispiel frischer Rahmkäse oder selbstgemachte Joghurtspezialitäten. Auch bei den Metzgereiprodukten achtet der Hofladen auf Nachhaltigkeit und verzichtet, wo immer dies möglich ist, auf Geschmacksverstärker. Die eigene Bäckerei glänzt mit Spezialitäten, wie großen Hefezöpfen nach traditionellem Rezept, Schwarzwälder Kirschtorte mit selbstgebranntem Kirschwasser, 100 % Dinkelbrot und weiteren leckeren Spezialitäten.

Auf die Frage, warum es sich lohne die Welt ein Stückchen besser zu machen, hat der Aspichhof eine klare Antwort. Denn der Fokus liegt nicht auf dem Aspekt des Lohnens im ökonomischen Sinne,

sondern darauf, wie man als Mensch damit wächst. Es geht um die tiefe Zufriedenheit, die jeder nur in sich selbst finden kann. Manchmal braucht es eine helfende Hand, um seine Talente zu entdecken und zu leben. Und nur wer etwas aus seinen Talenten macht, kann sich persönlich weiterentwickeln, die eigenen Potentiale nutzen und damit in der Welt Gutes tun. Denn jeder Mensch bekommt eine Chance im Leben. Die Frage ist, ob man diese erkennt. Zusätzlich ist die eigene Erdung ein elementarer Punkt. Die Arbeit auf dem Hof lässt manches Problem kleiner erscheinen, denn der Blick ist immer auf das Wesentliche gerichtet.

Der Job erfüllt Familie Glaser mit Dankbarkeit und Genugtuung. Sie sind stolz, so etwas gestalten und auf die Beine stellen zu können. Der Hof wird von der Öffentlichkeit und vom Dorf unterstützt, auch dafür sind sie dankbar. Das Wichtigste ist die Bodenständig-

keit. Bleibt man geerdet, so bleibt man glücklich, so das Motto der Familie.

Sie tragen eine Verantwortung der Nachhaltigkeit für Natur und die Menschen, für den Gesamtbetrieb und das Konzept. Es geht somit um Nachhaltigkeit im sozialen, ökologischen und wirtschaftlichen Bereich, um Investitionen und faire Gehälter finanzieren zu können. Der Spagat zwischen wirtschaftlicher Nachhaltigkeit und sozialem Denken macht das Konzept unglaublich spannend.

Ewald Glaser hat mit 63 Jahren nunmehr seine Tätigkeit als Vorstand bei der ZG Raiffeisen-Gruppe beendet, was für ihn neue Freiheiten und Zeit für Neues bringt. Er unterstützt nun noch mehr als bisher seinen Sohn bei neuen Projekten und der Weiterentwicklung des Hofes, um das Leben für so viele Menschen auch weiterhin besonders zu machen.

<<



#DontCrackUnderPressure



Leicht
JUWELIERE

Juwelier Leicht in Baden-Baden

Sophienstraße 3a • Tel. 07221 - 27 85 11

baden-baden@juwelier-leicht.de • www.juwelier-leicht.de



SODDBRENNEN

EINE NEUE ZIVILISATIONSKRANKHEIT

Prof. Dr. med. Curt Diehm

Oft entsteht in der Folge eine massive Schleimhautentzündung in der Speiseröhre. Wir sprechen dann von einer Refluxkrankheit. Die klassischen Symptome sind saures Aufstoßen, Schluckbeschwerden und brennende Schmerzen im Brust- und im Rachenbereich. Allerdings hat nicht jeder, der Reflux hat, immer auch Sodbrennen. Symptome eines sogenannten Reizmagens wie Völlegefühl, Aufstoßen und Übelkeit müssen nichts mit einem Reflux zu tun haben.

WIE DIAGNOSTIZIERT DER ARZT EINE REFLUXKRANKHEIT?

Chronisches Sodbrennen ist lästig und kann extrem un-

angenehm sein. Und zudem gefährlich, weil Reflux in über 50 % die Ursache für Speiseröhrenerkrankungen und letztlich auch für die Entstehung von Speiseröhrenkrebs ist. Deshalb unsere Empfehlung: Wer längere Zeit Refluxbeschwerden hat, soll eine Spiegelung der Speiseröhre und des Magens durchführen lassen. Gastroenterologen verfügen über weitere wichtige diagnostische Methoden, wie beispielsweise die 24-Stunden-pH-Metrie.

Nach einer aktuellen Umfrage kennen über die Hälfte aller Erwachsenen in Deutschland nach eigener Anschauung dieses Symptom Sodbrennen. Wenn Mageninhalt über die Speiseröhre in den Kehlkopf-

» **Nach einer aktuellen Umfrage kennen über die Hälfte aller Erwachsenen in Deutschland nach eigener Anschauung dieses Symptom Sodbrennen.**

bereich und weiter in Rachen und Mund zurückläuft, treten klassische Symptome wie Husten und Kloßgefühle im Hals sowie Heiserkeit und Räuspern auf. Selbst hartnäckige Lungenentzündungen können durch Reflux ausgelöst werden. Wenn Magensäure vor allem in der Nacht durch die Speiseröhre nach oben fließt, kann es zu einem Eindringen der Säure in die Luftröhre kommen – Aspiration – und es landet dann Magensäure in den Bronchien und in der Lunge.

WAS BEGÜNSTIGT REFLUX-BESCHWERDEN?

Generell sind große Mahlzeiten ungünstig, weil dadurch der Druck im Bauchraum

noch größer wird. Aber auch Fett verbleibt sehr lange im Magen – deutlich länger als Eiweiße und Kohlenhydrate – und deshalb sind fette Mahlzeiten ein Risikofaktor. Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, z. B. Laktoseunverträglichkeit, kann Brennen auslösen. Dasselbe gilt auch für die Fruktoseintoleranz und die Glutenunverträglichkeit. Ein Zwerchfellbruch kann ebenfalls Ursache für eine Refluxkrankheit sein. Wir verstehen darunter eine Öffnung im Zwerchfell, durch die dann Teile der Verdauungsorgane in den Brustraum gepresst werden können. >>

Es gibt viele Gründe, dass der komplizierte Verschlussmechanismus des Magens nicht mehr richtig funktioniert. Die Ursache liegt meist darin, dass der Druck im Bauchraum größer ist als im Brustraum. Das führt zu einem Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre. Das ist vor allem bei Übergewichtigen der Fall. Wir Ärzte sprechen von einem gastro-ösophagealen Reflux.

» **Man sollte von diesen Medikamenten so wenig wie nötig einnehmen. Viel wichtiger ist eine konsequente Lifestyle-Änderung.**

WIE BEHANDELT DER ARZT?

Über 1 Million Bundesbürger schlucken täglich Medikamente gegen den Reflux, sogenannte Magensäurehemmer. Die am häufigsten verordneten Medikamente sind Pantoprazol und Omeprazol. Diese sind aber nicht in der Lage, die Magensäure komplett zu neutralisieren. Man muss wissen, dass der Magen etwa 1,5 l Säure pro Tag produziert. Und diese Säure ist extrem aggressiv. Weltweit sind die oben erwähnten Protonenpumpenhemmer hinter den Cholesterinsenkern (Statine) die Nummer zwei der Hitliste der verordneten Medikamente. Mehr als 4 Millionen Menschen schlucken jeden Tag diese beiden in Deutschland.

Dabei können sie ganz erhebliche Nebenwirkungen haben. Wenn der Säuregrad im Magen zu weit abgesenkt wird, werden Bakterien nicht mehr komplett ausgeschaltet. Wer Säureblocker regelmäßig einnimmt, sollte besonders sorgfältig auf eine optimale Hygiene bei der Essenszubereitung achten. Wir wissen, dass die betroffenen Patienten sehr viel häufiger Infektionen mit z. B. Campylobacter



bekommen. Diese Bakterien finden sich relativ häufig in Geflügel. Neuere Studien haben auch gezeigt, dass diese Säurehemmer auch in der Schwangerschaft erhebliche Probleme bereiten können. Schwangere Frauen behandeln sich oft selbst mit diesen Protonenpumpenhemmern, weil der heranwachsende Fötus auf ihren Magen drückt und so Reflux entsteht. Es konnte gezeigt werden, dass dann das Risiko für Asthma bei den Kindern um bis zu 50 % ansteigen kann. Und es kommt hinzu, dass diese Medikamente die Aufnahme von Kalzium und Vitamin B12 stören und so mittel- und langfristig eine Osteoporose resultieren kann. Man sollte von diesen Medikamenten so

wenig wie nötig einnehmen. Viel wichtiger ist eine konsequente Lifestyle-Änderung. Die Einnahme von Medikamenten gegen Sodbrennen, den sogenannten Antazida (z. B. Maaloxan, Gaviscon Dual) reichen in vielen Fällen nicht aus. Dennoch können diese bei der Akutbehandlung hilfreich sein. Operiert werden wegen Reflux nur ganz wenige Patienten. Es gibt bis zum heutigen Tag kein ideales Operationsverfahren.

WIE KANN SICH DER PATIENT SELBST HELFEN?

Die gute Nachricht ist, jeder kann selbst etwas tun. Wir raten den betroffenen Patienten, dass sie so häufig wie möglich auf der linken Seite

schlafen. Dann fließt die Magensäure nach links. Die Speiseröhre mündet rechts in den Magen, und alleine dadurch wird Reflux minimiert.

Der wichtigste Einzelfaktor ist die Gewichtsnormalisierung. Eine ganz aktuelle Studie der Harvard Medical School hat gezeigt, dass eine deutliche Gewichtsreduktion Refluxbeschwerden um weit über 30 % senken kann. Außerdem ganz wichtig: auf Mahlzeiten abends komplett verzichten. Das Problem ist, dass dann der Magen vor dem Schlafen gehen nicht mehr genug Zeit hat, den Mageninhalt nach unten zu transportieren. Idealerweise sollte man vor 19:00 Uhr die letzte Mahlzeit zu sich nehmen.

Wir sehen täglich in unseren Praxen und Kliniken, dass auch mehr und mehr junge Menschen vom Reflux betroffen sind. Dafür sind in den allermeisten Fällen sogenannte Softdrinks verantwortlich. Diese Softdrinks, die auch noch andere extrem unangenehme Nebenwirkungen haben, sollten komplett vom Speiseplan gestrichen werden. <<



» **Wenige Verhaltensmaßnahmen können hocheffektiv sein:**

- Auf Normalgewicht achten (BMI zwischen 18,5 und 25)
- Viel warmes Wasser trinken
- Zu viel Kohlensäure in den Getränken vermeiden
- Mindestens 30 – 45 Minuten Bewegung pro Tag
- Keine Hektik beim Essen
- Auf Mahlzeiten am späten Abend komplett verzichten
- Kleinere Portionen essen
- Ein Tipp: Kräutertee ist sehr mild, besonders Kamillentee und Fenchel-Anis-Kümmel-Tee. Pfefferminztee wird von Refluxpatienten dagegen meist schlecht vertragen.
- Nüsse können prophylaktisch wirken, z.B. Mandeln, Haselnüsse oder Cashew-Kerne.

- Sehr schonend: Haferschleim
- Eines der ältesten Hausmittel gegen Sodbrennen: Backnatron, z. B. in stillem Wasser aufgelöst
- Nicht rauchen
- Fette und frittierte Speisen vermeiden
- Gepökelte und geräucherte Lebensmittel (z. B. Wurst, Lachs) vermeiden
- Wenig rotes Fleisch essen
- Stark gesalzene und gewürzte Speisen reduzieren
- Wenig koffeinhaltige Getränke und Limonaden konsumieren
- Vorsicht mit speziellen Weinen: Riesling enthält viel Säure. Sehr viel günstiger sind Grauburgunder und Weißburgunder.

- Zitrusfrüchte wie Zitronen oder Orangen können durch den hohen Anteil an Fruchtsäure die Produktion von Magensäure massiv anregen.
- Wenig Zucker – auch Süßspeisen können Reflux auslösen.
- Der Saft von rohen Kartoffeln ist ausgesprochen basisch und wirkt oft wie eine Wunderdroge.
- Auf der linken Körperseite schlafen
- Mit erhöhtem Oberkörper schlafen
- Enge Kleidung dringend vermeiden. Der Bauchraum darf nicht eingeeengt werden. Gürtel können problematisch sein. Hosenträger sind nicht für alle sexy, aber hilfreich.

Das Projekt der Pausenliga

MAX im Interview mit Gudrun Backhaus,
Leiterin CSR – Gesellschaftliche Verantwortung
bei Eintracht Frankfurt e.V.



Das Schulprojekt Eintracht Frankfurt Pausenliga verfolgt das Ziel, Spiel und Spaß mit gesunder Bewegungsförderung zu verbinden. In der großen Pause warten auf den Nachwuchs spannende und abwechslungsreiche Ballspiele, die in Klassenteams gespielt werden und so den Mannschaftsgeist fördern. In einer schulinternen Meisterschaft lernen die Kinder auf spielerische Weise den sportlichen Wettkampf kennen. Für viele Kinder eine ganz neue Erfahrung und Form eines Miteinanders.

Wie entstand die Idee der Pausenliga? Gab es einen bestimmten Auslöser?

Die Idee entstand 2007. Eintracht Frankfurt war auf der Suche nach einem Projekt, mit dem man möglichst vielen Kindern den Spaß an der Bewegung näherbringen und ihnen die Freude am Sport aufzeigen kann. Über die Kooperation mit örtlichen Schulen können dabei die meisten Kinder erreicht werden.

Soziales Engagement ist gerade in diesen Zeiten sehr wichtig. Was ist für Sie und Ihre Kollegen das Besondere an dieser Aufgabe?

Soziales Engagement ist für uns nicht nur in diesen Zeiten ein wichtiger Teil der Vereinsarbeit. Allein schon vor dem Hintergrund der Größe unseres Vereins fühlen wir uns verpflichtet, etwas zurückzugeben. Hilfe für andere ist für uns eine Selbstverständlichkeit. Das wird niemandem auferlegt, sondern ist Teil der DNA dieses Vereins.

Sie unterstützen dritte und vierte Klassen an unterschiedlichen Schulen mit den Angeboten der Pausenliga. Aus welchem Grund haben Sie sich für diese Altersklasse entschieden?

Ein interner Schulwettbewerb über alle vier Jahrgangsstufen wäre ziemlich ungerecht für die jüngeren Schüler, da die Entwicklungsphasen im Grundschulalter enorm sind. Deshalb haben wir als Zielgruppe die Klassen drei und vier gewählt. Hier sind die Kids bereits fest im Schulleben verankert und die körperlichen Voraussetzungen sind nicht ganz so unterschiedlich. Für die Klassenstufen eins und zwei bieten wir ebenfalls Bewegungsmöglichkeiten mit unserem SKIB Projekt (SKIB = Schulkids in Bewegung), das wir gemeinsam mit dem Sportkreis Frankfurt durchführen.

Sie haben bekannte Paten an Ihrer Seite. Wer unterstützt die Pausenliga, und was sind deren Aufgaben?



Siegerehrung mit Präsident Peter Fischer und Gudrun Backhaus

Aktuell unterstützen uns Martin Hinteregger und Leticia Santos. Beide sind Fußballprofis bei der Eintracht, und beide spielen außerdem im Nationaltrikot ihrer Heimatländer Österreich und Brasilien. Sie kommen, wann immer es ihre Zeit erlaubt, in den Schulen vorbei. Etwa zu den großen Siegerehrungen, die halbjährlich stattfinden oder auch einfach mal so zwischendurch.

Sie arbeiten zusätzlich noch mit einem Partner, der Beisheim Stiftung, zusammen. Wie können Sie sich gegenseitig unterstützen?

Mit der Beisheim Stiftung haben wir einen starken Partner an unserer Seite. Neben der finanziellen Förderung unterstützen wir uns gegenseitig mit Know-how und Netzwerk.

Können Sie uns in ein paar Worten beschreiben, was die Arbeit der Pausenliga so einzigartig macht?

Die Pausenliga ist ein Projekt, das wirklich alle Kinder unserer Kooperationsschulen erreicht. Zusätzlich zur Bewegung vermitteln wir Werte wie Fairness und gegenseitigen Respekt, was sich je nach Verhalten auch auf dem Punktekonto der Klassen widerspiegelt. So sehen die Kinder eine direkte Auswirkung ihres Verhaltens.

Wie kann man sich einen typischen Tagesablauf mit dem Angebot der Pausenliga vorstellen, und was ist im Portfolio des Projekts enthalten?

Vormittags sind wir in den großen Pausen mit halbjährlich wechselnden Spielen vor Ort. Am Nachmittag bieten wir mit der Eintracht Ballschule 90-minütige sportartübergreifende

Trainingseinheiten im Rahmen der Schul-AGs an. Dazu kommen halbjährlich stattfindende Siegerehrungen, bei denen alle Kinder mit Teilnahmeurkunden gewürdigt werden und die Siegerklassen bis zum nächsten Halbjahresabschluss einen Wanderpokal mit ins Klassenzimmer nehmen dürfen.

Es ist sicher überwältigend, am Ende des Tages glückliche und zufriedene Kinder zu sehen. Welches Feedback bekommen Sie von den Kindern? Und was schätzen Schulen und Lehrer an der Pausenliga?

Die Kinder sind alle hochmotiviert und stolz, dass Eintracht Frankfurt zu ihnen in die Schule kommt. Die Lehrerinnen und Lehrer sind dankbar für die zusätzliche Bewegung und auch, dass wir sehr viel Wert auf gutes Benehmen und ein faires Miteinander legen.

Wie kommt man in den Genuss der Unterstützung der Eintracht? Können sich alle Schulen beim Verein bewerben?

Ja, es können sich alle Frankfurter Grundschulen bewerben. Allerdings haben wir inzwischen auch schon eine lange Warteliste, da viele Schulen gerne Teil des Projekts wären.

Die Kinder lernen bei der Pausenliga den sportlichen Wettkampf kennen. Von Natur aus sind manche Kinder sportlicher und andere weniger. Wie schaffen Sie es, die unterschiedlich begabten Kinder ins Boot zu holen und daraus ein Team zu bilden?

Die Spiele sind so konzipiert, dass alle Kinder teilnehmen können – unabhängig von ihrem Leistungsstand oder möglichen Beeinträchtigungen.

Warum sollten Ihrer Meinung nach viel mehr Kinder die Chance auf sportliche Bildung bekommen?

Weil Sport so viel mehr kann, als Menschen in Bewegung zu bringen. Sport kann Brücken bauen, Werte vermitteln, Gemeinschaften bilden, und man kann viele im Sport gemachte Erfahrungen auf andere Bereiche des Lebens übertragen.

Würden Sie sagen, dass die Erfahrung und das Erleben des Teamsports für die weitere Entwicklung der Kinder relevant sind?

Auf jeden Fall. Gerade das Verarbeiten von Niederlagen, aber auch der angemessene Umgang mit Siegen wird einem immer wieder im Leben beugen.

Seit über einem Jahr müssen wir alle mit einer weltweiten Pandemie zurechtkommen. Welche Auswirkungen sehen Sie bei den Kindern? Konnten Sie das Angebot des Vereins noch aufrechterhalten? Inwiefern musste dieses angepasst werden?

Wir sind nach wie vor an den Schulen unterwegs. Lediglich zwischen Mitte März 2020 bis zu den Sommerferien fand keine Pausenliga statt. Der Entwicklungsprozess ist sehr dynamisch. Wir passen unsere Abläufe ständig an und richten uns mit der Durchführung nach den jeweiligen Gegebenheiten der Schulen und natürlich nach den Vorgaben des Kultusministeriums.

>>



„Die Kinder sind alle hochmotiviert und stolz, dass Eintracht Frankfurt zu ihnen in die Schule kommt.“

INFO

Das Schulprojekt **Pausenliga der Eintracht Frankfurt e.V.** verbindet seit 2007 Spielspaß mit gesunder Bewegungsförderung. An den Kooperationsschulen im Frankfurter Raum organisiert der Verein einen schulinternen Ligabetrieb für Kinder der dritten und vierten Klasse mit halbjährlich wechselnden Ballspielen. Neben der Bewegung werden die sozialen Kompetenzen und Werte wie Respekt und Toleranz auch über das Schulgelände hinaus gefördert.

Und das Besondere: Für die Dauer der Grundschulzeit dürfen die kleinen Sportskanonen das vielseitige Sportprogramm der 18 Sportabteilungen von Eintracht Frankfurt selbst ausprobieren und auf diesem Weg das Vereinsleben kennenlernen.

>> **Erreichen Sie mit den Angeboten der Pausenliga auch die Kinder, die von Haus aus keine derartige Förderung erfahren?**

Ja, wir erreichen alle Kinder der Klassengemeinschaften und schauen per se schon genau hin, in welchen Stadtteilen und an welchen Schulen die Pausenliga den größten Nutzen bringt.

Bei knappen Kassen zu Hause fehlt Eltern oft das Geld für Mitgliedschaften in sportlichen Vereinen. Kann die Pausenliga auch hier helfen?

Alle Pausenliga-Kinder haben die Möglichkeit, zwei Jahre lang eine sogenannte „Schnuppermitgliedschaft“ in Anspruch zu nehmen. Mit diesem Angebot dürfen sie die verschiedenen Sportarten des Vereins kennenlernen und kostenlos teilnehmen. Eintracht Frankfurt ist ein Mehrspartenverein mit 18 Abteilungen und über 50 Sportarten, sodass für alle etwas dabei sein sollte.

Wenn man mit Ihnen spricht, dann kann man Ihr Engagement wirklich spüren. Gibt es einen Moment in Ihrer Arbeit, der Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

Da gibt es viele (lacht). Es ist immer wieder schön, die Reaktionen der Kids zu erleben, wenn

wir Profis oder auch unseren Präsidenten Peter Fischer mitbringen. Im ersten Moment können die Kinder es oftmals gar nicht glauben, wen sie da vor sich haben und fragen, ob das denn auch wirklich die echten sind. Wenn wir dann glaubhaft versichert haben, brechen alle Dämme, und eine Gemengelage aus Ehrfurcht, Stolz und Glück ist förmlich zu spüren.

Lassen Sie uns gemeinsam einen Blick in die Zukunft werfen, welche Pläne hat die Pausenliga in den nächsten Jahren?

Wir werden das erfolgreiche Projekt selbstverständlich weiterführen und wie bisher versuchen, uns Jahr für Jahr zu verbessern und weiterzuentwickeln. Bevor wir große Zukunftspläne schmieden, müssen wir in Anbetracht der allgemeinen Lage zur Zeit eher kurzfristig und flexibel handeln.

Vielen Dank für den Einblick in Ihre vielseitige und wichtige Arbeit. Wir wünschen Ihnen noch viele leuchtende und glückliche Kinder Augen und für die Zukunft alles Gute. <<

STEINWAY HANDWERKSKUNST PASSION UND LIEBE ZUM DETAIL



Zähringerstrasse 2-4 · 77652 Offenburg
Tel: 0781-9707280
info@klavierhaus-labianca.de
www.klavierhaus-labianca.de

CL **Klavierhaus**
CLAUDIO LABIANCA
AUTORISIERTER STEINWAY & SONS VERTRAGSHÄNDLER

Heimatliebe!

Der Schwarzwald bietet sehr viel mehr als Bollenhüte und Schwarzwälder Schinken. MAX weiß: Da geht noch mehr! Wer mit seiner Heimat verbunden ist, der hat meist auch einen Hang zum traditionellen Handwerk. Oder anders gesagt – wenn Kreativität sich mit alten Traditionen mischt, homemade in Black Forest – dann ist das Heimatliebe.



TEE FÜR DIE SEELE

Und natürlich für den Geschmack. 100 % regional – 100 % handgeerntet von qualifizierten Heilpflanzenfachfrauen, Natur- und Kräuterpädagoginnen. Die bunten Tees, Kräutersalze und Blütenzucker sind so abwechslungsreich wie die heimatliche Landschaft. Die Zutaten der Produkte werden aus blühenden Kräutergärten gewonnen und wachsen unter Grundsätzen der biologischen Landwirtschaft, weil den Anbauerinnen die Natur, unsere Lebensgrundlage und Ursprung allen Lebens, am Herzen liegt. Außerdem

gehört die Weitergabe wertvollen Wissens über die Kräuter und die Bewahrung dieses Schatzes zur Philosophie der Kräutermanufaktur. Das Glück beginnt mit einer Tasse Tee.

www.kraeuterland-bw.de



Für Euch nur's Beschde!

Unter diesem Motto (auf Hochdeutsch: „Für euch nur das Beste“) verwöhnen die Genussgeber-Wirte ihre Gäste. Die Genussgeber – elf Gastronomie- und Hotellerie-Betriebe sowie eine Eventfirma aus der Ferienregion Bühl-Bühlertal-Ottersweier, die sich im Herbst 2020 zusammengeschlossen haben, gestalten mit Aktionen und Veranstaltungen die Ferienregion noch attraktiver. Und das in atemberaubend schöner Natur. Ein Erlebnis mit allen Sinnen.

www.buehl-buehlertal-ottersweier.de/feiern-geniessen/die-genussgeber/



KULTURGUT

EINZIGARTIG PRICKELND

Wenn das Obst alter Streuobstsorten liebevoll aufgesammelt und weiterverarbeitet wird, dann gibt das eine ganze Aroma-Explosion. Denn der besonders herbe Geschmack der tanninhaltigen Früchte verlangt bei der Weiterverarbeitung handwerkliche Perfektion und Leidenschaft. Kombiniert mit feinen Kräutern und Aromen entstehen so spritzige Getränke. Egal ob Destillate, Schaumweine oder der alkoholfreie PriSecco, durch die



intensiven Aromen von schwäbischem Wiesenobst gelingt es in der Manufaktur von Jörg Geiger, den Produkten eine ganz besondere Note zu verleihen. Die saisonal wechselnden Sorten des PriSeccos (Prickelt wie Secco – aber ganz ohne Alkohol) finden durch ihre fein abgestimmten Kombinationen von Kräutern, Blüten und Gewürzen ihren Platz auf der Karte der Max Grundig Klinik.

www.manufaktur-joerg-geiger.de

Für das beste Gefühl. Nicht nur für die Haut.



Die Seifenmanufaktur Schwarzwald Bioseifen produziert ihre Produkte liebevoll und in achtsamer Handarbeit. Sämtliche Rohstoffe sind pflanzlichen Ursprungs, und fast alle stammen aus biologischem Anbau. Durch die Verarbeitung von naturreinen ätherischen Ölen und Pflanzenfarben entsteht ein ganz besonderes Hautgefühl, denn es kommen nur Ingredienzien zum Einsatz, welche weder die Haut noch den Organismus und schon gar nicht die Umwelt belasten. Nachhaltiges Wirtschaften und der verantwortungsvolle Umgang mit gegebenen Ressourcen stehen hier an erster Stelle. Von Hand-, Körper- und Haar-seifen, Gesichtspflege bis hin zu Ölen und Sprays gibt es alles, was Körper und Seele verwöhnt.

www.schwarzwald-bioseife.de

Hier rösched was ganz Besonderes

Ob Blackforeschd- oder Heimadröschdung, der Mann mit der Fliege macht Kaffee zu etwas ganz Besonderem. Thorsten Heizmann ist Röster und Barista aus Leidenschaft. Jede seiner „Röschdungen“ ist ein Meisterwerk aus präziser Handwerkskunst, Hingabe und jahrelanger Erfahrung. Sein umfangreiches Fachwissen gibt er bei Schulungen und Veranstaltungen gerne weiter. Honduras ist sein Lieblingsland für den Kaffeeanbau. Die Bohnen für viele seiner Röstungen stammen von kleinen Plantagen aus der Region Marcala, die er persönlich kennt. Nachhaltiger und umweltschonender Anbau wird dort groß geschrieben. Veredelt und geröstet werden sie aber in der Heimat. So zieht ein bisschen Duft der großen weiten Welt durch den Schwarzwald.

www.heizer-kaffee.de



Zum Picknick

mit Marc Marshall



Marc Marshall, Los Angeles, 2019

STECKBRIEF

Marc Marshall wurde am 28. Juli 1963 als Marc Robert Hilger in Baden-Baden geboren und ist ein deutscher Sänger, Komponist, Produzent und Moderator im Bereich Jazz, Klassik und Pop. Bereits im Alter von 6 Jahren tourte er mit seinem Vater, dem Entertainer Tony Marshall, durch die USA. Marshall studierte Jazz in Los Angeles und absolvierte ein Studium als Bariton an der Hochschule für Musik in Karlsruhe. Mit Jay Alexander, dem deutschen Opernsänger, gründete er 1997 ein Duo und nahm mehrere Alben im Genre des Klassikpops auf, die mit GOLD-Awards ausgezeichnet wurden. Ausverkaufte Tourneen und

große Erfolge ließen nicht lange auf sich warten. Als Solist trat er mit Ikonen wie Aretha Franklin oder Andrea Bocelli auf. Mit der Übernahme von Moderationen diverser Musiksendungen im Hauptabendprogramm von SWR, HR und ZDF und in langjähriger Zusammenarbeit mit Baden-Baden Events stieg sein Bekanntheitsgrad. Er holt Jazz-Stars wie Roger Cicero, Curtis Stigers, Nils Landgren, Klaus Doldinger, Till Brönner, Helge Schneider und Patti Austin ins Kurhaus Baden-Baden. Vielseitig sozial engagiert setzt er sich unermüdlich vor allem gegen Rassismus und für ein harmonisches Miteinander ein.

Herr Marshall, man kennt und schätzt Sie an vielen Orten dieser Welt. Welchen Ort würden Sie als Ihre Heimat bezeichnen?

Das ist eine gute und zugleich schwierige Frage, denn viele Menschen haben schon versucht, die richtige Antwort darauf zu finden. Ich würde sagen: Da, wo die Menschen sind, die mir guttun, da bin ich zu Hause. Ich versuche, bei all meinen Reisen ein Stück Heimat in mir zu tragen und es mir dadurch auch außerhalb meines Wohnorts Baden-Baden so schön wie möglich zu machen. Meine Mutter sagt immer zu mir: „Wenn du weißt, wo du herkommst, dann kannst du auch problemlos in die weite Welt gehen, denn dann hast du einen Anker.“ Heimat ist für mich in erster Linie kein physischer Ort, meine Heimat sind die Menschen, die mir etwas bedeuten, und das, was man im Herzen damit verbindet.

Sie tragen einen berühmten Namen. Empfinden Sie das als Vorteil oder war es vielmehr eine Herausforderung?

In dieser Frage stecken schon viele Antworten (lacht). Kurz zusammengefasst: Sowohl als auch. Erstmal ist es ja nur ein Name, auch wenn die Dominanz von der Außenwahrnehmung sehr stark ist. Mit einem schon bekannten Namen, der musikalisch bereits weltweit mit einem musikalischen Genrebild besetzt ist, war es sicherlich nicht immer einfach oder einfacher als für andere meines Fachs. Leider leben wir in einer Gesellschaft und in einer Zeit, in der vorgefasste Meinungen und eine von den Medien geprägte Wahrnehmung ganz stark den Umgang untereinander prägen. Wir warten ab, wie angesagt ist das Label, gefällt mir das oder gefällt mir das nicht, und erst dann beschäftigen wir uns im Idealfall mit den Personen, die dahinterstecken. Wenn man als Sohn einer der berühmtesten Köpfe des Landes auch noch versucht, in derselben Branche Fuß zu fassen, dann ist das erstmal eine Herausforderung. Auch wenn wir stilistisch unterschiedliche Ausrichtungen und Vorlieben vertreten, wird dies



Marc Marshall mit seinem Vater Tony Marshall

schon mal vereinfachend nivelliert und der Zuordnung unterworfen. Nach dem Motto: Wenn der Vater in der Unterhaltungsmusik erfolgreich ist, dann kann der Sohn nicht besser sein. Durch diese Vorurteile musste ich viel durchleben und an mehr Hindernissen als Vorteilen vorbei. Rückblickend eine gute Schule, da ich meinen eigenen künstlerischen Charakter prägen wollte und nicht der Versuchung eines gemachten Nestes erliegen konnte. Die Präsenz und Popularität meines Vaters habe ich dabei nie als Konkurrenz oder gar Bedrohung empfunden, eher als Ansporn verstanden. Persönliche Stabilität und mentale Stärke sind dabei sehr wichtig, denn die eigene Identität zu finden, hat mir stets viel mehr bedeutet als die Fokussierung auf wirtschaftlichen Erfolg.

Wussten Sie schon immer, dass Sie Sänger werden möchten oder gab es auch andere Berufswünsche?

Das Talent wurde mir in die Wiege gelegt, und ich hatte immer Lust, aus diesem Talent so viel wie möglich zu machen. Deshalb gab

es für mich nie eine Alternative. Es ist ein großer Irrtum zu glauben, dass ich Sänger geworden bin, weil mein Vater Sänger ist. Angenommen, ich hätte die gleichen Gene und mein Vater wäre Lokführer gewesen, dann wäre ich trotzdem Sänger geworden. Wenn man sich mit Biografien beschäftigt, dann versucht man den Weg der Person logisch herzuleiten und zu erklären. Gibt es eine Vorgeschichte, einen Mentor, ein Vorbild oder einen Vater? Meistens sind es aber die Talente und die Bedürfnisse der Menschen selbst, diese individuellen Qualitäten zu fördern, ohne einer Persönlichkeit zu folgen. Das wird häufig nicht bedacht. Ich mache jeden Tag das, was ich am liebsten tue: Singen. Auf der Bühne stehen und für Menschen singen, diesen wahnsinnigen Moment des Singens mit Menschen teilen, das macht meinen Beruf aus. Ich wäre bescheuert (wie man im badischen sagt), wenn ich mir wünschen würde, einen anderen Beruf gewählt zu haben. Ich mache genau das, was ich am liebsten und vielleicht auch am besten kann, und deshalb gibt es für mich auch rückblickend keine Alternative. >>



Marc Marshall mit Harry Belafonte und seinen Kindern Mia und Julius

>> **Gibt es einen ganz bestimmten Moment in Ihrer Karriere, der Ihnen für immer im Gedächtnis bleiben wird?**

Da gibt es ganz viele Momente, die ich gar nicht alle aufzählen kann. Aber der Moment, in dem ich mich gerade befinde, das ist zum Beispiel ein sehr positiver, denn ich bin in diesem Moment mit allen Sinnen hier und kann mit meiner Stimme Menschen begeistern. Das ist für mich immer wieder Maßstab. Seit ich auf der Welt bin, habe ich mit Musik zu tun und durch meinen Vater immer wieder mitbekommen, dass das Leben nicht nur angenehm ist. Die negativen Erfahrungen, Rückschläge waren ebenfalls wichtige Einflüsse und haben mich vielleicht sogar viel weiter gebracht. Man geht in die Schule, macht Abitur, studiert in Amerika, dann in Karlsruhe, singt seine erste Oper, steht mit vielen Weltstars auf der Bühne, und, und, und. Das sind viele schöne Erlebnisse. Am Ende bin ich einfach für alles dankbar, was

ich erleben durfte – positiv wie negativ – denn es hat mich weitergebracht, als Mensch und als Sänger sowieso. Rückblickend sind klar immer die positiven Momente, wie beispielsweise mit Andrea Bocelli zu singen, Höhepunkte im Leben, aber manchmal liegen die entscheidenden Momente auch im Kleinen. Wenn ich das vergangene Jahr als Beispiel nehme: Bei meinen Livestreams „Marc Marshall’s Welt der Musik“ singe ich für ein Publikum, das ich nicht sehen kann, aber mit dem ich über die Leidenschaft für die Musik dennoch in Verbindung stehe. So empfinde ich jeden Abend als ein Highlight. Jeden Abend teile ich mit den Menschen und freue mich, dass ich das machen darf. Ich denke dabei nicht daran, dass ich dafür keine Gage bekomme oder dass niemand als Lohn des Künstlers klatscht. Die Aspekte lasse ich in dem Moment gar nicht an mich ran. Jeder Auftritt ist ein Fest für mich, und ich versuche, das auch weiterhin so zu gestalten.

Sie haben es gerade schon kurz erwähnt – mit Ihrer Veranstaltung „Marc Marshall’s Welt der Musik“ kämpfen Sie seit letztem Jahr unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ virtuell gegen die Einsamkeit in diesen Zeiten. Was steckt dahinter?

Am 16. März 2020 habe ich, unmittelbar nach dem ersten Lockdown, damit begonnen. Damals war meine Intuition, eine kleine Oase der Normalität für die Menschen zu erhalten. Wenn wir uns zurückerinnern, waren diese ersten Wochen der Pandemie dramatische Zeiten. Mittlerweile geht man mit der Situation gelassener um, auch wenn sie nicht weniger dramatisch ist. Wir haben uns daran gewöhnt und soweit möglich arrangiert. Aber damals war alles sehr bedrückend, beängstigend, bedrohlich – viele Menschen sind gestorben – es lag eine dunkle Wolke über uns. Und dennoch war da dieser Zusammenhalt spürbar, Menschen opfern sich auch in der Krisenzeit über alle Maße für die Gemeinschaft. Und für die habe ich gesungen und Aufrufe gemacht, dass man nicht nur an die Künstler denken soll, sondern auch an das Pflegepersonal beispielsweise. Das Gefühl der Hoffnung, die daraus wachsende Kraft wollte ich teilen, für Menschen da sein, und damals wurde dann daraus, was niemand ahnen konnte – eine Never-Ending-Story. Ich suchte im Laufe des Jahres auch Wege, Geld zu verdienen, denn an Unterstützung kam für mich als Künstler bisher nichts. Ich habe eine Paypal-Adresse auf freiwilliger Basis eingerichtet, und so hat „Marc Marshall’s Welt der Musik“ meine Familie und mein Team in der Krise getragen, und es ist einfach etwas Wundervolles entstanden: Eine Kommunikation mit Menschen, die viel intensiver ist, als ich mir das jemals erträumt hatte. Ich hätte niemals gedacht, dass über das Internet so etwas funktionieren kann. Aber es hat funktioniert. Die Menschen sind treu geblieben, und wir haben auch erfreulich viele Neue mit der Aktion erreicht. Letztes Jahr durfte ich im Sommer ein paar wenige Auftritte in Kirchen oder bei Autokino-Veranstaltungen machen. Und am 6. August 2021 bin ich mit „Marc Marshall’s Welt der Musik & Friends“ auf Deutschlands größter Freilichtbühne in Ötigheim zu Gast – wer

weiß, vielleicht klappt das ja sogar. Die Welt der Musik begleitet mich durch die Krise. Ich habe innerhalb eines Jahres 195 Auftritte in Eigeninitiative auf die Beine gestellt, ohne auf einer gewohnten Bühne zu stehen. Diese Aktion ist nicht das kalkulierte Resultat einer Strategiesitzung, sondern das kam alles aus dem Bauch heraus. Es ist eine Art Selbsterhaltungstrieb, Lebenstauglichkeit, Resilienz. Wenn man flexibel und fleißig ist, dann kann man selbst in solchen Zeiten sehr viel aus eigener Kraft und mit sich selbst erreichen.

Im Rahmen der internationalen Wochen gegen Rassismus hielten Sie im März eine 144-stündige, digitale, kulturelle Mahnwache für Love, Peace & Respect und ein harmonisches Miteinander. Beeindruckend! Was nehmen Sie aus dieser Erfahrung mit?

Seit vielen Jahren engagiere ich mich aus Überzeugung, wenn es darum geht, auf Missstände hinzuweisen. Harry Belafonte, der schon immer eine Art Mentor für mich war, hat häufig seinen Mentor Paul Robeson zitiert und diesen Leitsatz auch an mich weitergegeben: „Artists are the gatekeepers of truth.“ Wir Künstler haben eine Verantwortung, wenn wir auf der Bühne stehen. Wenn man sich an Deutschland in den 80er Jahren mit den großen Friedensdemonstrationen erinnert, dann waren es auch Künstler wie André Heller, Konstantin Wecker oder Udo Lindenberg, die bei den großen Konzerten auf Missstände hingewiesen haben. In dieser Tradition sehe ich mich auch. Die Bühne möchte ich nicht nur nutzen, um zu unterhalten, sondern auch um Haltung zu zeigen. Als Botschafter der Initiative „Gesicht zeigen“ und als Engagierter der Stiftung gegen Rassismus habe ich mich selbst aufgefordert, bei Aktionen wie der Internationalen Woche gegen Rassismus teilzunehmen. Ich wollte nicht nur im Stillen meine weltoffene Gesinnung leben, sondern mich auch einmal wie ein aktiver Anti-Rassist verhalten und dem Rassismus die Stirn bieten. So kam ich recht kurzfristig auf die Idee nonstop 144 Stunden per Live-Stream aktiv zu sein. Ich habe meine Freunde, Familie und mein Team gefragt, im Maison Messmer in Baden-Baden eine

Heimat gefunden und alle möglichen Leute im Dialog für Zugehörigkeit und Diversität zusammengebracht. Mein Freund Ralf Bauer hat über Stunden die Nächte durchgelesen, und ich konnte von morgens bis in die späten Abendstunden 90 hochkarätige Persönlichkeiten aus allen Kulturen entweder live oder per Video im Live-Stream begrüßen, sodass wir wirklich 144 Stunden am Stück online waren. Ich bilde mir nicht ein, die Welt zu verbessern, aber ich lege großen Wert darauf, dass jeder seine Verantwortung wahrnimmt und versucht, zu lernen, zu überzeugen und in kleinen Schritten Dinge zu verbessern. Wenn wir es schaffen, zum Nachdenken anzuregen und uns selbst zu reflektieren, sind wir auf dem richtigen Weg. Gehen wir respektvoll miteinander um, dann hat das nicht nur mit Haltung gegen Rassismus zu tun, sondern da gehören auch der Antisemitismus und der Sexismus dazu. Der Mensch hat schon seit Jahrtausenden Probleme mit sich

selbst, versteckt sich hinter Ängsten, die Aggression und Ausgrenzung nährt, statt über die Diversität als Chance zu staunen. Ob wir das in unserer Gesellschaft lösen werden, weiß ich nicht, aber jede Stimme zählt, und ich war überwältigt und auch glücklich zu sehen, was in diesen 144 Stunden passiert ist und wie viele unterschiedliche Menschen mir ihr Vertrauen geschenkt haben, indem sie sich an meiner Seite öffentlich hingestellt haben und sagten: Rassismus ist ein No-Go! Das hört sich jetzt vielleicht zu einfach an, aber „die Guten, die, die gegen Rassismus sind, sind in der Mehrheit.“ Davon bin ich überzeugt. Wir müssen nur zusammenstehen. Und es ist wert, um jeden zu kämpfen, der anfängt über sich nachzudenken und darüber, sich ihnen anzuschließen. Wir haben mit 144 Stunden einen Impuls vorgelegt und werden jetzt mal schauen, wo die Reise hingeht. In meinem Leben wird diese Thematik jedenfalls weiterhin eine wichtige Rolle spielen.

>>



Marshall, 2021, während seiner kulturellen Mahnwache gegen Rassismus

>> **Sie engagieren sich auch sozial und sind Botschafter des Vereins Kinderlachen e. V. Was bedeutet Ihnen diese Arbeit?**

Ich bin Botschafter des Vereins Kinderlachen e.V., Botschafter der Lebenshilfe, der nph Kinderhilfe Lateinamerika e.V. und des Kinderhospiz Sterntaler in Dudenhofen. Zusätzlich zu der Initiative „Gesicht zeigen!“ und der Stiftung gegen Rassismus sind das die Organisationen, in denen ich mich langfristig engagiere und in Zukunft zusätzlich eine Initiative in Tibet. Aber das ist nur deswegen an dieser Stelle der Rede wert, um auf diese Institutionen aufmerksam zu machen! Für mich ist es selbstverständlich, dass ich mich mit meinen Möglichkeiten so gut wie möglich für das Bessere auf der Welt einsetze und so vielleicht auch ein bisschen von dem Glück zurückgeben kann, das ich erfahren darf. Auch hier kann ich Menschen immer wieder motivieren und inspirieren, da zu helfen, wo Hilfe gebraucht wird.

Große Fernsehformate suchen jedes Jahr öffentlichkeitswirksam Nachwuchskünstler. Was können Sie diesen jungen Menschen mit auf den Weg geben?

Das Wichtigste ist die individuelle Entwicklung einer Persönlichkeit. Es soll keiner so werden müssen wie ein anderer. Dazu gehört auch eine Portion Glück und Menschen, die einen unterstützen, auf die man sich verlassen und denen man vertrauen kann. Eine Karriere zu starten ist keine Aktion, die man einfach mal so alleine beginnt und denkt, das läuft dann schon irgendwie. Es ist wichtig, nicht um jeden Preis an getroffenen Entscheidungen festzuhalten. Man muss sich immer wieder hinterfragen und neu ausrichten: Ist es das, was ich wirklich will oder mache ich das nur, weil ich kurzfristig wirtschaftlich davon profitiere? Bin ich das wirklich? Wenn man dieses Feuer spürt und weiß, dass man nicht mehr existiert, wenn man dem eigenen

Talent nicht folgt, dann sollte man diese Entscheidung treffen. Auf keinen Fall, weil man dadurch berühmt und reich wird, denn das bleibt nur den Allerwenigsten vergönnt. Man kann in diesem Job auch glücklich werden und seinen Lebensunterhalt bestreiten, wenn man nicht reich und berühmt ist. Daran sollte man sich orientieren. Und man sollte sich auch bewusst sein, dass man fleißig und flexibel bleiben muss, das habe ich in diesem Jahr noch einmal selbst erfahren. Bei jeder großen Karriere wird man feststellen, dass extrem viel Arbeit dahintersteckt, dauerhafter Erfolg fällt niemandem in den Schoß. Im Fernsehen bei den Casting-Shows wird das oft falsch vorgelebt; ich gehe hin und dann habe ich es geschafft. Und so ist es auf keinen Fall.

Sie sind viel unterwegs. Was tun Sie in Ihrem Leben für Ihre Gesundheit, und wie halten Sie sich fit?

Tatsächlich gehe ich einmal im Jahr in die Max Grundig Klinik und lasse checken, ob ich wirklich fit bin. Ansonsten habe ich mittlerweile für mich erkannt, dass der Seelenzustand am allerwichtigsten ist. Wenn man mental gesund ist und einem das, was man macht, guttut, dann ist diese innere Balance die Grundlage für die Gesundheit. Davon bin ich fest überzeugt. Die richtigen Menschen um sich zu haben, sich von Dingen zu trennen, die einen belasten und sich immer wieder prüfen und fragen, tut mir das wirklich gut was ich mache, und brauche ich das wirklich. Das sind die Fragen, die ich mir regelmäßig für die mentale Gesundheit stelle. Und natürlich betätige ich mich sportlich. Ich gehe täglich an die frische Luft, so oft ich kann ins Fitnessstudio, und ich versuche körperlich stabil zu bleiben. Dazu gehört auch Genussfähigkeit. Ich bin niemand, der sich kasteit. Ich lebe und genieße das Leben, und ich empfinde jeden Tag als Bonus. Es gibt so viele Menschen, die jünger gestorben sind,

viel gesünder gelebt haben und viel mehr verzichtet haben als ich... und deshalb sehe ich jeden Tag als Geschenk, und so werde ich das auch weiter halten.

Gibt es einen Leitsatz, der Sie durch Ihr Leben geführt hat und den Sie gerne mit unseren Lesern teilen möchten?

In diesem Jahr habe ich für mich gespürt, und das kann ich nur rausposaunen, ohne dass es als Ratschlag gelten soll: In uns steckt viel mehr, als wir uns selbst zutrauen. Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Wir sind geprägt von Gewohnheiten und Strukturen. Aber Strukturen aufzubrechen, mal an die eigene Grenze gehen und sich auch über diese Grenze hinauszuwagen, muss nicht zwangsläufig in einer Katastrophe enden. Das kann vielmehr neue Türen öffnen, gerade was die Seele und das persönliche Befinden, aber auch den Körper angeht. Man spürt sich und nimmt am Leben ganz anders teil, als wenn man sich immer unter Kontrolle hat. Wenn Sie mir gesagt hätten: Herr Marshall, im Jahr 2020 machen Sie 200 Livestream-Konzerte und davon 50 am Stück, dann hätte ich Ihnen gesagt: Sie haben keine Ahnung von diesem Beruf. Aber ich habe das gemacht, ich habe das geschafft, bis zur Erschöpfung gelebt und nicht nur das: Es fühlt sich gut an. Mir geht es seither noch besser als vorher. Das hat mir gezeigt, und das kann ich nur jedem zurufen, dass so viel mehr in uns steckt. Man hat ganz viel selbst in der Hand, das Leben über den normalen beruflichen Ablauf hinaus zu gestalten. Diese Chance sollte jeder nutzen und offen bleiben für Veränderungen.

Herr Marshall, wir danken Ihnen für dieses überaus inspirierende Gespräch. Für die Zukunft wünschen wir Ihnen alles erdenklich Gute und viele genussreiche Momente. <<



Die richtigen Menschen um sich zu haben, sich von Dingen zu trennen, die einen belasten und sich immer wieder prüfen und fragen, tut mir das wirklich gut was ich mache, und brauche ich das wirklich. Das sind die Fragen, die ich mir regelmäßig für die mentale Gesundheit stelle.



MAX GRUNDIG

Seine Antwort auf eine ganz eigene Krise

„Ich kann mir jetzt noch keinen Anzug
schneiden, weil ich noch wachse.“

Max Grundig

Diese Einstellung dem eigenen Leben und anderen gegenüber hat das Werk von Max Grundig sicher entscheidend mitgeprägt. Erfolgreiche Unternehmer wie er wählen selten den leichten Weg, um eigene Visionen erfolgreich umzusetzen. Genau diese Kraft und Entschlossenheit, wie Max Grundig sie hatte, begeistert Menschen und zieht sie in den Bann. Und verstellt gleichzeitig dabei manchmal auch die Sicht, dass jeder Mensch auch persönliche Herausforderungen, Krisen und Schicksalsschläge zu meistern hat. Auch die Stärksten.

Wir schreiben das Jahr 1978, Max Grundig ist zu dieser Zeit 70 Jahre alt. Er hat sich lange schon als eine herausragende Wirtschaftspersönlichkeit weit über die Grenzen Deutschlands hinaus etabliert. In dieser Zeit wird Max Grundig mit einer ganz persönlichen Herausforderung konfrontiert.

Späte Röntgenschäden haben bei Max Grundig Spuren an Haut, Knochen und Gelenken hinterlassen. Spezialisten aus

der ganzen Welt werden konsultiert, um dem angegriffenen Körper zu helfen – ohne große Erfolge. Kapitulieren oder weitermachen? Für ihn ist diese Entscheidung – wie sollte es anders sein – alternativlos. Max Grundig arbeitet unermüdlich weiter, bis Operationen unausweichlich scheinen und eine längere Zeit im Rollstuhl folgt.

Aber auch das ist für Max Grundig kein Grund zum Aufgeben. Nach seinen eigenen Einschätzungen ist es wichtig, unverzüglich seine Position wieder einzunehmen und das Unternehmen zu lenken. Als wäre das nicht genug Kampfgeist, beschenkt er zu seinem 70. Geburtstag die Allgemeinheit mit einem ganz besonderen Geschenk: Er gründet die „Grundig Akademie für Wirtschaft und Technik“, in der junge Menschen nach seiner Philosophie geformt, entwickelt und gefördert werden.

So sollen Fachkräfte, Nachwuchskräfte und Ausbilder durch Fortbildungen das nötige Know-how an die Hand bekommen, mit welchem sie sich innerhalb des Unternehmens und weltweit einbringen

können. Außerdem werden besonders versierte Mitarbeiter mit Stipendien belohnt, die ihnen verschiedene Studiengänge ermöglichen. Über den zweiten Bildungsweg können somit beispielsweise Facharbeiter zu Ingenieuren werden.

Max Grundig verstand es wie kein anderer, motivierten Menschen ein gutes Gefühl zu geben bei dem, was sie leisten, und sie dabei maximal zu fördern.

Eine aktuelle Sicht auf die Dinge verdeutlicht, dass diese Kämpfergeschichte aus dem Leben des Max Grundig auch auf die heutige Situation übertragen werden kann. Sie zeigt uns, dass aus Krisen ein Wachstum möglich ist, das neue Energien freisetzt. Dass Gemeinsamkeit, Achtsamkeit und Offenheit der Schlüssel sind, um gemeinsam umzudenken. Er hat seine persönliche Krise genutzt, um Neues zu schaffen, er hat uns gezeigt, dass man einen Rückschlag nutzen kann, um Anlauf zu nehmen. Und dass die Kraft, Gutes zu schaffen, aus uns selbst kommen muss.

Vera Schönith-Vetter Matthias Zehnle

Vera Schönith-Vetter ist als Ergotherapeutin und MBSR-Lehrerin mit 21-jähriger Berufserfahrung im Fachbereich Psychosomatik in der Max Grundig Klinik tätig. Ihre Ausbildung zur MBSR-Lehrerin erlangte sie im Achtsamkeitsinstitut Ruhr bei Meibert & Michalak. Dort absolviert sie aktuell ihre Zusatzausbildung zur MBCT-Lehrerin.

Ihr No. 1 Gesundheitstipp ist ...

Vitamin D

Ihr Glas ist immer halb ...

voll

Zum Geburtstag schenken

darf man Ihnen nie ...

Mon Chéri

Wenn Sie eine Superkraft

hätten, wäre das ...

alle Sprachen

dieser Welt können

Hätte Ihr Leben einen

Buchtitel, wäre es ...

„BRAVO“

Dieses Ereignis hat Ihre

Weltanschauung verändert ...

meine Geburt

Beim Fernsehen

bleiben Sie hängen bei ...

„Vera allein zu Haus“

Sie wollen in Ihrem

Leben noch ...

die Tour Peaks of Balkan

wandern

Auf die Ohren gibt es

bei Ihnen am liebsten ...

mit der Bose Box

Diese 3 Dinge sind

Ihnen wichtig ...

Leben, Tod

und alles dazwischen

Matthias Zehnle absolvierte seine Ausbildung zum examinierten Physiotherapeuten von 2007 bis 2010 an der Bernd-Blindow-Schule in Baden-Baden. Nach Stationen im Mediclin Rehazentrum Gernsbach und dem Ortenauklinikum arbeitet er seit Oktober 2018 als Leiter der Physikalischen Abteilung in der Max Grundig Klinik. Zu seinen Zusatzqualifikationen gehören u.a. die myofasziale Therapie, Sportphysiotherapie, Schmerztherapie sowie Leitung eines zertifizierten Rückenzirkels.

Ihr No. 1 Gesundheitstipp ist ...

Sport im Freien

Ihr Glas ist immer halb ...

voll

Zum Geburtstag schenken

darf man Ihnen nie ...

Delikatessenkorb mit

Wurstwaren

Hätte Ihr Leben einen

Buchtitel, wäre es ...

„Mit den Händen sehen“

Wenn Sie eine Superkraft

hätten, wäre das ...

zaubern

Dieses Ereignis hat Ihre

Weltanschauung verändert ...

Trump wird Präsident der USA

Sie wollen in Ihrem

Leben noch ...

den Berlin-Marathon laufen

Diese 3 Dinge sind

Ihnen wichtig ...

Familie, Gesundheit

und ein gutes Müsli

Auf die Ohren gibt es

bei Ihnen am liebsten ...

unter 5 Grad eine Mütze



Herausgeber

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

Vertreten durch

Andreas Spaetgens

Verantwortlich für den Inhalt

Andreas Spaetgens
Prof. Dr. med. Curt Diehm

Autoren der Ärzteschaft

Prof. Dr. med. Curt Diehm
PD Dr. med. Alisan Kahraman
Dr. med. Timo Paulus
Prof. Dr. med. Peter Huppert
Dr. med. Robert Wachala
Prof. Dr. med. Stephan Kruck
Dr. med. Christian Graz
Dipl.-Psych. Till Nickert

Layout · Satz · Bildauswahl · Gestaltung

Projekthandling · Reinzeichnung
GOETZINGER + KOMPLIZEN GMBH
www.goetzinger-komplizen.de

Redaktion · Text · Interviews

GOETZINGER + KOMPLIZEN GMBH
Claudia Goetzinger / Chiara Braun

Chefredaktion

Vanessa Wilkins / Aileen Brügel

Idee und Konzept

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

Anzeigen

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

Druck

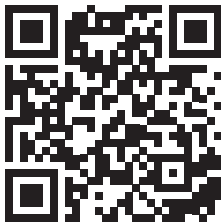
abcdruck GmbH
Heidelberg
www.abcdruck.de

Titelbild

Fotografie Frei

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

Hier können Sie in weiteren
Max-Ausgaben stöbern:



Anzeige

*Du bist Trockenbau Profi –
Wir wissen was Du brauchst!*



Lager



Service



Know-How



Logistik

Wir sind Dein Trockenbau-Fachhändler!

baustoff-metall.de

**BAUSTOFF
+ METALL**
Trockenbau-Fachhandel mit System

#07

VORSCHAU

Über diese Themen
lesen Sie in MAX#7



RADIOLOGIE

Strahlenrisiko – Wahrheit und Mythen

CHARTA DER VIELFALT

Diversität in der Arbeitswelt



Topfit durch HIT-Training

Post-Covid-Syndrom: Langzeit- und Kollateralschäden

WIRTSCHAFTSREGION ORTENAU

Wirtschaftsförderung für Weltmarktführer

Bildnachweise

S. 1 Fotos: Fotografie Frei | S. 4 – 16 Fotos: Fotografie Frei, Ultraschallbilder: Max Grundig Klinik, Illustrationen: Goetzinger+Komplizen, Icons: speak (Phoenix Dungeon), blood vials, ECG, checkup, thyroid, liver, weight scale (Eucalyp), blood pressure (tezar), ultrasound (SBTS), lungs (Hyhyhehe), meal (Adnen Kadri), ekg (baboon Designs) from the Noun Project | S. 19 Foto: Hände (phat1978 - stock.adobe.com) | S. 20 Foto: Prof. Spaetgens (Linda Blatzek) | S. 22 – 30 Fotos: Hürdenläuferin (nenetus - stock.adobe.com), Sprinter (vitaliy_melnik - stock.adobe.com), Sporttherapie (Madjid Haji Djavadi), SUP Paddle Board (Istock.com/anyaberkut), Portraits: Fotografie Frei | S. 32 – 35 Fotos: Blume (Istock.com/EasyBuy4u), Paar unter der Decke (Artem - stock.adobe.com), Portraits: Fotografie Frei | S. 36 – 38 Fotos: Fotografie Frei | S. 40 – 43 Fotos: Ozean (Istock.com/petesphotography), Wasserglas (alter_photo - stock.adobe.com), Gewürze (piyaset - stock.adobe.com), Salat (Istock.com/Rouzes), Paar (Cherries - stock.adobe.com), Hände in der Sonne (chartphoto - stock.adobe.com) | S. 44 – 51 Fotos: Max Grundig Klinik, Radiologische Aufnahmen: Max Grundig Klinik, Portrait: Fotografie Frei | S. 52 – 54 Foto: Wald-Bild © (Jayme Burrows)/Stocksy United, Composing: Goetzinger+Komplizen, Fotos: Hertz und Edler (Siemens Healthcare GmbH), Echokardiografie: Max Grundig Klinik | S. 56 – 59 Fotos: See (Istock.com/AscentXmedia), Uhu (Cloudtail - stock.adobe.com), Wildkatze (WildMedia - stock.adobe.com), Specht (Istock.com/Aleksander) | S. 60 Foto: Zitronen (Istock.com/real444) | S. 62 – 64 Fotos: Max Grundig Klinik, Portrait-Foto: Fotografie Frei | S. 66 Illustration: Leber © (Yaroslav Danylchenko) / Stocksy United | S. 68 – 71 Fotos: Sator Events GmbH © (Foto Fabry) | S. 72 – 73 Portrait: Fotografie Frei, Fotos: Mikis Fontagnier | S. 74 – 77 Fotos: Kampa Junior Sports Team (Nina Sonnenberg) | S. 78 – 85 Fotos: Max Grundig Klinik, Mikis Fontagnier, Post-its (Patty Chan/Shutterstock) | S. 86 – 89 Fotos: Lebenshilfe BBA (M. Eich), Handschuh-Herz (Istock.com/Pollyana Ventura), Covid-Test (Istock.com/Plyushkin) | S. 90 – 93 Fotos: wineBANK Baden (Sonja Bell) | S. 94 – 98 Fotos: Aspichhof | S. 100 – 103 Fotos: Reagenzglas (Pixxs - stock.adobe.com), Frau beim Essen (Istock.com/ljubaphoto), Tee (Istock.com/Santje09) | S. 104 – 106 Fotos: Eintracht Frankfurt e.V. | S. 108 – 109 Fotos: Blumenstrauß (Kris Tan - stock.adobe.com), Heizer Kaffee (Steffen Schulte-Lippner), Kraeuterland BW (Ines Baumgarten), Buehl-Buehlertal-Ottersweier, Schwarzwald-Bioseife, Manufaktur Joerg Geiger | S. 110 Foto: © Guido Karp | S. 111 – 112 Privatfotos: Marc Marschall | S. 113 – 115 Fotos: Steven Haberland | S. 116 Foto aus: Sieben Tage im Leben des Max Grundig (Egon Fein, 1983) | S. 118 Portraits: Fotografie Frei | S. 120 Fotos: Fotografie Frei

TSG RADIO

DIE SPIELE DER TSG LIVE MITERLEBEN!

UNTER TSG-HOFFENHEIM.DE/TSG-RADIO

präsentiert von



Bitte ein Bit
Bitburger

Mercedes-Benz

Lounge

KOMMEN, STAUNEN, **WOHLFÜHLEN.**

44 m² | Ort der Begegnung | Markenerlebnis | exquisiter Sound
Mercedes-Benz Produktwelt interaktiv & digital erfahren



BEGEISTERT NACH HAUSE FAHREN!

Lichtentaler Straße 14 | 76530 Baden-Baden

 @mercedesbenz.lounge

WACKENHUT