



MAX GRUNDIG KLINIK
Bühlerhöhe

MAX

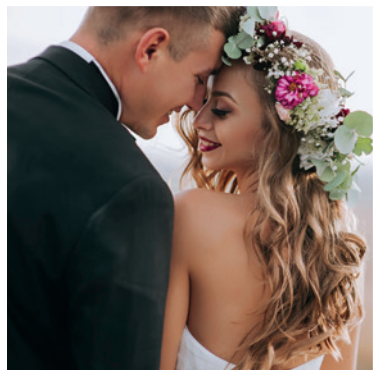
DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER MAX GRUNDIG KLINIK

Jahrgang 2021
Ausgabe 07

LONG-COVID
Der lange Schatten
einer Pandemie

NACHHALTIGKEIT
Gesundheit als zentrales Ziel

MENTALE FITNESS
Kooperation mit dem Althoff
Seehotel Überfahrt



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

RIZZI THE RESTAURANT · 76530 BADEN-BADEN · AUGUSTAPLATZ 1 · TEL. (+49) 7221 · 25 838 · RIZZI-BADEN-BADEN.DE
OPENING HOURS SO-DO 12:00-23:00 UHR FR-SA 12:00-00:00 UHR · KITCHEN HOURS SO-DO 12:00-22:00 UHR FR-SA 12:00-23:00 UHR



EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Weihnachtszeit steht vor der Tür und damit auch die Gelegenheit, mit etwas Ruhe und Muße in unserer neuen MAX zu stöbern. Besonders stolz sind wir, in diesem Jahr mit MAX den KU Award in der Kategorie „Bestes Klinikmagazin“ gewonnen zu haben, und wir hoffen, dass Sie auch dieses Mal wieder viel Freude an unserem bunten Mix an Themen finden. Die Gesundheit ist unser höchstes Gut und so wollen wir Ihnen auch in dieser Ausgabe so manches Wissenswerte über medizinische Fragen präsentieren. Aber nicht nur das. Als Teil unserer Region, des Schwarzwaldes, ist es uns ein Anliegen, mit Ihnen den einen oder anderen Blick auf unsere Heimat zu teilen.

Beim Thema Gesundheit lässt uns Corona auch nach bald zwei Jahren nicht los. Deshalb beschäftigt sich unsere Titelstory mit der Pandemie und ihren Folgen. Das Ärzte-Team der Max Grundig Klinik setzt sich ab Seite 4 ausführlich mit dem Long-/Post-Covid-Syndrom auseinander. Wer an Long-Covid leidet, hat sowohl Bedarf an internistischer wie psychosomatischer Betreuung, jenen beiden Feldern, die wir auf der Bühlerhöhe kombinieren. Aus dieser Perspektive berichten wir. Zudem haben wir selbst im Klinikbetrieb Erfahrungen in den zurückliegenden Monaten mit Post-Covid-Patienten gesammelt, die wir Ihnen in dieser Ausgabe aufbereiten. Unser langjähriger Arzt, Dr. Ralf Goldschmidt, klärt sie in seinem Beitrag über Bluthochdruck auf. Viele Menschen

wissen oft gar nicht, dass ihr Blutdruck nicht im Normbereich liegt. Dabei ist zu hoher Blutdruck über längere Zeit ein enormer Risikofaktor für Gefäße und Herz (Seite 28).

Eine Zusammenfassung unseres Fortbildungstages über Leistungssportassoziierte Störungen lesen Sie auf Seite 32. Dr. Christian Graz, Chefarzt für Psychosomatik unserer Klinik, lud namhafte Experten für ein Symposium in unser Haus. Unter anderem referierte Prof. Dr. Hans-Dieter Hermann, Teampsychologe der deutschen Fußballnationalmannschaft, über die psychischen Untiefen im Hochleistungssport. Zum überaus unterhaltsamen Abschluss des lehrreichen Tages erzählte Fabian Hambüchen, Deutschlands erfolgreichster Turner und olympischer Goldmedaillengewinner, über sein Leben als Spitzenathlet. Ein Highlight! Über Rituale im Sport und warum sie vielen Athleten helfen, sich besser zu fokussieren, handelt ein weiterer Beitrag aus der Feder von Dr. Christian Graz auf Seite 104.

Auf dem Fortbildungstag über Leistungssportassoziierte Störungen hielt auch Dr. Marcus Beschmidt einen Vortrag über Sportzahnmedizin. Der weit über Baden-Baden hinaus bekannte Zahnarzt verblüffte viele Zuhörer mit seinen Erkenntnissen zum Zusammenhang zwischen sportlicher Leistung und der Qualität des Kauapparats. In einem MAX-Artikel (Seite 56) möchten wir Sie über unsere Kooperation mit

dem Experten informieren. Die Sicht unseres Facharztes für Radiologie, Prof. Dr. Peter Huppert, über Interventionelle Radiologie rundet den medizinischen Teil dieser Ausgabe ab.

Alle reden derzeit über neue Mobilitätskonzepte und E-Automobile. Wir haben uns deshalb über neue Trends schlau gemacht und dazu den Mercedes-Benz Mobilitätsdienstleister Wackenhut besucht. Die Reportage lesen Sie auf Seite 96. Andere Bereiche, die unsere Gesellschaft derzeit bewegen, sind Diversität und Wohnen. Im Interview mit Stefan Kiefer geht es um die „Charta der Vielfalt“ (Seite 82), bei einem Projekt der Lebenshilfe um „Gemeinsames Wohnen in Familien“.

Abgerundet wird unsere 7. Ausgabe der MAX mit einem Portrait von Laura Ludwig, der besten deutschen Beach-Volleyballerin, und wir informieren Sie über unsere neue Kooperation mit dem Althoff Seehotel Überfahrt am Tegernsee (Seite 72).

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, und kommen Sie gut und gesund in das neue Jahr!


Andreas Spaetgens, Geschäftsführer der Max Grundig Klinik

1 EDITORIAL

4 TITELTHEMA
Long-Covid



18 MAX-Experten
klären auf zum Thema Long-/Post-COVID

22 NACHHALTIGKEIT
Die Ziele der Vereinten Nationen

72 KOOPERATION
Althoff Seehotel
Überfahrt und
Max Grundig Klinik



INHALT

62 KAFFEESACK

76
TEAMPLAYER:
Helene Hirsch und
Melanie Dalinger

66 WIRTSCHAFTSREGION
ORTENAU



28
BLUTHOCHDRUCK –
eine Volkskrankheit

36
HARNLEITER-
UND NIERENSTEINE

56
GESUND BEGINNT
IM MUND

50 Zwei Jahre interventionelle
BEHANDLUNGEN

32
FORTBILDUNGSTAG IN
DER MAX GRUNDIG KLINIK

60
SuitePad

46 **FIT MIT HI(I)T**
EINFACH, EFFIZIENT UND HOCHINTENSIV

40
DAS 60+ SYNDROM
Was ältere Manager in die Sinnkrise stürzt



82
CHARTA
DER VIELFALT



96 WACKENHUT -
E-MOBILITÄT & LOUNGE

92 MAX GEWINNT DEN
KU AWARD 2021

108
KINDERHILFS-
ORGANISATION:
NAMASTE KIDS E.V.

88
LEBENSHILFE
GEMEINSAMES WOHNEN
IN FAMILIEN

102
Rezept: Mandel-
Mirabellen-Tartelette

114
Heimatliebe!
Produkte aus dem Schwarzwald

AUS DEM 122
NÄHKÄSTCHEN

120
MAX GRUNDIG

123 IMPRESSUM

78
Beachvolleyball-Queen
Laura Ludwig



116
Zum Picknick mit
Thomas Gottschalk



104
**Rituale
der Sportler**

Long-COVID

Der lange Schatten einer Pandemie

Gabriele Reuter | Innere Medizin und Psychosomatik

Mehrere und in unterschiedlichen Ländern durchgeführte Nachuntersuchungen COVID-19-Erkrankter zeigten, dass Betroffene weit über die Zeit der eigentlichen Viruserkrankung hinaus symptomatisch bleiben. Es zeigte sich, dass das Long- / Post-COVID-Syndrom* unabhängig von der Schwere der COVID-19-Erkrankung auftreten kann – auch bei Patienten, die nur leicht erkrankt waren und ambulant behandelt wurden.

* Nach aktuellen Leitlinien wird von „Long-COVID-Syndrom“ gesprochen, wenn mehr als vier Wochen nach Infektion oder Erkrankung Symptome fortbestehen. Das „Post-COVID-19-Syndrom“ weist jenseits von zwölf Wochen noch bestehende oder neu auftretende Symptome oder Gesundheitsstörungen auf, die anderweitig nicht erklärt werden können.

Anforderungen an die Psychosomatik

Die Pandemie bedeutet eine Herausforderung / Stressfaktor seelisch und somatisch und erfordert Anpassungsleistung eines jeden Einzelnen. Sozial und wirtschaftlich stellt sie eine Bedrohung dar und bedarf einer guten Resilienz (Kunst der psychischen Widerstandskraft) wie auch Bewältigungsstrategien (Selbstfürsorge, Strukturen, pos. Neubewertung, uvm.). Die Pandemie nimmt insbesondere auf „vulnerable Gruppen“ (Kinder, Jugendliche, ältere und pflegebedürftige Menschen, psychisch Vorerkrankte, Long-COVID-Gruppe, Menschen mit Fluchthintergrund, Arbeitslosigkeit) psychischen Einfluss.

Seit Anfang 2021 und bis dato zunehmend kommen Patienten mit einem Post-COVID-Syndrom in die stationäre psychosomatische Behandlung. Es finden sich aber

auch Patienten, die infolge der Pandemie und deren Auswirkungen (bio-psychosoziales Phänomen) neu oder erneut seelische Störungen entwickeln.

Patienten mit dem Post-COVID-Syndrom bieten klinisch oft Mischbilder zwischen den klassischen psychosomatischen Störungen wie z. B. Depression und Angsterkrankungen kombiniert mit Fatigue und / oder mit neurokognitiven Symptomen und / oder fortbestehenden organischen Beschwerden wie Atembeschwerden, Herzproblemen, muskulärer Schmerzsymptomatik und / oder mit erheblichen psychosozialen Auswirkungen infolge der Erkrankungen und / oder der Pandemie. Die Vielfältigkeit der Beschwerden und Krankheits-symptome bedarf einer engen interdisziplinären bzw. fachübergreifenden Behandlung (v. a. kardiologisch, pneumologisch, neurologisch, psychiatrisch, rheumatologisch, nephrologisch,

gastroenterologisch). Insbesondere, wenn (neu aufgetretene) Symptome oder Beschwerden nach einer überstandenen SARS-CoV-2-Infektion den Verdacht auf ein Long- / Post-COVID-Syndrom lenken, sind immer auch andere Differentialdiagnosen zu bedenken und möglichst sicher auszuschließen. Die Diagnose eines Long- / Post-COVID-Syndroms kann weder durch eine einzelne Laboruntersuchung noch durch ein Panel an Laborwerten diagnostiziert bzw. objektiviert werden. Ebenso schließen normale Laborwerte ein Long- / Post-COVID-Syndrom nicht aus.

Komplexe Krankheitsbilder wie Long- / Post-COVID erfordern bei einer zunehmenden Spezialisierung im Gesundheitswesen eine generalistische interdisziplinäre Herangehensweise mit Blick auf den ganzen Menschen sowie eine Kontinuität in der Versorgung.

>>

„Die Post-COVID-Fatigue findet sich verteilt über alle Altersgruppen mit einem beobachteten leichten Überwiegen weiblicher Patienten.“

Gabriele Reuter



Gabriele Reuter

studierte vier Semester Soziologie an der Universität Mannheim. Nach ihrer Berufsausbildung als Dokumentationsassistentin war sie als freie Redaktionsmitarbeiterin im Bereich Zweites und Drittes Hörfunkprogramm tätig. Anschließend studierte sie Humanmedizin in Freiburg, worauf ihre Weiterbildung für Innere Medizin in der Stadtklinik Baden-Baden und in der Klinik für offene Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Gunzenbachhof Baden-Baden folgte. Nach Stationen als Assistenzärztin erwarb sie die Facharztanerkennung Innere Medizin, die Weiterbildung zum Facharzt für Psychiatrie mit Schwerpunkt Psychosomatik und Gerontopsychiatrie und die Anerkennung fachgebundene Psychotherapie – psychodynamisch/tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie der Akademie für Psychotherapie Pforzheim. Die Ausbildung in medizinischer Hypnotherapie in Freiburg schloss sie 2016 ab. Seit 2018 arbeitet sie als Oberärztin für Innere Medizin und Psychosomatik in der Max Grundig Klinik. Ihre Facharztanerkennung für Psychiatrie und Psychotherapie erhielt sie 2019. Seit Juni 2020 ist Frau Reuter Leitende Oberärztin und stellvertretende Chefarztin der Psychosomatik.

>> Mehr als 200 Symptome in 10 Organsystemen sind mittlerweile bekannt und etwa 10 – 20 % der Patienten, die an COVID-19 erkrankt sind, haben auch Monate nach der Infektion mit langanhaltenden Krankheitszeichen zu kämpfen.

Die Häufigkeit eines Post-COVID-Syndroms scheint unabhängig von vorbestehenden Komorbiditäten zu sein, allerdings können ähnliche (psycho-) somatische Symptome in der Anamnese bzw. eine hohe psychosoziale Belastung die Manifestation eines Post-COVID-Syndroms begünstigen. Häufige Symptome des Post-COVID-Syndroms (somatisch, neuropsychiatrisch) sind u. a. Angst, Depression, Kopfschmerz, Fatigue, Dyspnoe, Myalgien, Nebel im Hirn (brain fog), Gedächtnisprobleme, Neuralgien, sensomotorische Probleme, Encephalopathien, Balance- / Gleichgewichtsstörungen, Schlaganfall. In der im Juli 2021 publizierten S1 Leitlinie unter Führung der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie (DGP), unter Mitwirkung von Experten aus 21 Fachgesellschaften, Organisationen und Institutionen, wird Long-COVID bzw. das Post-COVID-Syndrom anhand der Zeitdauer der Symptome definiert: Persistieren die Symptome länger als vier Wochen nach der Infektion, wird der Begriff „fortwährend symptomatische COVID-19“ bzw. „Long-COVID“ gebraucht, nach zwölf Wochen Symptombdauer der Begriff „Post-COVID-19-Syndrom“.

Die Leitlinie versteht sich als klinisch-praktischer Leitfaden für Diagnose und Therapie dieser Symptome für Hausärzte und Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen, die im Behandlungsverlauf zu Rate gezogen werden. Wichtige Handlungsempfehlungen werden beschrieben und diskutiert.

Prinzipiell werden zwei unterschiedliche Manifestationen des Post-COVID-Syndroms beschrieben, die aber auch gemeinsam auftreten können: Einerseits bleibende Organschäden wie z. B. die Lunge (vor allem fibrosierende Lungenerkrankungen) und das Herz betreffend sowie das weit häufiger auftretende Fatigue-Syndrom. Fatigue ist eine subjektiv oft stark einschränkende, zu den vorausgegangenen Anstrengungen unverhältnismäßige, sich durch Schlaf oder Erholung nicht ausreichend bessernde subjektive Erschöpfung auf somatischer, kognitiver und/oder psychischer Ebene. Es umfasst neben einem allgemeinen Krankheitsgefühl mit Mattigkeit, Antriebslosigkeit, schneller Erschöpfung, mangelnder Belastbarkeit auch Gedächtnisstörungen wie Vergesslichkeit, geminderte Konzentration und reduzierte Merkfähigkeit. Die Mehrzahl der Patienten fühlt sich bei der Erledigung von Routineaktivitäten alltagsrelevant beeinträchtigt, regelmäßig bestehen nicht die medizinischen Voraussetzungen von Arbeitsfähigkeit. Die Post-COVID-Fatigue findet sich verteilt über alle Alters-

gruppen mit einem beobachteten leichten Überwiegen weiblicher Patienten.

Analoge postinfektiöse Syndrome mit Fatigue in Zusammenhang mit Viren-, Bakterien-, Pilz- und Protozoen-Infektionen oder Autoimmunerkrankungen sind seit gut 100 Jahren in der wissenschaftlichen Literatur veröffentlicht. Ein bekanntes Beispiel ist die infektiöse Mononukleose durch Epstein-Barr-Virus (EBV, „Pfeiffersches Drüsenfieber“), aber auch andere Viren wie beispielsweise Humanes Herpesvirus (HHV), Influenzaviren oder Rickettsien sind Verursacher einer solchen postinfektiösen Symptomatik aus anhaltender Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit. Nicht selten besteht eine Komorbidität mit der sog. Fibromyalgie, einer chronischen Schmerzkrankung, die sich durch Schmerzen in verschiedenen Körperregionen äußert

(auf der Haut, in den Muskeln und Gelenken). Es kann durch eine Vielfalt von Körper- und Organfunktionsstörungen bedingt sein. Für die Differenzialdiagnose wichtig zu wissen ist, dass ein CFS (Chronic Fatigue Syndrom) häufig im Rahmen von malignen Erkrankungen auftritt.

Die Pathogenese von Fatigue nach COVID-19 ist bis dato unklar und wird in aktuellen Studien untersucht. Sogenannte low-grade-Inflammation bzw. eine Autoimmunantwort im Rahmen der Infektion könnten eine Rolle spielen. Akzeptiert ist, dass sowohl eine Vielfalt COVID-19-bedingter Organschädigungen (z. B. in Lunge, Herz, Hirn, peripherem Nervensystem) als auch psychische Komorbiditäten häufig und in individuell unterschiedlichen Kombinationen auftreten können und für die Entstehung von Fatigue bedeutsam scheinen.

Eine (objektivierbare) körperliche oder kognitive (z. B. konzentrationale) Minderbelastbarkeit als auch emotionale Belastungen (z. B. durch Depression) können einzeln oder kombiniert zur Entstehung chronischer Müdigkeit beitragen. Frauen bzw. Menschen mit bereits bestehender Depression/Angststörung waren unter den Betroffenen mit Fatigue häufiger vertreten. Aber auch der individuelle Umgang mit Fatigue (motivationale Faktoren, Coping-Verhalten, Schlafgewohnheiten) stellt einen wichtigen Faktor dar. Zur Einschätzung der Symptomatik sollten psychometrische Selbstauskunftsinstrumente wie z. B. die Fatigue Skala (FS), die Fatigue Severity Scale (FSS) oder die Fatigue Assessment Scale (FAS) eingesetzt werden.

Eine evidenzbasierte Leitlinie zur Therapie der CFS besteht aktuell nicht bzw. eine kausale

Therapie ist nicht bekannt. Nach Durchsicht der Literatur und nach Ergebnissen einer Cochrane-Analyse werden physiotherapeutische Behandlungen mit gezielten intensiven Bewegungseinheiten über mehrere Wochen empfohlen. Eine kognitive Verhaltenstherapie scheint einen ähnlichen positiven Einfluss zu erzielen. Der Einsatz einer psychopharmakologischen Behandlung mit Antidepressiva (SSRI) ist wissenschaftlich umstritten. Je nach Schwere der Symptomatik werden stationäre Rehabilitationsmaßnahmen mit unterstützenden psychologisch-psychiatrischen Begleittherapien (kognitive Verhaltenstherapie) zum Erlernen alternativer Bewältigungsstrategien angeraten. Symptomlinderung sowie die Vermeidung einer ungünstigen Chronifizierung sind wichtige Therapieziele. >>

„Nach Durchsicht der Literatur und nach Ergebnissen einer Cochrane-Analyse werden physiotherapeutische Behandlungen mit gezielten intensiven Bewegungseinheiten über mehrere Wochen empfohlen.“

Gabriele Reuter



**„Ob bleibende Organschäden
oder vorübergehende
Einschränkungen,
die Ursachen hierfür
sind bislang nicht
ausreichend erforscht.“**

Gabriele Reuter

>> Angststörungen

Sie zählen nach aktueller Studienlage zu den häufigsten psychiatrischen Komplikationen im kausalen Zusammenhang mit Long-/Post-COVID. Bei der Pathogenese von Angststörungen ist eine Interaktion von pandemiebedingten Belastungen und direkter Auswirkung der COVID-19-Erkrankung naheliegend. Allerdings ist momentan nicht beurteilbar, welche unmittelbare Rolle das neuroinvasive Potenzial von COVID-19 bei der Pathogenese psychiatrischer Erkrankungen spielt.

Depressive Störungen

Sie gehören ebenfalls zu den häufigen psychiatrischen Komplikationen. Auch hier könnte eine Interaktion der krankheitsbedingt erhöhten psychosozialen Belastungen und den unmittelbaren Folgen der Erkrankung zu einem erhöhten Risiko beitragen.

Weitere psychiatrische Komplikationen

Schlafstörungen können als eigenständige Komplikation oder als Hinweis auf Angst- oder depressive Störung auftreten. Somatoforme Störungen wie z. B. in Form eines wiederkehrenden Gefühls der Luftnot, die Persistenz von Beschwerden, Sorge vor erneuter Verschlechterung, die Ungewissheit über den Krankheitsverlauf können verstärkend wirken. Nach Aufenthalt in einer Intensivstation wird ein erhöhtes Risiko für das Auftreten von Anpassungsstörungen und posttraumatischen Belastungsstörungen beobachtet.

Pathogenese

Die genauen Ursachen für ein Post-COVID-Syndrom sind bislang nicht ausreichend erforscht. Eine Persistenz des Virus

bzw. von Virusbestandteilen über Wochen und Monate wird diskutiert. Weitere mögliche Pathomechanismen sind andauernde postinfektiöse strukturelle Gewebeschäden inklusive Endothelschaden und gestörter Mikrovaskularisierung, Hyperkoagulabilität und Thrombosen, eine chronische Immundysregulation, (Hyper-) Inflammation bzw. Autoimmunität, Dysregulation des Renin-Angiotensin-Aldosteron-Systems (RAAS) sowie potentielle Nebenwirkungen der COVID-19-Therapie.

Fazit

Zu den Risikofaktoren für die Entstehung von Long-COVID zählen ein Alter von 40 – 59 Jahren, ein schwerer COVID-19-Verlauf, weibliches Geschlecht und psychiatrische Vorerkrankungen. Gesicherte therapeutische Interventionen bei Long-/Post-COVID sind nicht bekannt. Die Therapie

orientiert sich an den vielfältigen physisch-psychischen Symptomen. Zur Anwendung kommen etablierte therapeutische Interventionen, z. B. bei Depression oder Angststörung. Ein tieferes Verständnis über die genauen Pathomechanismen ist wesentlich, um adäquate Behandlungen aus bestehenden oder neuen Therapieverfahren zu etablieren. Wünschenswert wäre ein Monitoring-Verfahren zur Erkennung von Long-/Post-COVID-Patienten. <<

BESCHNIDT

ZAHNHEILKUNDE

— BADEN - BADEN —

Haben Sie ein gutes Gefühl?

Das Gefühl, erwartet und verstanden zu werden. Das Gefühl, Freunden zu begegnen, die Sie mit herzlichem Lächeln begrüßen.

Haben Sie solche Gefühle auch, wenn Sie an einen Termin beim Zahnarzt denken?

Nein?

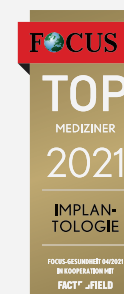
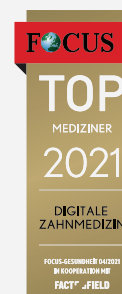
**Wir werden das ab heute ändern.
Versprochen.**

Zertifiziert für:

- Kiefergelenksdiagnostik und -therapie
- Mikroskopische Endodontologie
- Ästhetische Zahnmedizin
- Sportzahnmedizin
- Parodontologie
- Implantologie
- Prothetik

BRENNERS
MEDICAL CARE

MAX GRUNDIG KLINIK
Bühlerhöhe



Dr. med. dent. S. Marcus Beschnidt
Praxis für Zahnheilkunde
Lichtentaler Allee 1
76530 Baden-Baden
Telefon: +49 (0) 7221 39 39 719

info@beschnidt.com
www.beschnidt.com

DIE LANGZEITSCHÄDEN VON COVID-19 FÜR UNSEREN KÖRPER

Dr. med. Christian Nagel | Pneumologie

Mit zeitlichem Voranschreiten der Corona-Pandemie zeigen sich zunehmende Langzeitfolgen dieser Erkrankung. Bisher wurde immer nur zwischen Gestorbenen und Genesenen unterschieden, innerhalb der Genesenen aber nicht mehr zwischen Gesunden und Verletzten. Große Unsicherheit zu dem „Long-COVID“ oder „Post-COVID-19-Syndrom“ besteht dabei sowohl bei Patienten als auch bei Ärzten, wie lange diese Beschwerden andauern, wann eine Besserung zu erwarten ist und ob es bleibende Einschränkungen gibt. Rein zahlenmäßig zeigen aktuelle Untersuchungen, dass drei Monate nach COVID noch 87,4 % der Betroffenen bleibende Beschwerden haben, die die Lebensqualität negativ beeinflussen.

Dabei werden viele dieser Beschwerden oft gar nicht richtig erkannt und zugeordnet. Luftnot, vor allem unter Belastung zusammen mit deutlich verringerter Ausdauer, ist mit ca. 70 % ein sehr häufiges Symptom, was Betroffene zunächst zum Lungenfacharzt führt. Die Ursachen hierfür müssen sorgfältig ermittelt werden, um behandelt werden zu können: Es kann sich um Folgen der anfänglichen COVID-Lungenentzündung, um eine bleibende Schwäche der Atemmuskulatur, um ein Infektasthma, um Lungenembolien, Immuno-thrombosen oder um eine Herzmuskulaturentzündung handeln. Typische weitere länger anhaltende Beschwerden sind dabei Muskelschmerzen, Husten, einschießende oder brennende Schmerzen, Konzentrations-, Gedächtnis- und Wortfindungsstörungen, vorwiegend Durchschlafstörungen, Missempfindungen,

Taubheitsgefühl, Fehlriechen und verringertes Riechen bis zum Geruchsverlust, Kopfschmerzen, Tinnitus, Herzrasen, Muskelkrämpfe und chronische Müdigkeit.

Die Beschwerden nach COVID tauchen entweder bereits in der akuten Erkrankungsphase auf und bleiben längerfristig bestehen, oder sie treten erst im Verlauf von Wochen und Monaten nach der initialen Infektion auf. Dabei betreffen diese Folgen nicht nur Patienten, die einen schweren Krankheitsverlauf hatten, sondern auch solche mit mildem oder moderatem Verlauf. Alle Altersklassen können von Long-COVID betroffen sein. In der klinischen Praxis berichten vor allem vermehrt Patienten vom 18. bis 55. Lebensjahr über diese Beschwerden, auch bei Jugendlichen zeigten sich schon die beschriebenen Beschwerden.

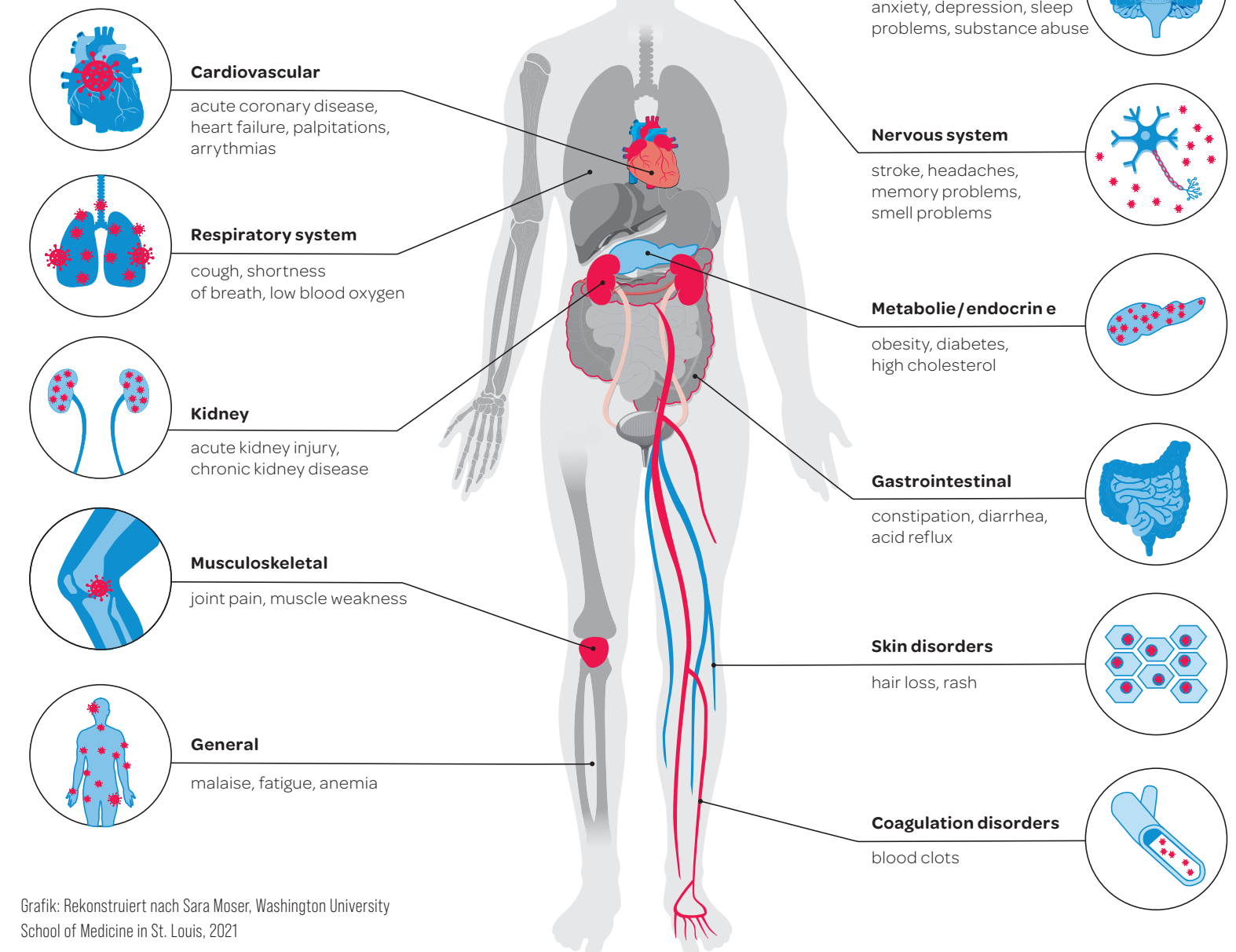
Da Long-COVID ein absolut individuell ausgeprägtes Krankheitsbild ist – jeder Patient hat ein ganz eigenes Mosaik dieser Beschwerden und keiner gleicht dem anderen – helfen hier nationale und internationale Therapie- und Leitlinienempfehlungen deshalb kaum weiter. Die Therapie muss daher maßgeschneidert und immer sehr individuell angepasst an die betroffenen Organe und Erscheinungsformen des Einzelnen erfolgen. Hierbei kommen entsprechend neben der Pneumologie viele andere Fachdisziplinen gut abgestimmt ins Spiel, unter anderem die Psychosomatik. Bevor Patienten aber psychiatrisch oder psychosomatisch behandelt werden, ist es zwingend erforderlich, diese sorgfältig organisch abzuklären. Das umfasst oft radiologische Lungendiagnostik (Röntgen oder CT), eine erweiterte pneumologische Lungenfunktion (die Standard-Lungen-

funktion ist nicht ausreichend), eine Herzultraschall Diagnostik, EKG, Langzeit-EKG, Labor Diagnostik und häufig auch eine Belastungsuntersuchung und eine Schlafdiagnostik. Grund hierfür ist oft eine organische Schädigung, die dann psychische Folgen wie Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Angst und Depression nach sich ziehen.

Ich persönlich rate Betroffenen, sich kompetente ärztliche Hilfe zu suchen, wenn diese Beschwerden länger als drei Monate bestehen oder sogar zunehmen. Denn je länger bei bleibenden Beschwerden gewartet wird, desto schwieriger, langwieriger und möglicherweise unvollständiger wird die Heilung.

Even those survivors with mild initial cases can have wide-ranging health issues for six months or more.

WashU researchers link many diseases with COVID-19, signaling long-term complications for patients and a massive health burden for years to come.



Grafik: Rekonstruiert nach Sara Moser, Washington University School of Medicine in St. Louis, 2021

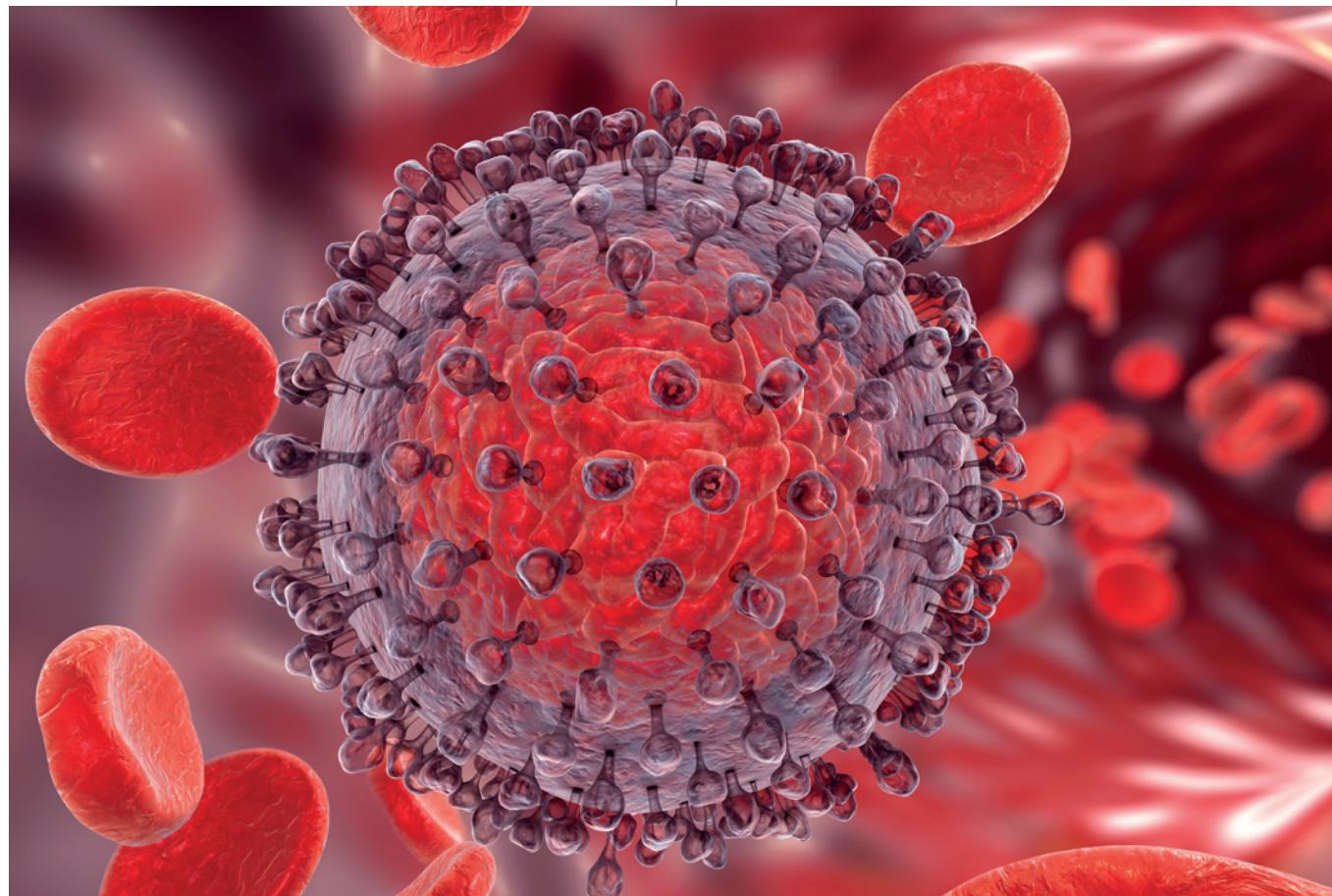


Dr. med.
Christian Nagel

ist Chefarzt der Klinik für Pneumologie am Klinikum Mittelbaden, Standort Baden-Baden Balg und Oberarzt des Zentrums für Lungengefäßerkrankungen/pulmonale Hypertonie der Thoraxklinik am Universitätsklinikum Heidelberg. Seit 2017 ist er konsiliarischer Pneumologe der Max Grundig Klinik Bühlerhöhe.

Kardiologie und Gefäßmedizin bei Long-COVID

Dr. med. Timo Paulus | Kardiologie



Sowohl in der Akutbehandlung einer COVID-19-Erkrankung als auch in der langfristigen Begleitung von Patienten auf ihrem Weg zur Genesung, ist oft ein Team von Ärzten für eine erfolgreiche Behandlung erforderlich. Hier ist insbesondere die Zusammenarbeit von Lungenfachärzten und Kardiologen sowie Gefäßmedizинern zu erwähnen.

Zugrundeliegend ist bei COVID-19 eine durch SARS-CoV-2 ausgelöste Virusentzündung, die als Multiorganerkrankung mit einem sehr breiten Spektrum von Manifestationen angesehen wird. Der primäre Ort der Erkrankung sind die oberen und im Verlauf die unteren Atemwege. Im Rahmen der virusbedingten Reaktion des Immunsystems kommt es zu einer systemischen und eventuell sogar überschießenden Immunantwort des Organismus. In einigen Fällen kommt es zur zusätzlichen immunvermittelten Aktivierung des Gerinnungssystems. Tiefe Beinvenenthrombosen, Lungenarterienembolien oder zum Beispiel auch Thrombosen im Bereich von Hirnvenen (Sinusvenen) können die Folge sein.

Gefäßmediziner werden häufig hinzugezogen, wenn es um vermutete thrombotische Ereignisse, insbesondere der Beinvenen geht. Mittels der in der Max Grundig Klinik verfügbaren Kompressionssonographie, welche rasch und schonend durchführbar ist, können tiefe Beinvenenthrombosen sehr gut erkannt oder ausgeschlossen werden. Mögliche Embolien der Lungenarterien sind heutzutage

sicher und schnell radiologisch mittels einer CT-Bildgebung der Lungengefäße (CT-Angiographie) nachzuweisen.

Beteiligungen des Herzens sind im Rahmen der COVID-19-Erkrankung sowohl in der akuten Infektion als auch im weiteren Krankheitsverlauf möglich. Betrachtet man alle Patientengruppen, die an COVID-19 erkrankt sind, rechnet man bei ca. 10 – 15% der Patienten mit einem Long-/Post-COVID-Syndrom. Fundierte Daten insbesondere zu kardialen Langzeitfolgen der Erkrankung sind allerdings nicht ausreichend verfügbar und gegenwärtig Gegenstand von vielen Studien an verschiedenen Kliniken in Deutschland.

Umso wichtiger ist eine auf den einzelnen Patienten ausgerichtete individuelle Betreuung. Insbesondere bei Zeichen einer Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz), einer Herzmuskelentzündung (Myokarditis) oder Durchblutungsstörung (Myokardischämie) muss eine konsequente kardiologische Anbindung sichergestellt werden. Mittels Labor, EKG, Echokardiographie (Ultraschall des Herzens) und eventuell

zusätzlicher radiologischer Bildgebung des Herzens mittels CT oder MRT erfolgt die Abklärung, Diagnosestellung und im weiteren Verlauf die Begleitung der Therapie zur Überwachung.

Entscheidend für die erfolgreiche langfristige Behandlung von COVID-19 als Multiorganerkrankung ist die kompetente und enge Zusammenarbeit der einzelnen Fachdisziplinen wie Lungenheilkunde, Kardiologie, Gefäßmedizin und Radiologie, welche in der Max Grundig Klinik und insbesondere auch in Kooperation mit dem Klinikum Mittelbaden verfügbar sind.



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 (HerzKreislaufmedizin) und 2014 für das Teilgebiet Angiologie (Gefäßmedizin). Seit 2018 ist er in der Max Grundig Klinik als Leitender Arzt der Kardiologie tätig.

Die Behandlung von Post-COVID in der Psychosomatik

anhand zweier Beispiele



Dipl.-Psych.

Tobias Fabian-Krause

absolvierte nach seinem Studium an der Universität Koblenz-Landau die Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten mit Vertiefung in Verhaltenstherapie am Weiterbildungs-Institut für Psychologische Psychotherapie (WiPP) in Landau in der Pfalz. 2015 erlangte er die Approbation. Die erste berufliche Station im Rahmen der Ausbildung ergab sich im Bereich psychosomatische Rehabilitation in der Parkklinik in Bad Bergzabern. Weitere Stationen waren das Pfalzkrankenhaus Kaiserslautern und die Klinik Sonnenwende in Bad Dürkheim. Während des Studiums engagierte er sich ehrenamtlich beim Kriseninterventionsdienst des Roten Kreuzes Südliche Weinstraße. Seit Februar 2016 arbeitet Herr Fabian-Krause in der Max Grundig Klinik, wo er neben der Einzeltherapie eine Selbsterfahrungsgruppe, die ACT-Gruppen sowie eine Achtsamkeitsgruppe leitet.

Tobias Fabian-Krause | Psychotherapeut

Ein 55-jähriger Krankenpfleger (persönliche Angaben wurden aus Datenschutzgründen verfremdet), Familienvater, ehrenamtlich in der Kirche und als Trompeter in einer Blaskapelle engagiert, ein typischer Helfer, der sich für nichts zu schade ist. Eine 45-jährige Hausfrau und Mutter, die das Hintergrundmanagement für das Unternehmen ihres Ehemanns ebenso übernimmt, wie sie einen Großteil der Erziehungsarbeit für die Kinder leistet, da ihr Ehemann als Selbstständiger beruflich sehr eingespannt ist.

Beides Menschen, die von anderen dafür bewundert wurden, dass sie scheinbar unbegrenzt Energie haben, ihnen nie etwas zu viel ist und sie dabei auch noch stets gelassen und gut gelaunt wirken. Grüblerische oder gar depressive Veranlagungen sind bei beiden nicht in der Vorgeschichte zu finden. Ihm wird häufig nachgesagt, durch seinen Glauben ruhe er in sich selbst. Sie wird häufig als „Frohnatur“ charakterisiert. Beide erkrankten im Jahr 2020 an COVID-19. Bei beiden verläuft die Erkrankung zunächst harmlos, fühlt sich an

wie eine etwas stärkere Erkältung, aber keineswegs gravierend. Doch verblüfft müssen beide feststellen, dass nach dem Abklingen der Akutsymptome sich andere Phänomene bei ihnen einstellen: Da ist zum einen die bleierne Müdigkeit, die sich bei ihr vor allem am Morgen und am Vormittag zeigte, die ihr jeden Schritt erscheinen lässt, als habe sie eine „gigantische Bleiweste“ an oder „drei Nächte durchgetanzt“. Kleinste und harmloseste Tätigkeiten führen dazu, dass sie sich spätestens nach einer Stunde wieder hinlegen muss, da sie

ALBTRÄUME

KURZATMIGKEIT

GEDANKEN-KARUSSELL

DEPRESSION

MÜDIGKEIT

ENERGIELOSIGKEIT

SICH SORGEN MACHEN

COVID-19

KEINE
ERHOLUNG

SICH
LEER
FÜHLEN

HILFLOSIGKEIT

sonst das Gefühl hat, im Stehen einzuschlafen. Ausruhen bringt leichte Linderung, wobei dann ein nie gekanntes Gedankenkarussell eintritt. Angstzustände quälen sie.

Ihn quälen neben der Energielosigkeit und der Müdigkeit vor allem die nächtlichen Albträume, die er in dieser Form eigentlich nur aus seiner Kindheit kannte, wenn Opa eine seiner grässlichen Schauergeschichten erzählt hatte, und am Tag danach war alles vergessen. Doch jetzt kommen sie jede Nacht. Der Schlaf bleibt oberflächlich und bietet keine Erholung. Hinzu kommt Kurzatmigkeit, die einst sonore Stimme klingt immer als müsse er sich räuspern, was ihn sehr stört, da er sich in Gesprächen plötzlich sehr unsicher vorkommt. Das war ihm davor weitgehend fremd. Der Trompeter entlockt er kaum noch einen geraden Ton und nach wenigen Sekunden des Spiels fühlt

er sich, als habe er drei Minuten den Kopf unter Wasser gehalten. Am meisten quält die Feststellung, dass diese Symptome über Wochen, gar Monate nicht besser werden und der angstvolle Gedanke: Geht das jemals wieder weg? Die beiden hier portraitierten Patienten wurden 2020/21 bei uns in der Max Grundig Klinik vorstellig. Diagnose: Post-COVID-Syndrom. Beiden gemeinsam: Sie waren vor der Erkrankung Leistungsträger. Beide hatten zuvor nicht die geringsten klinisch relevanten psychischen Auffälligkeiten. Eine weitere Gemeinsamkeit bestand darin, dass beide nach anfänglichem Mitgefühl zunehmend auf Unverständnis in ihrem Umfeld stießen: Das müsse doch jetzt mal besser werden und überhaupt, seine Absenz am Arbeitsplatz verursache Lücken, die man sich auf Dauer nicht leisten könne. Ob er nicht einfach die Zähne zusammenbeißen könne.

Der Einstieg in die Psychotherapie bestand daher zunächst vor allem darin, das erlittene Leid im Zusammenhang mit der Erkrankung zu würdigen. In Bezug auf die Diagnostik ergab sich aus psychologischer Sicht zunächst die Frage, wie die einzelnen Symptome zu kategorisieren sind. So kann eine Antriebsminderung natürlich auch durch körperliche Faktoren wie etwa eine reduzierte Lungenfunktion entstehen. Darüber hinaus gibt es mittlerweile eine beträchtliche Anzahl an Berichten darüber, dass das Corona-Virus (mutmaßlich allerdings in höherem Maße der Wildtyp als die aktuell vorherrschende Delta-Variante) Auswirkungen auf das Nervensystem hat, die sich für die Patienten wie eine „normale“ Depression anfühlen. Die üblichen Vulnerabilitätsfaktoren für Depressionen zeigen sich für diesen virusbedingten Anteil als bedeutungslos. Es traf

eben auch Menschen, die zuvor nie nennenswerte psychische Symptome von Krankheitswert aufwiesen. Anders war dies bezüglich der dritten Ebene, die in der Diagnostik eine Rolle spielte, nämlich der Krankheitsverarbeitung, also die Art und Weise, wie Menschen auf krankheits- oder anderweitig bedingte Einschränkung ihres Wohlbefindens und ihrer Leistungsfähigkeit reagieren. Hier lag bei den beiden hier beschriebenen Patienten durchaus ein Risikofaktor vor, nämlich die Verknüpfung von Selbstwert und Leistungsfähigkeit. Allerdings hat das in der bisherigen Biographie der beiden keine bedeutende Rolle gespielt, da sie vor der COVID-19-Erkrankung diesbezüglich keine dauerhaften Einschränkungen erlebt hatten. >>

>> In der Therapie erwies sich in diesem Zusammenhang vor allem als essenziell, dass wir den Patienten ehrlich vermitteln konnten, dass wir sie ernst nehmen, dass wir sie nicht für „Simulanten“, „Leistungsverweigerer“ oder Ähnliches halten, sondern dass wir hier eindeutig eine benennbare Erkrankung, nämlich das Post-COVID-Syndrom sehen.

Im Nachhinein berichteten uns beide Patienten, dass allein schon das Gefühl, ernst genommen zu werden, zwar an der körperlichen Schwäche nichts geändert habe, jedoch das seelische Leid stark gelindert habe.

Im weiteren Verlauf der Therapie ging es darum, den Patienten zum einen Hoffnung auf Besserung zu vermitteln, zum anderen aber auch die inneren Antreiber zu bearbeiten, die sie darin hinderten, ihre momentan verminderte Leistungsfähigkeit zu akzeptieren und ihre Aktivitäten entsprechend anzupassen. Beide berichteten, dass in ihrem Kopf ein ständiger Kampf stattfinde zwischen „Du musst wieder funktionieren wie früher und zwar schnellstmöglich!“ auf der einen Seite und „Es geht im Augenblick aber nicht!“ auf der anderen Seite. Beide erlebten es dabei als hilfreich, dass wir mit ihnen ein individuell auf sie zugeschnittenes Bewegungsprogramm erarbeiteten. Für die Dame bestand dies aus täglichen Spaziergängen von zunächst maximal zehn Minuten in gemächlichem Tempo. Der Herr, dessen COVID-Erkrankung bereits etwas länger zurücklag, konnte etwas größere Zeitstrecken zurücklegen. Für beide war es wichtig, mit ihnen die für sie ungewohnte Sichtweise einzuüben, dass diese aus ihrer

jeweils individuellen Sicht nicht nennenswerten, viel zu kurzen Bewegungseinheiten genau richtig waren. Wir übten mit ihnen ein, sich dafür selbst zu loben oder zu belohnen. Hierbei wurde deutlich, wie sehr beide Patienten ihre individuelle Zufriedenheit mit sich davon abhängig machen, ob sie im Stande sind, Höchstleistungen zu erbringen. Sich selbst für einen kleinen Spaziergang zu loben, erschien beiden absurd.

Ein Phänomen, das weniger spezifisch für das Post-COVID-Syndrom, sondern vielmehr beinahe ubiquitär in der Psychotherapie ist: Psychischer Stress und daraus resultierende psychische Erkrankungen wie allen voran die Depression sind häufig in hohem Maße mitverursacht durch übermäßige Leistungsanforderungen, die von außen an die Patienten herangetragen werden, oder die die Patienten von sich selbst erwarten und massiv von sich enttäuscht sind, wenn sie diesen nicht gerecht werden können. Auch bei psychischen Erkrankungen in Zusammenhang mit chronischen körperlichen Erkrankungen ist dieses Phänomen häufig zu beobachten. Hier zeigt sich die unbarmherzige Seite unserer Leistungsgesellschaft.

Ein weiterer Aspekt der Therapie der beiden Post-COVID-Patienten bestand im Umgang mit Angst, Ärger und Scham. Über Angst berichteten beide Patienten. Gegenstand der Angst war dabei vor allem die Zukunftsperspektive: „Wird das jemals wieder besser? Was, wenn nicht?“ Ärger trat in sehr vielfältiger Form auf. Neben dem beschriebenen Ärger über das verminderte Leistungsvermögen ärgerte sich der Patient über den Umgang seines Arbeitgebers mit der Erkrankung. Er hatte sich nachweislich bei der Arbeit angesteckt und fühlte sich seitens seines Arbeitgebers nicht ausreichend geschützt. Aber auch der immense Druck, dem er sich ausgesetzt sah, Fehlzeiten möglichst kurz zu halten und auch bei körperlichen Beeinträchtigungen gegen die Warnsignale des eigenen Körpers vorzugehen, lösten starke affektive Reaktionen bei dem Patienten aus. Da er ein ausgesprochen friedliebender Mensch war, dessen Erziehung stark auf Zurückhaltung ausgelegt war, fiel es ihm enorm schwer, seinem Ärger Ausdruck zu verleihen und diesen offen anzusprechen, was wir dann schließlich in der Therapie mit dem Patienten einübten. Ärger und Unverständnis spielte auch bei beiden Patienten eine Rolle, wenn sie damit konfrontiert waren, dass Mitmenschen die

Bedeutsamkeit oder gar die Existenz des Corona-Virus bestritten oder sich nicht an Abstandsregeln bzw. das Gebot des Maskentragens hielten. Hier spielte auch die Angst eine Rolle, im Falle einer erneuten Infektion mit dem Virus keinen milden Verlauf durch eine verbesserte Immunabwehr, sondern vielleicht im Gegenteil stärkere Beeinträchtigungen des bereits geschwächten Körpers zu erleben.

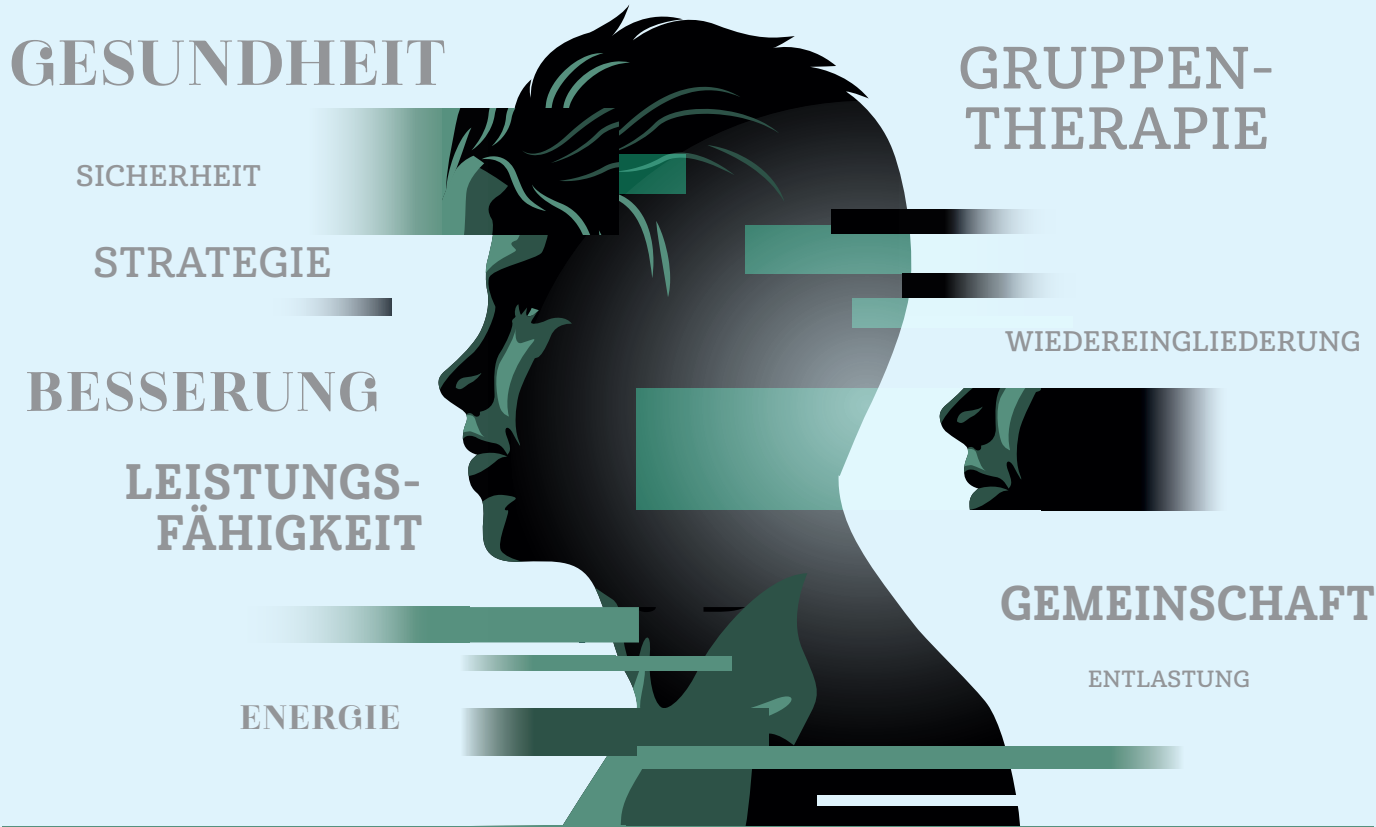
An dieser Stelle zeigte sich zum einen die Problematik, die besteht, wenn auch bei spezialisiertem Fachpersonal das Wissen über eine Erkrankung nur eingeschränkt vorhanden sein kann, da diese neuartig ist. Ein anderes Phänomen, das an dieser Stelle ebenfalls auftrat, war ein Abwägungsprozess zwischen Sicherheitsdenken, den realistischen Grundlagen der Angst, die

auch eine Schutzfunktion bei uns allen hat und dem menschlichen Bedürfnis nach Gemeinschaftserfahrungen und Normalität auf der anderen Seite. Hier zeigte sich ein Vorteil unseres zu einem hohen Anteil auf Gruppentherapie basierenden Behandlungskonzepts, dass es bei hohen Hygienestandards Patienten ermöglicht, sich in der Gemeinschaft mit anderen Patienten austauschen zu können. Hier erfuhren unsere Patienten viel Verständnis, was sie als lindernd erlebten.

Scham spielte vor allem bei der Patientin eine Rolle, da sie in einem kleinen Dorf wohnte, ihre gesamte vierköpfige Familie an COVID-19 erkrankte und unterschwellig immer wieder die Frage im Raum stand, inwieweit die Familie das Virus durch übermäßiges Risikoverhalten quasi in das Dorf eingeschleppt

habe – inhaltlich übrigens nicht stichhaltig, da die Erkrankung mit hoher Wahrscheinlichkeit durch den Sohn gewissermaßen mit nach Hause gebracht wurde.

Beide Patienten erlebten Woche für Woche eine stetige, leichte Besserung ihres körperlichen Empfindens und profitierten psychisch in hohem Maße von den Gemeinschaftserlebnissen und der Aneignung von Strategien zum Umgang verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit. Der Herr kehrte nach einer langfristig angelegten stufenweisen Wiedereingliederung auf seinen Arbeitsplatz zurück, reduzierte allerdings auf einen Stellenumfang von achtzig Prozent. Für die Dame kam es vor allem darauf an, mit Ehemann und Kindern eine neue Aufgabenteilung in der Familie abzusprechen, die es ihr ermöglichte, insgesamt kürzer zu treten. <<



MAX-Experten

klären auf zum Thema Long- / Post-COVID

„Entscheidend für den Behandlungserfolg von Long- / Post-COVID ist meines Erachtens die Zusammenarbeit der verschiedenen Fachdisziplinen, um den uns anvertrauten Patienten optimal zu helfen.“

Dr. med. Christian Graz

LANGZEITFOLGEN

Gibt es dauerhafte und spezifische Organschäden durch SARS-CoV-2? Sind vermehrte neurodegenerative Erkrankungen zu erwarten, und was sind die häufigsten Beschwerden, die Sie bei Long- / Post-COVID beobachten?

Dr. med. Christian Nagel: Diese sind zunächst vom Verlauf der akuten Infektion abhängig. Fand eine schwere COVID-Lungenentzündung statt, können davon Vernarbungen der Lunge in unterschiedlichem Ausmaß zurückbleiben. Oft ist die gesamte Muskulatur, insbesondere die Atemmuskulatur stark geschwächt, was intensivem und konsequentem Aufbautraining bedarf. Des Weiteren sind Gedächtnisstörungen und Schlafstörungen häufig, welche sehr schwierig zu behandeln sind. Ob diese bleibend sind oder nur längere Zeit der Behandlung brauchen, ist aktuell noch nicht abzusehen.

POST-INTENSIVE-CARE-SYNDROM

Viele COVID-19-Erkrankte mussten auf Intensivstationen behandelt werden. Wissenschaftliche Arbeiten zeigen, dass es durch die prolongierte Intensivtherapie zu verschiedenen Langzeitfolgen kommen kann, die die Lebensqualität der Patienten einschränken. Dies bezeichnet man als Post-Intensive-Care-Syndrom (kurz PICS). Kann zwischen einem (unspezifischen) „Post-Intensive-Care-Syndrom“ und „Post-COVID“ unterschieden werden?

Dr. med. Christian Nagel:

Ein schweres Long- oder Post-COVID-Syndrom kann einem Post-Intensive-Care-Syndrom an Krankheitsschwere gleichkommen. Betroffen sind in erster Linie die periphere Muskulatur und Atemmuskulatur mit ausgeprägter Schwäche und deutlich verringerter Ausdauer. Dazu kommen oft Gedächtnisstörungen und Nervenschmerzen, sogenannte neuropathische Schmerzen. Bei beiden Syndromen können häufig psychische Störungen und Depressionen im Verlauf auftreten. Wie lange die Beschwerden beim Post-COVID-Syndrom andauern, kann jetzt nach eineinhalb Jahren Pandemie noch nicht abgeschätzt werden, beim Post-Intensive-Care-Syndrom können diese viele Jahre oder für immer andauern.



Dr. med.

Christian Nagel

Chefarzt der Klinik für Pneumologie
am Klinikum Mittelbaden,
Konsiliararzt Pneumologie an der Max Grundig Klinik

Grippeschutzimpfung

Ärzte raten, sich jedes Jahr mit der Grippe-schutzimpfung gegen Influenza zu schützen. Ist diese Impfung in Zusammenhang mit COVID-19 wichtiger geworden?

Dr. med. Christian Nagel:

Die Gripeschutzimpfung wird dieses Jahr unbedingt empfohlen. Durch das Ausbleiben der Grippe und relevanter akuter Atemwegsinfektionen in der Saison 2020/21 aufgrund der kontaktreduzierenden Maßnahmen fehlt weltweit Immunität, die dieses Jahr das Auftreten der Grippe auch gleichzeitig mit COVID begünstigen. Diese Entwicklung könnte für die kommenden Monate problematisch sein. Experten weltweit fürchten, dass durch das Verschwinden der Grippe im vergangenen Jahr die kommende Saison umso schwerer sein könnte, etwa weil vielen der Immunschutz durch bereits durchgemachte Infektionen fehle. In den USA sprechen Experten hier von der sogenannten „Twindemic“, einer Doppel-Pandemie.

Viele Menschen sind nicht direkt durch eine COVID-19-Infektion psychisch und körperlich angeschlagen, sondern der Lockdown mit Kontaktverboten und Ausgangssperren führte zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Wie kann der „Post-Lockdown-Zustand“ vom „Long-/Post-COVID-Syndrom“ abgegrenzt werden?

Dr. med. Christian Graz: Die Abgrenzung psychischer von somatischen Ursachen bei dem Long- / Post-COVID-Syndrom und die Differenzialdiagnose zu Lockdown-bedingten gesundheitlichen Beeinträchtigungen ist extrem herausfordernd, da zahlreiche Symptome nicht eindeutig und mitunter nur graduell der einen (z. B. Angst und Panik mit Atembeschwerden ausgelöst durch erhöhten psychischen Stress) oder anderen (COVID-19-bedingte Organschädigungen wie z. B. in der Lunge, am Herzen, im Gehirn) Kategorie zugeordnet werden können. Gleichzeitig ist die Möglichkeit einer wechselseitigen ungünstigen Verstärkung somatischer Symptome und psychosozialer Faktoren mitzudiskutieren. Umso wichtiger erscheint bei allen diagnostischen und therapeutischen Überlegungen die sehr sorgfältige und vor allem gemeinsame Entscheidungsfindung zwischen Ärzten verschiedener Fachdisziplinen und betroffenen Patienten.

In der Psychosomatischen Abteilung der Max Grundig Klinik haben wir zu Beginn der Pandemie sehr viele verunsicherte Menschen gesehen: Die Sorge vor Ansteckung, die Einschränkungen durch Ausgangssperren und Kontaktverbote, das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes, die Politik rund um die Corona-Impfstoffe u. v. m. waren ungewohnte Situationen und bedrohliche Reize, die zunächst eine physiologisch sinnvolle Angst auslösten. Diese „gesunde“ Angst ist als ein natürlicher und lebenswichtiger Schutzmechanismus des Menschen zu werten. Ein ehrliches Gefühl, das uns vor gefährlichen Situationen warnen soll, zur Vorsicht mahnt und der Lebenserhaltung dient.



Dr. med.
Christian Graz

Chefarzt der Psychosomatik an der Max Grundig Klinik

Durch die teils einseitige Berichterstattung der Medien, Verschwörungserzählungen, strenge Social Distancing Maßnahmen, Belastungen durch Homeschooling und Homeoffice u. v. m. haben sich bei vielen Menschen dann aber die Aufmerksamkeits-, Wahrnehmungs- und Bewertungsprozesse ungünstig verändert in Richtung „pathologische“ Angst: Gedanken wie „Ich muss bald sterben“, „Mir kann keiner ausreichend helfen“, „Die finanzielle Krise droht“, „Wir leben in kriegsähnlichen Zuständen“ o. Ä. führten dabei zu vielfältigen körperlich-physiologischen Prozessen und Veränderungen, mit beispielsweise schnellem Herzschlag, erhöhtem Blutdruck, Kopfschmerzen, Ohrensausen, Druckgefühl, Flimmern vor den Augen, flauem Gefühl im Magen, Taubheitsgefühlen im Gesicht, veränderter Atemfrequenz, Druck- oder Engegefühl in der Brust, Schwindel, Ohnmacht und Erstickungsangst. Die genannten Stressfolgesymptome (ohne nachgewiesene COVID-19-Infektion) hielten einen Teufelskreislauf und ein Sorgenkarussell aus verzerrten Angstkognitionen aufrecht, die häufig behandlungsbedürftig wurden. Zur besonderen Risikogruppe zählten junge Erwachsene und Frauen in der 4. und 5. Lebensdekade mit der Doppelbelastung Beruf und Kinder. Über Monate hinweg hatten wir hier eine Verdopplung bis Verdreifachung der telefonischen Anfragen zu verzeichnen.

KRANKHEITSEINSICHT

Mein 73-jähriger Vater ist im Frühjahr an COVID-19 erkrankt und hat in der Folge anhaltende Beschwerden wie Tagesmüdigkeit, schnelle Erschöpfung und Lungenschmerzen. Hierauf angesprochen reagiert er gegenüber der Familie reizbar und eigenwillig. Hilflös macht uns, dass er wichtige ärztliche Nachuntersuchungen ablehnt. Wie kann ich mich professionell verhalten und helfen?

Dr. med. Christian Graz: Die durch COVID-19 ausgelösten körperlichen und seelischen Symptome bedeuten häufig eine immense Herausforderung und Anpassungsleistung für die ganze Familie, das tut mir sehr leid. Gerade bei älteren Männern ist eine mangelnde Krankheitseinsicht mit Widerstreben gegen diagnostische und therapeutische Maßnahmen zu beobachten. Angehörige fühlen sich dann nachvollziehbar ohnmächtig: Das emotionale Klima innerhalb der Familie kippt entweder in überengagierte, selbst aufopfernde Hilfsangebote oder aber in Richtung Feindseligkeit mit Schuldzuweisungen gegenüber dem Patienten. Beides ist ungünstig und trägt nicht zur Gesundheit bei. Ich rate Ihnen an, eine gelassen-verständnisvolle Grundhaltung einzunehmen und den freien Willen Ihres Vaters bzw. sein „Recht auf Krankheit“ zu tolerieren. Versuchen Sie, durch positive Wissensvermittlung über COVID-19 zu überzeugen, um das Krankheitsverständnis zu verbessern und die Therapiemotivation behutsam und schrittweise zu stärken. Vertrauen Sie dabei auf die bisherige Bewältigungs- und Lebenserfahrung Ihres Vaters. Ältere Menschen haben ja meist eine beneidenswert gute Resilienz und sind Meister darin, (gesundheitliche) Krisen stabil zu überwinden.

Wie läuft die Behandlung des Long- / Post-COVID-Syndroms in der Max Grundig Klinik ab? Welche diagnostischen Maßnahmen und Therapieformen erwarten mich?

Dr. med. Christian Graz: Das Long- / Post-COVID-Syndrom ist ein hochkomplexes Krankheitsbild: Über 200 Einzelsymptome in zehn Organsystemen sind in der Literatur beschrieben. Bei noch begrenzter Datenlage fehlen bisher evidenzbasierte Behandlungsempfehlungen. Die diagnostischen Maßnahmen und Therapieoptionen in der Max Grundig Klinik entwickeln sich unter Berücksichtigung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse stetig weiter und orientieren sich an der kürzlich veröffentlichten S1 Leitlinie, die sinnvolle Handlungsempfehlungen fachübergreifend (z. B. Lungenheilkunde, Kardiologie, Gastroenterologie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Neurologie) beschreibt und diskutiert. Entscheidend für den Behandlungserfolg sind meines Erachtens der kompetente und gezielte Austausch der oben aufgeführten Fachdisziplinen,

Therapiemaßnahmen

um den uns anvertrauten Patienten optimal zu helfen. Neben der internistischen Behandlung der organischen Grund- und Folgeerkrankungen werden in der Psychosomatischen Abteilung der Max Grundig Klinik die psychischen Symptome des Long- / Post-COVID-Syndroms berücksichtigt. In Zusammenhang mit COVID-19 sehen wir häufig Patienten mit der Erstdiagnose einer Depression oder Angststörung. Validierte Fragebögen messen zudem ein erhöhtes Risiko für zwangsähnliche Störungen, Symptome einer Somatoformen Schmerzstörung bis hin zu Posttraumatischen Belastungsstörungen. Psychotherapeutische Interventionen sind dann angezeigt, wenn eine klinisch relevante psychosomatisch-psychiatrische Diagnose gesichert ist und zusätzlich die Lebensqualität und Alltagsbelastung deutlich eingeschränkt sind. Unser psychosomatischer Therapieansatz

ist interdisziplinär-multimodal: Neben hochfrequenter psychotherapeutischer Einzel- und Gruppentherapie werden beispielsweise Atem- und Physiotherapie, kognitive Therapien und Psychoedukation, leistungsadaptierte Sport- und Bewegungsprogramme, Verfahren zur Entspannung, Stressreduktion und Achtsamkeit sowie nonverbale Verfahren und Kreativtherapien verordnet. Psychotherapeutisch besonders herausfordernd ist die Bearbeitung der „inneren Antreiber“ der Patienten: Die hohen Leistungskognitionen („... Du musst wieder schnellstmöglich körperlich und mental Topleistungen erzielen...“) behindern häufig, das krankheitsbedingt geminderte Energieniveau zu akzeptieren und die ärztlich-psychologisch verordnete Schonung in der Rekonvaleszenzphase einzuhalten.

Die Ziele der Vereinten Nationen

als zentrale Leitlinien
für den Gesundheitssektor

von Prof. Dr. Torsten Weber

Nachhaltigkeit als Trendthema? Kein neues Phänomen!

Vegane Speisen, Elektromobile, Kreislaufwirtschaft oder die industrielle Nutzung von grünem Wasserstoff. Die Themen und Ansätze der Nachhaltigkeit sind vielfältig und in unserer Gesellschaft aktuell omnipräsent. Medien, Unternehmen aber auch der private Verbraucher haben die Nachhaltigkeit für sich entdeckt und befassen sich mit diesem Themenkomplex. Wer hätte vor 10 Jahren gedacht, dass Fernsehsender wie aktuell ProSieben oder RTL eigene Themenwochen für nachhaltigen Wassergebrauch und -verbrauch oder den Klimawandel durchführen. Nachhaltigkeit ist spätestens seit dem Jahr 2019 in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen – nicht zuletzt durch die breite mediale Rezeption des Themas. Man kommt an diesem Thema nicht mehr vorbei. Auch für den Gesundheitssektor bringt das Thema große Veränderungen, Herausforderungen, aber auch Potenziale mit sich.

Das Phänomen der Nachhaltigkeit ist zwar bei vielen Menschen erst seit relativ kurzer Zeit gedanklich wirklich präsent, die Druckpunkte, die sich durch unser vor allem wirtschaftliches Handeln und unseren Konsum zeigen, sind aber nicht neu. So haben bereits im Jahr 1992 der Naturwissenschaftler und Nobelpreisträger Henry Way Kendall sowie zahlreiche weitere Wissenschaftler erkannt, dass wir Menschen im Hinblick auf unser Wirken in der Summe wenig nachhaltig ausgerichtet sind. Sie sagten in einer Erklärung zur Bedeutung des Themas „Umweltschutz“: „Wir warnen hiermit die gesamte Menschheit vor der Zukunft. Eine große Veränderung unseres Umganges mit der Erde und ihren Lebewesen ist erforderlich, wenn drohendes Elend vermieden werden soll und unsere globale Heimat auf diesem Planeten nicht unwiederbringlich verstümmelt werden soll.“

Eines muss jedoch auch aktuell festgehalten werden: Trotz dieser wichtigen Herausforderungen im ökologischen Kontext dürfen die sozialen Nachhaltigkeitsaspekte nicht vernach-

lässigt werden. An den Menschen muss dabei direkt „mitgedacht“ werden, denn die soziale Nachhaltigkeit ist neben der ökologischen und ökonomischen Dimension eine der drei tragenden Säulen einer Gesellschaft und des Nachhaltigkeitsgedankens. In der Wissenschaft fließt dies in dem Ansatz der sogenannten „Triple Bottom Line“ zusammen, wobei ein dauerhafter Ausgleich zwischen der ökonomischen, der ökologischen und der sozialen Nachhaltigkeit in einer Gesellschaft angestrebt wird. Um wirklich nachhaltig zu sein, gilt es eine Balance zwischen diesen drei Dimensionen herzustellen.

Sprechen wir über soziale Aspekte, spielt das Thema der Gesundheit und das Wohlergehen der Menschen auf diesem Planeten mittlerweile eine sehr bedeutsame Rolle. Bisher fehlten jedoch die globalen, zentralen und für alle Menschen einheitlichen Leitlinien, an denen wir uns in einem gemeinsamen Handeln – also um den durchschnittlich gesünderen Lebensstil und damit die Lebensqualität aller Menschen zu verbessern – orientieren können.

Wir warnen hiermit die gesamte Menschheit vor der Zukunft. Eine große Veränderung unseres Umganges mit der Erde und ihren Lebewesen ist erforderlich, wenn drohendes Elend vermieden werden soll und unsere globale Heimat auf diesem Planeten nicht unwiederbringlich verstümmelt werden soll.

Henry Way Kendall

Gesundheit als eine zentrale Zielsetzung der Vereinten Nationen

Die Vereinten Nationen (UN) haben sich dieser Aufgabe angenommen und das Thema der Gesundheit als Ausprägung der sozialen Nachhaltigkeit zu einer zentralen Leitlinie der Menschheit gemacht. Das von der UN definierte Ziel Nr. 3 „Gesundheit und Wohlergehen“ wurde zu einem wichtigen Baustein der sogenannten Sustainable Development Goals (SDGs) – eine globale Nachhaltigkeitsstrategie für alle Menschen der Erde – gemacht. Darüber hinaus

hat die UN dieses Ziel mit weiteren Sub-Zielen hinterlegt, was für Menschen einen wichtigen Orientierungsrahmen darstellen kann. Die SDGs sind demnach die Leitplanken für eine globale nachhaltige Entwicklung. Der Weltgemeinschaft dienen sie als Kompass, um innerhalb des verbleibenden Jahrzehnts die damit verbundenen Herausforderungen zu meistern. Um dies zu erreichen, müssen der öffentliche Sektor, die Politik und Unternehmen an einem Strang ziehen.

Befragt nach ihrem (möglichen) Beitrag zu den SDGs messen die Organisationen und

Menschen den einzelnen Zielen sicher eine recht unterschiedliche Bedeutung bei. Das Thema Gesundheit steht für viele dabei jedoch in der Priorisierung ganz oben, da ohne eine gesundheitliche Basis ein Wirken in andere Richtungen (z. B. Ökonomie) nicht möglich erscheint. Aufgabe muss also sein, ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters zu gewährleisten und ihr Wohlergehen zu fördern. Hier wird die Verantwortung des Gesundheitssektors für die Erreichung der formulierten Ziele der UN bereits besonders deutlich. >>



Grafik: 2021 Engagement Global GmbH

>> Inhaltlich ist das SDG Nr. 3 zunächst sehr breit gefasst. So strebt es bspw. eine Senkung der Mütter-, Neugeborenen und Kindersterblichkeit an sowie die Beseitigung von Aids, Tuberkulose, Malaria, vernachlässigten Tropenkrankheiten, Hepatitis und weiteren übertragbaren Krankheiten. Es adressiert darüber hinaus die Frühsterblichkeit aufgrund nicht übertragbarer Krankheiten und die psychische Gesundheit, den Substanzmissbrauch, Todesfälle und Verletzungen durch Verkehrsunfälle, den allgemeinen Zugang zu sexual- und reproduktionsmedizinischer Versorgung (einschließlich Familienplanung und Aufklärung) sowie Todesfälle und Erkrankungen durch Chemikalien, Luft-, Wasser- und Bodenverunreinigungen.

Die Corona-Pandemie machte zudem deutlich, dass es in vielen Ländern, insbesondere in den Regionen mit der höchsten Krankheitsbelastung zu wenig Gesundheitsfachkräfte gibt. In mehr als 40 % aller Länder kommen auf 10.000 Menschen weniger als 10 Ärztinnen oder Ärzte, und in über 55 % der Länder weniger als 40 Krankenpflege- und Geburtshilfekräfte. Um die allgemeine Gesundheitsversorgung bis 2030 zu verwirklichen, werden vor allem in Ländern mit niedrigem und niedrigerem mittlerem Einkommen 18 Millionen zusätzliche Gesundheitsfachkräfte benötigt.

Während ein Teil dieser Themen sich auf Herausforderungen in ärmeren Ländern bezieht, gelten viele Aspekte des SDG Nr. 3 jedoch auch für unsere Gesellschaft hier in Deutschland. Gerade die Zunahme von psychischen Erkrankungen, Burnout oder Depressionen vor allem in westlichen Gesellschaften nimmt die UN in dem definierten Ziel auf. Hier werden auch Kliniken in Deutschland in Zukunft stärker ansetzen müssen.

Final ist zu beachten, dass eine starke Verzahnung zwischen den SDG-Zielen existiert, insbesondere im Kontext der Gesundheit. So zahlen bspw. auch die Ziele Nr. 2 („Kein Hunger“), Nr. 6 („Saubere Wasserversorgung“) und Nr. 13 („Klimawandel“) im Kontext von Mangelernährung, sauberem Trinkwasser und sauberer Luft sehr stark auf das SDG „Gesundheit“ ein. Hilft man in einem dieser Ziele, macht sich dies positiv bei dem Themenfeld „Gesundheit“ bemerkbar.

Die Verantwortung des Gesundheitssektors und der Krankenhäuser

Auch speziell Krankenhäuser und Kliniken tragen im Kontext der ganzheitlich nachhaltigen Entwicklung mittlerweile eine große Verantwortung. Nimmt man zunächst das soziale SDG Nr. 3 „Gesundheit“ in den Blick, fördern Kliniken mit ihren Produkten und Dienstleistungen bereits im Kern die Gesundheit und das Wohlergehen von Patientinnen und Patienten weltweit.

Ein Bett in einem deutschen Krankenhaus verbraucht ca. 300 – 600 Liter Wasser pro Tag.

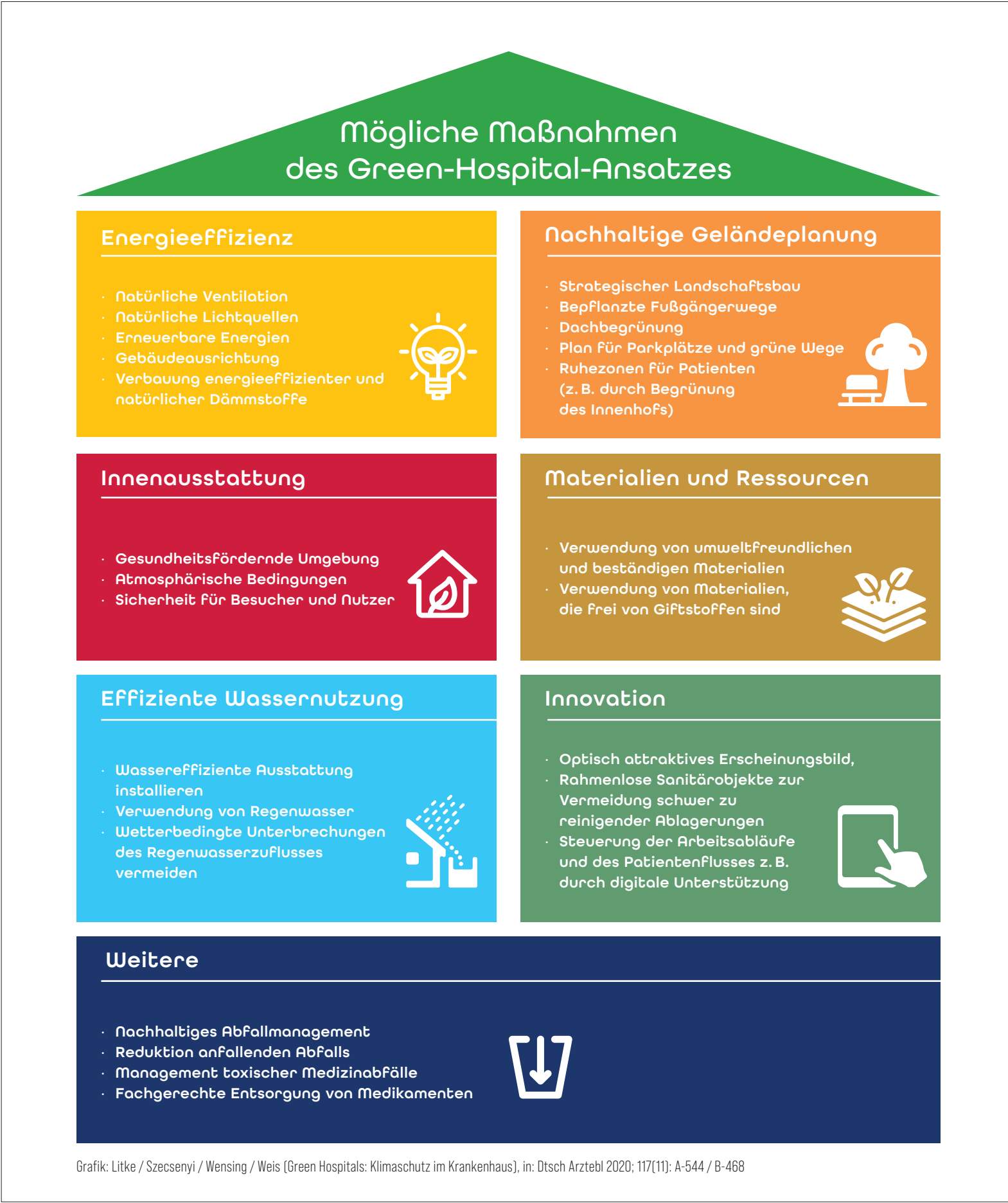
Vielen ist jedoch speziell im ökologischen Kontext nicht bewusst: Ein Bett in einem deutschen Krankenhaus verbraucht ca. 300 – 600 Liter Wasser pro Tag. Mit der Produktion von 4 – 5 % der globalen Treibhausgase wie CO₂ liegt der Gesundheitssektor über den Emissionen von Flugverkehr und Schifffahrt (Ärzteblatt 2020). Der Krankenhaussektor ist also ein unerlässlicher „Player“ für die Erreichung der Sustainable Development Goals geworden – ökologisch und sozial. Daher sollten auch Kliniken und Krankenhäuser im Rahmen ihres Kerngeschäfts und darüber hinaus einen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit leisten. Einige Institutionen innerhalb des Sektors haben diese Herausforderungen erkannt und binden die SDG und das Thema Nachhaltigkeit immer stärker in das eigene Handeln mit ein.

Aktuell lässt sich als Leuchtturmprojekt der Ansatz der sogenannten „Green Hospitals“ beobachten, welche sich die Ziele setzen, den Energiehaushalt, den Wasserverbrauch, aber auch das Abfallmanagement umweltfreundlich zu gestalten. Ein „grünes“ Krankenhaus erkennt den Zusammenhang zwischen Umwelt und der menschlichen Gesundheit und zeigt dieses Verständnis durch sein Handeln sowie seine Managementstrategien. Auch werden regionale Bedürfnisse und Ansätze (bspw. regionale, nachhaltige Speisen) berücksichtigt und mit konkreten Handlungen und dem Betreiben von Präventionsmaßnahmen verknüpft. Auch das Ziel einer Gerechtigkeit in der Gesundheitsversorgung wird gelebt und umgesetzt.

Darüber hinaus tragen Gesundheitseinrichtungen und deren Mitarbeiter bspw. in der Pflege und Beratung eine große ethische Verantwortung, da sie einen hohen Einfluss auf die Bevölkerung und deren umweltgerechtes und auch gesundheitsförderndes Verhalten haben. Hier wird wiederum die Verzahnung von sozialen und ökologischen Aspekten deutlich. Noch existiert in Deutschland jedoch keine einheitliche nationale Strategie, die Gesundheitsversorgung ganzheitlich nachhaltiger zu gestalten.

Neben den Initiativen, die von den Kliniken vorangetrieben werden, existieren jedoch einzelne Weiterbildungsprojekte und Ansätze auf übergeordneter Ebene. Die Nationale Klimaschutzinitiative des Bundesumweltministeriums fördert u. a. das BUND e. V.-Programm „KLIK Green“ bis April 2022. Ein Teilprojekt – „KLIK. Klimamanager für Kliniken“ – bildet dabei bspw. Klimamanager in Krankenhäusern aus, die in ihren Einrichtungen deren Nachhaltigkeit durch individuelle Maßnahmen erhöhen sollen. Bis zu 250 Krankenhäuser sollen dabei bei der Weiterbildung von Mitarbeitern zu Klimamanagern unterstützt werden. Man erkennt: Zahlreiche Kliniken und Initiativen im Gesundheitssektor haben sich entschlossen, bestmöglich zum Erreichen der internationalen SDG beizutragen und damit die Lebensqualität heutiger und künftiger Generationen zu sichern. Sicher ein wichtiger Schritt.

>>





Prof. Dr.
Torsten Weber

ist an der CBS International Business School mit Passion in den Themenfeldern Nachhaltigkeits- und Innovationsmanagement unterwegs. Seit dem Jahr 2020 ist er zudem Mitgründer sowie wissenschaftlicher Berater der Initiative „Sports for Future“, bei dem u. a. rund um die Bundesligacclubs Werder Bremen, die TSG Hoffenheim oder Bayern München sowie Einzelsportler wie Fabian Hambüchen oder Boris Herrmann die verbindende Kraft des Sports genutzt wird, um gemeinsam den Herausforderungen der Klimakrise zu begegnen.

Weber ist häufiger Gast und Redner auf Konferenzen und Veranstaltungen im In- und Ausland sowie Diskutant in deutschen Medien zum Thema Nachhaltigkeit. Im Juli 2021 erschien sein neuestes Buch als Co-Autor zur Prognose einer zukunftsfähigen Gesellschaft gemeinsam mit der Politikerin Caroline Bosbach.

Torsten Weber ist nicht zuletzt Unternehmer und hat im Oktober ein Start-up für nachhaltige Lifestyle Produkte gegründet (www.theseventeen.de).

>> *Was tun wir in Deutschland für die Welt?*

Es stellt sich abschließend die Frage, was der Gesundheitssektor z. B. in Deutschland für eine Verbesserung des Status in bedürftigen Ländern tun kann. Dies vor allem, wenn man sich vor Augen führt, dass weniger als die Hälfte der Weltbevölkerung über eine gesundheitliche Grundversorgung verfügt. Auch hier gibt es bereits Leuchtturmprojekte, Initiativen und Kooperationen, denen sich zukünftig weitere Kliniken anschließen sollten. Das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) stellt einige dieser Ansätze und Partnerschaften, welche sich auf Kliniken und den Gesundheitssektor beziehen, auf seiner Homepage vor (www.bmz.de/de/entwicklungspolitik/klinikpartnerschaften). Gesundheitsfachkräfte und Organisationen sollen durch Klinikpartnerschaften langfristig dafür gerüstet sein, die Versorgung vor Ort zu verbessern und dies auch nach der Projektlaufzeit nachhaltig umsetzen. Die Schulungen sind so konzipiert, dass erlernte Kenntnisse und Fähigkeiten aus dem medizinischen Kontext an andere weitergegeben werden können.

Wir stehen als Weltgemeinschaft, aber auch auf unserer nationalen Gesellschaftsebene also erst am Anfang eines großen Wandelprozesses und haben eine Menge Arbeit vor uns. Die SDGs und dabei die einzelnen relevanten Sub-Ziele können zentrale Leitlinien für das Wirken von Organisationen, aber auch Privatpersonen sein. Der Gesundheitssektor ist eng mit den anderen gesellschaftlichen Sektoren verbunden und hat eine zentrale Stellung und damit auch Verantwortung bei den skizzierten Aufgaben. Darüber hinaus wird in der aktuellen Krise ersichtlich, dass die Gesundheit von Mensch, Tier und Umwelt eine Einheit bildet – mit einem ganz wesentlichen Einfluss auf das Ziel nachhaltiger Entwicklung. Die Kliniken rücken zukünftig immer mehr in den Mittelpunkt dieser Betrachtung.

Vier Fragen an Prof. Dr. Torsten Weber

1. Nachhaltigkeit ist in allen Lebensbereichen ein Thema, das immer mehr in den Fokus rückt. Auch die Max Grundig Klinik wendet sich dem Thema schon in verschiedenen Bereichen zu wie z. B. durch Einsatz von LED-Leuchten, Verwendung von regionalen und saisonalen Produkten und den Einsatz einer E-Ladestation. Wie ist es möglich, diese einzelnen Stellschrauben in eine langfristige Nachhaltigkeitsstrategie zu übertragen?

Ich denke, dass Unternehmen und eben auch Gesundheitseinrichtungen sich sehr gut an bereits existierenden Kriterienkatalogen und strategischen Vorlagen wie z. B. der Global Reporting Initiative oder den SDGs orientieren können, um ihre einzelnen Aktivitäten aufeinander abzustimmen und in eine Richtung zu lenken. Gerade eine Ausrichtung an konkreten Zielsetzungen und Zahlen sollte dabei berücksichtigt werden. So kann man die positiven Wirkungen zu unterschiedlichen Zeitpunkten und auch mit anderen Organisationen sehr gut vergleichen.

Zudem gibt es hervorragende Best-Practice Beispiele auch aus anderen Branchen, die man sich mittlerweile ziemlich genau anschauen kann. Warum also nicht von anderen lernen und damit die eigenen Nachhaltigkeitswirkungen verbessern?

2. Viele Krankenhäuser sind aus den 1960er und 1970er Jahren und weisen veraltete Anlagen und Technik auf, die erheblicher Modernisierung bedürfen, um nachhaltige Energieziele zu erreichen. Investitionen in dieser Größe sind für solche Unternehmen

ohne entsprechende Unterstützung oft nicht möglich. Wie können sich die Krankenhäuser trotzdem der Nachhaltigkeit widmen?

Ja, das ist ein altbekanntes Thema. Dies gilt im Übrigen nicht nur für Krankenhäuser. Auch Hotels, öffentliche Gebäude oder Fabrikanlagen leiden oft unter einem Investitionsstau, der eine gewisse Nicht-Nachhaltigkeit mit sich bringt. Ich glaube, dass es aber gerade für öffentlich finanzierte Einrichtungen nicht immer der „große Wurf“ sein muss. Viele kleine Maßnahmen können bereits helfen wie z. B. einzelne Verhaltensänderungen der Mitarbeiter und des Managements. Zudem sehe ich die Aufgabe der Krankenhäuser auch stark in der edukativen Rolle. Hier können Patienten und Mitarbeiter besser über das Thema Nachhaltigkeit informiert werden und somit die positive Wirkung und das Erlernte „mit nach Hause“ nehmen.

3. Verschiedene Branchen arbeiten mit unterschiedlichen Zertifizierungen zur Nachhaltigkeit. Welche Zertifizierung(en) gibt es in der Gesundheitsbranche, und halten Sie es für zwingend notwendig, dass Krankenhäuser eine solche Zertifizierung anstreben?

Ich denke, dass Zertifizierungen ein guter Ansatz sein können, ja. Zwingend sollte es nicht sein. Dennoch: Es legt einem eine Art Selbstverpflichtung auf, und man signalisiert damit auch nach außen, dass man es wirklich ernst meint. Dies erhöht die Glaubwürdigkeit, die Transparenz und auch die eigene Motivation bei diesem Thema. Nimmt man ein Siegel heraus, könnte man bspw. das Siegel „Energie sparendes Krankenhaus“ des Bundes für Umwelt und

Naturschutz Deutschland nennen. Darüber hinaus gibt es in der Immobilienbranche diverse Siegel und Zertifizierungen, die in Richtung der Krankenhäuser und Gebäude genutzt werden können.

4. Die Max Grundig Klinik hat ihre IT-Infrastruktur gerade umfassend neu aufgesetzt und befasst sich intensiv mit der Digitalisierung und dem Digital Hospital. Inwiefern kann die Digitalisierung gerade auch zur sozialen Nachhaltigkeit im Krankenhaus beitragen?

Das finde ich zunächst sehr vorbildlich und ist eine große Chance für die Max Grundig Klinik, ökologische, aber eben auch soziale Wirkungen zu fördern. Es existieren vielfältige Möglichkeiten einer nachhaltigeren Gesellschaft durch digitale Ansätze. Digitalisierung hilft dabei, grundsätzlich Ressourcen effizienter einzusetzen. Dies gilt für den einzelnen Bürger, indem man bspw. über das Smartphone viele Tätigkeiten des täglichen Bedarfs mit einem Gerät erledigen kann, aber auch für Unternehmen.

Digitale Ansätze einer Klinik machen es z. B. möglich, komplexe Überwachungsfunktionen von Patienten zu optimieren und für ihn transparenter zu gestalten. So etwa durch den Einsatz von Apps, die es erlauben, die Einhaltung von Gesundheitsdaten zu überwachen und transparenter nachzuvollziehen. Zudem können somit auch anonymisiert und verschlüsselt Daten mit anderen Gesundheits- und Forschungseinrichtungen geteilt werden und diese helfen, einen besseren Überblick für die Gesundheit aller zu erhalten. Ein wichtiger Schritt der Max Grundig Klinik! <<

Unter »Druck«

BLUTHOCHDRUCK – EINE VOLKSKRANKHEIT

Dr. med. Ralf Goldschmidt

Die Nephrologie stellt einen wichtigen Schwerpunkt innerhalb der Inneren Medizin dar. Der Nephrologe, das heißt der Nierenspezialist, behandelt sämtliche Formen der Nierenerkrankungen bis hin zur Nierenersatztherapie (Dialyse).

Urologe und Nephrologe „teilen“ sich die Behandlung der Niere. Der Urologe „übernimmt“ ab dem Nierenbecken, das heißt, er ist für das harnableitende System bis hin zur Harnröhre zuständig.

Die Hypertensiologie, die Lehre vom Bluthochdruck, ist eine wichtige Subdisziplin der Nephrologie, da Nierenerkrankungen sowohl zum Bluthochdruck führen können und umgekehrt der Bluthochdruck langfristig die Nierenfunktion beeinträchtigt.

Was ist Bluthochdruck (arterielle Hypertonie)?

Wenn man von Bluthochdruck oder Hypertonie spricht, ist in der Regel die arterielle Hypertonie gemeint. Dabei ist der Blutdruck in den vom Herzen wegführenden Blutgefäßen, den Arterien, dauerhaft erhöht.

Mit jedem Herzschlag wird Blut durch unseren Körper gepumpt. Dabei übt das Blut einen gewissen Druck von innen auf die Blutgefäße aus. Man nennt diesen Druck auch Blutdruck. Ein normaler Blutdruck ist wichtig, denn erst dadurch kann das Blut durch unseren Körper fließen und Organe und Gewebe mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgen.

Der Blutdruck hängt davon ab, wie viel Blut das Herz in einer bestimmten Zeit durch den Körper pumpt und wie groß der Widerstand in den Blutgefäßen ist.

Bluthochdruck entsteht, wenn das Herz in einer bestimmten Zeit vermehrt Blut pumpt, wenn der Widerstand in den Blutgefäßen des Körpers erhöht ist oder auch, wenn beide Faktoren gleichzeitig auftreten.

Der Blutdruck wird in Millimeter Quecksilbersäule, kurz mmHg, gemessen. Man spricht beim Erwachsenen von Bluthochdruck oder Hypertonie, wenn

- der obere (systolische) Blutdruck Werte von 140 mmHg oder höher und / oder
- der untere (diastolische) Blutdruck Werte von 90 mmHg oder höher annimmt.

Umgangssprachlich werden bei Blutdruckangaben beide Werte, der systolische und der diastolische Blutdruckwert kurz als Verhältnis zusammengefasst. Man sagt zum Beispiel: „Der Blutdruck ist 140 zu 90.“ Zur schriftlichen Dokumentation des Blutdrucks wird in der Regel die Kurzform „140 / 90 mmHg“ verwendet.

Der Blutdruck bezeichnet in der Regel den Druck des Blutes in den großen Schlagadern auf Herzhöhe. Der systolische Druck bezeichnet die Herzauswurfleistung, der diastolische Druck bezeichnet die Herzfüllungsphase.

>>

Bluthochdruck entsteht, wenn das Herz in einer bestimmten Zeit vermehrt Blut pumpt, wenn der Widerstand in den Blutgefäßen des Körpers erhöht ist oder auch, wenn beide Faktoren gleichzeitig auftreten.



>> Die Differenz zwischen oberem und unterem Wert wird als Amplitude bezeichnet.

Der Bluthochdruck ist häufig asymptomatisch. Daneben bestehen unspezifische Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, Nasenbluten oder auch Allgemeinsymptome wie Schwäche und Gereiztheit. Der Bluthochdruck tritt bei Männern etwas häufiger als bei Frauen auf (siehe Tabelle).

90 % der Patienten haben keine erkennbare Ursache (essenzielle primäre art. Hypertonie). Nur 10 % der Patienten haben andere ursächliche Erkrankungen wie Nierenerkrankungen oder Schilddrüsenleiden.

Am Anfang steht die Diagnose ...

Regelmäßiges Messen des Blutdrucks: 3 – 6 Mal täglich zu definierten Zeitpunkten.

Die Langzeitblutdruckmessung ist der Goldstandard. Ggf. zusätzlich Belastungs-EKG und weitere Diagnostik.

Die Kenntnis des Bluthochdrucks ist von besonderer Bedeutung, da ein nicht behandelter Bluthochdruck langfristig das Risiko einer / eines

- Nierenerkrankung bis hin zur Dialysepflichtigkeit
- Hypertensiven Herzkrankheit / Herzschwäche
- Schlaganfalls
- Herzinfarkts
- Durchblutungsstörung an den Beinarterien
- Ablagerung im Augenhintergrund bis zur Blindheit
- Demenz deutlich erhöht.

BEKANNTER BLUTHOCHDRUCK

ALTERSGRUPPE	ANTEIL DER FRAUEN	ANTEIL DER MÄNNER
18 – 29 Jahre	4 %	4 %
30 – 44 Jahre	9 %	15 %
45 – 64 Jahre	32 %	38 %
> 65 Jahre	64 %	65 %



Bereits eine Gewichtsreduktion um 5 kg senkt das Schlaganfallrisiko um 42 %.

Therapeutisch kommen medikamentöse und nicht medikamentöse Maßnahmen zum Tragen:

- Gewichtskontrolle (BMI < 25 kg / m²): Bereits eine Gewichtsreduktion um 5 kg senkt das Schlaganfallrisiko um 42 %
- Nikotinkarenz
- Mäßiger Alkoholkonsum (täglich max. 20 – 30 g – das entspricht ca. ¼ l Wein)
- Mäßiger Koffeingenuss (max. 3 – 4 Tassen pro Tag)
- Mäßiger Salzkonsum (täglich max. 5 g)
- Ausdauersport: 3 – 4 Mal pro Woche 30 Minuten senken den Druck um ca. 20 mmHg
- Kein Distress / Ruhe genießen

Medikamentöse Therapie:

- AT Rezeptor-Blocker wie Candesartan
- ACE-Hemmer wie Ramipril
- Diuretika („Wassertabletten“) wie Torasemid oder HCT (Hydrochlorthiazid)
- Beta-Blocker wie Bisoprolol
- Kalzium Kanal Blocker wie Amlodipin
- Alpha-Blocker wie Doxazosin

Zu Beginn der Therapie treten mitunter „Nebenwirkungen“ wie Müdigkeit und Schwindelgefühle auf. Der Körper braucht etwas Zeit, um sich

IN DEUTSCHLAND LEIDEN ÜBER 25 MILLIONEN MENSCHEN AN BLUTHOCHDRUCK. ÜBER 50 % KENNEN IHRE DIAGNOSE NICHT.

an das niedrigere Blutdruckniveau „zu gewöhnen“. In aller Regel klingen diese Nebenwirkungen nach 8 Wochen wieder ab.

Der Patient und auch der Arzt benötigen Ausdauer und Disziplin! Häufig fehlt die Zeit, um auf die Bedeutung des Bluthochdrucks entsprechend einzugehen. Dies ist aber von besonderer Bedeutung, da Herz- und Kreislauf-erkrankungen die Liste der Todesursachen unverändert anführt.

Unter diesen Umständen können 95 % aller Hypertoniker erfolgreich mit den genannten Maßnahmen therapiert werden. Demgegenüber bleibt festzuhalten, dass in Deutschland wie oben beschrieben nur jeder zweite Bluthochdruck-Patient von seiner Diagnose weiß. Nahezu jeder kennt sein Gewicht, kaum einer kennt seinen Blutdruck. Da gibt es nur eine Lösung: Blutdruck messen, messen, messen!!

Dann gilt unverändert die Aussage des Pharmakologen Prof. Detlev Ganten / Berlin weiter: Was wir bei Bluthochdruck erreicht haben, ist eine Erfolgsgeschichte der Medizin!

<<



Dr. med. Ralf Goldschmidt

Dr. med. Ralf Goldschmidt studierte von 1983 bis 1989 in Münster und Heidelberg Humanmedizin. 1995 erlangte er den Facharzt für Anästhesie, sechs Jahre später den Facharzt für Innere Medizin, gefolgt von der Teilgebietsqualifikation für Rheumatologie im Jahr 2003 und der Teilgebietsqualifikation für Nephrologie (Nierenheilkunde) im Jahr 2009. Dr. Goldschmidt arbeitet mit Unterbrechungen seit 1995 in der Max Grundig Klinik. Seit 2007 ist er Leitender Arzt der Rheumatologie und Nephrologie.



Gast der Max Grundig Klinik war ebenfalls Fabian Hambüchen, der aus der Perspektive des ehemaligen Leistungssportlers die Verbindung zwischen Olympischen Höhen und der psychischen Verfassung erläuterte.

SPITZENSPORT ALS KOPFSACHE

Spitzensportler leiden unter mehr seelischen Problemen als gemeinhin vermutet. Auf Einladung von Dr. med. Christian Graz, Chefarzt der Psychosomatik der Max Grundig Klinik, diskutierten prominente Sportpsychologen, Top-Athleten und Mentaltrainer über Spitzensport als Kopfsache bei dem großen Fortbildungstag zu leistungssportassoziierten Störungen in der Max Grundig Klinik.

Die psychischen Zusammenbrüche von Sportstars wie der japanischen Tennisspielerin Naomi Osaka oder der US-Turnerin Simone Biles sind nur die Spitze des Eisbergs. Dr. Christian Graz, Chefarzt der Psychosomatik der Max Grundig Klinik, erläutert: „Als begeisterte Zuschauer sehen wir zumeist nur die großartigen Bilder von Olympischen Spielen, Weltmeisterschaften oder den besten Fußball-Ligen. Hinter dieser Fassade verbergen sich aber wesentlich mehr sportassoziierte psychische Störungen als gemeinhin vermutet.“ Dr. Graz, der in der Max Grundig Klinik auch eine zunehmende Zahl von aktiven und ehemaligen Profisportlern behandelt, führt weiter aus: „Es ist ein weitverbreiteter Trugschluss, dass Sportler, die mental stark sein müssen, um Wettkämpfe erfolgreich zu bestreiten, gleichzeitig auch seelisch im Gleichgewicht sind. Der Druck gerade auf besonders erfolgreiche Spitzensportler ist immens, viele verkraften das nicht immer.“

Vor diesem Hintergrund lud die Max Grundig Klinik am 1. Oktober 2021 prominente Gäste zum Thema „leistungssportassoziierte Störungen“ ein. Rund einhundert geladene Ärzte und Psychologen nahmen an dem Fortbildungstag teil.

In seinem Einführungsvortrag erläuterte Professor Dr. Hans-Dieter Hermann, langjähriger Teampsychologe der Deutschen Fußballnationalmannschaft, weshalb Fußballer und andere Athleten den Rat von Sportpsychologen suchen. An erster Stelle steht das sogenannte „Trainingsweltmeister-Syndrom“ – im Training top, im Wettkampf flop. Professor Hermann führte aus, weshalb selbst Weltstars Elfmeter verschießen und im Training selbstverständliche Leistungen im entscheidenden Moment gelegentlich nicht abrufen können. Aber auch Fragen der Leistungsoptimierung, von Nervosität, Stress und Ängsten, Kommunikationsproblemen mit dem Trainer und Fragen der Teamentwicklung stehen im Zentrum von Gesprächen, die der bekannte Sportpsychologe mit Sportlern führt. Er wies auch darauf hin, dass gerade bei der Rehabilitation nach Sportverletzungen die psychologische Betreuung besonders wirksam ist. Es geht dabei darum, Sportlerinnen und Sportler bei nachlassendem Selbstwert, Ängsten bis hin zu Depressionen, Hilflosigkeit und Ungeduld zu unterstützen.

Eine wesentliche Erfahrung des Honorarprofessors der Universität Tübingen lautet, dass sportliche Ziele ohne Freude nicht erreicht werden. Leistungssport muss für den Athleten Sinn ergeben, sonst entsteht das Gefühl „Warum tue ich mir das an?“. Eine weitere Komponente für Erfolg im Leistungssport ist der „social support“. Dieser kann trotz der Konkurrenzsituation in Mannschaftssportarten aus dem Team kommen, vor allem aber auch durch ein stabiles, intaktes persönliches Umfeld. Gerade in Einzelsportarten wie Tennis konnte Professor Hermann eine direkte Korrelation zwischen einem funktionierenden Umfeld und dem Erfolg auf dem Court beobachten.

Für Professor Hermann ist die Kompetenzüberzeugung in die eigenen Fähigkeiten der Schlüssel zum Erfolg im Leistungssport. Dann verschießt der Schütze auch keinen Elfmeter. Der Sprinter Usain Bolt ist in diesem Sinne ein Vorbild hinsichtlich der notwendigen sogenannten Selbstwertverwirklichung.

Die zentrale Rolle des Selbstvertrauens im Spitzensport betonte auch Rainer Hatz, Coach und Mentaltrainer. In seinem Referat gab der studierte Diplom-Ingenieur spannende Einblicke in die Praxis. Am Beispiel des Sportschützen Christian Lusch, Silbermedaillengewinner der Olympischen Spiele in Athen, zeigte Rainer Hatz wie Motivation im Wettkampf funktioniert, wie Athleten mit einfachen Tricks Sicherheit gewinnen können und wie man gerade im Sportschießen, wo Konzentration eine überragende Rolle spielt, seine Nervosität unter Kontrolle bekommt. >>



Im Talk mit Fabian Hambüchen wurde deutlich: Wenn die mentale Einstellung nicht stimmt, kann es auch im Wettkampf mit der sportlichen Leistung nicht klappen.



Prof. Dr.
Hans-Dieter Hermann



Dr. med. dent.
S. Marcus Beschnidt



Dipl.-Ing.
Rainer Hatz

>> Einen weniger naheliegenden Zusammenhang zwischen Psyche und Leistungssport thematisierte Dr. med. dent. S. Marcus Beschnidt. Der zertifizierte Sportzahnarzt aus Baden-Baden behandelt prominente Athleten aus der ganzen Welt. Wie wichtig ein gesunder Zahnapparat nicht nur für Kontaktsportler wie Boxer und Mannschaftsspieler wie im Eishockey oder Rugby ist, zeigte Dr. Beschnidt an exemplarischen Fällen seiner Arbeit. Erst seit kurzer Zeit wird der Einfluss eines mangelhaften Kauapparats für den Leistungsabfall von Athleten erkannt. Zahnbehandlungen gehören demnach ähnlich wie andere medizinische Disziplinen zu einem ganzheitlichen medizinischen Blick auf Spitzensportler. Eine verblüffend leistungssteigernde Rolle können dabei Zahn-Performance-Schienen spielen. Gesunde Zähne, so das Fazit von Dr. Beschnidt, und Erfolg im Sport gehören zusammen.

Gast der Max Grundig Klinik war ebenfalls Fabian Hambüchen, der aus der Perspektive des ehemaligen Leistungssportlers die Verbindung zwischen Olympischen Höhen und der psychischen Verfassung erläuterte. Der erfolgreichste deutsche Turner und Goldmedaillengewinner bei Olympia 2016 lieferte tiefe Einblicke in seine Karriere und dabei auch in seine Gefühlswelt. In dem Talk mit Fabian Hambüchen wurde deutlich: Wenn die mentale Einstellung nicht stimmt, kann es auch im Wettkampf mit der sportlichen Leistung nicht klappen. In seiner Laufbahn war die enge Familienbande prägend, die

auch zum emotionalen Halt beitrug. Der ältere Bruder, der auch turnte und anfangs als Vorbild diente, der Vater, der Fabian Hambüchen sein Leben lang als Trainer begleitete, die Mutter, die für Erziehung, Ernährung und die Harmonie unter den Männern sorgte, der Onkel, der als Diplom-Psychologe früh in die „Hambüchen AG“ mit seinen Tipps und Hilfestellungen integriert wurde. Alle zählten neben Manager Klaus Kärcher zum engsten Umfeld. Fabian Hambüchen berichtete, dass Leistungssport auf höchstem Niveau heute nicht ohne Mentalcoach möglich ist. Ihm persönlich hätte Selbsthypnose geholfen, um im Wettkampf „im Tunnel zu sein“ und intuitiv turnen zu können. Auch die Verarbeitung des Medienrummels, der durch Erfolge entsteht, gehört zu den vielen Einflüssen, die von der Psyche eines Spitzenathleten bewältigt werden müssen. Bei Fabian Hambüchen kommen neben einem starken Willen, Durchhaltevermögen und einer positiven Haltung eine sichtbare Bodenständigkeit hinzu, die seine mentale Stärke unterstützen.

In seinem Schluss-Statement fasste Dr. Christian Graz die einzelnen Learnings aus Vorträgen und Talks zusammen und wies darauf hin, dass es bei allen allgemeinen Erkenntnissen für Psychologen, Mental Coaches und Psychosomatiker Aufgabe bleibt, Rezepte und Hilfestellungen auf die Bedürfnisse der einzelnen Spitzensportler individuell anzupassen.

<<

PROGRAMMABLAUF

Zertifizierter Fortbildungstag
zu Leistungssportassoziierten
Störungen

in der Max Grundig Klinik
am Freitag, 01. Oktober 2021

- 14:00 Uhr Come Together
- 14:30 Uhr Begrüßung
Andreas Spaetgens (Geschäftsführer)
Dr. med. Christian Graz (Chefarzt Psychosomatik)
- 15:15 Uhr Psychische Belastungen im Hochleistungssport
Professor Dr. Hans-Dieter Hermann
Sportpsychologe und Teampsychologe der deutschen Fußballnationalmannschaft
- 16:15 Uhr Kaffeepause
- 16:45 Uhr Wozu Sportzahnmedizin? – Multidisziplinärer Paradigmenwandel mit Biss
Dr. med. dent. S. Marcus Beschnidt
Spezialist für Prothetik und Implantate und zertifizierter Sportzahnmediziner
- 17:30 Uhr SELBSTVERTRAUEN vor und während des Wettkampfes
Dipl.-Ing. Rainer Hatz
Coach und Mentaltrainer
- 18:15 Uhr Interview und Diskussion mit Fabian Hambüchen
Deutschlands erfolgreichster Turner, Goldmedaillengewinner bei Olympia 2016



ABENDPROGRAMM

- ab 19:00 Uhr Gala-Dinner und gemeinsamer Ausklang in der Max Grundig Klinik

SAMSTAG, 02. OKTOBER 2021

- 10:00 Uhr Stadtführung durch Baden-Baden mit Solveigh Jung und Dr. Christian Graz

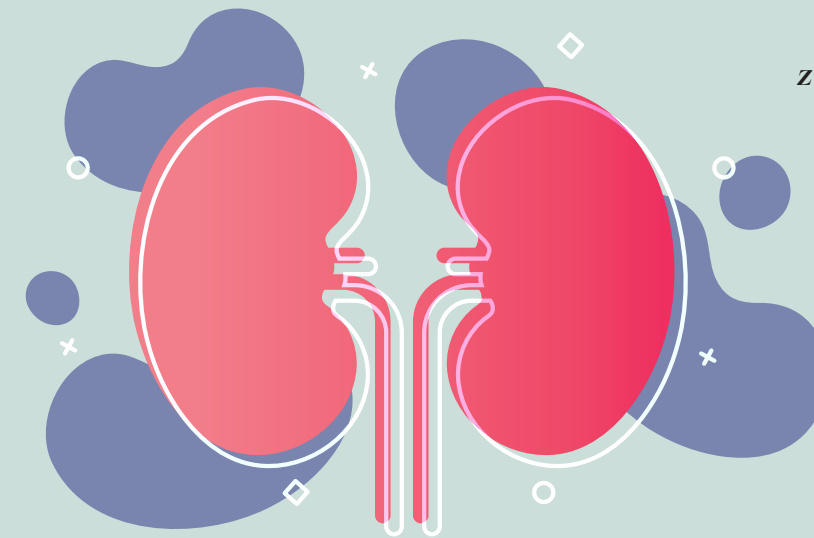
Steinreich

HARNLEITER- UND NIERENSTEINE

Dr. med. Konrad Tschan und
Prof. Dr. med. Stephan Kruck

Die Zahl der Harnsteinleiden hat sich in den vergangenen Jahrzehnten verdreifacht. Oft schlummern die Verkalkungen jahrelang, um sich dann mit stärksten Schmerzen in Bewegung zu setzen. Die Folgen können lebensgefährlich sein und erfordern eine unmittelbare Behandlung.

Stärkste Schmerzen ohne Vorwarnung, ein sogenannter „Vernichtungsschmerz“, der nach Angaben von Müttern manchen Wehenschmerz in den Schatten stellt, ist typisch für eine Kolik durch Harnsteine. Viele trifft der Schmerz in ungünstigen Situationen wie bei der Autofahrt, auf dem Kreuzfahrtschiff oder auch im Flugzeug. Die Erkrankung beginnt jedoch viel früher und kann im Rahmen der urologischen Vorsorge erkannt und behandelt werden.



„Im Rahmen der internistischen und urologischen Vorsorgeuntersuchung werden oft Ernährungsfehler oder ein zu geringes Trinkverhalten als wichtige Aspekte von unterschiedlichen Erkrankungen erkannt.“

Check-up: Nierensteine, eine Volkskrankheit

Über Jahre lagern sich bei falscher Lebensweise Kristalle im Inneren der Nieren ab und wachsen unbemerkt wie Tropfsteine. Voraussetzung der Steinentstehung ist eine Übersättigung des Urins mit steinbildenden Substanzen, man spricht dabei von einem Kristallisationsprozess. Das weitere Wachstum wird durch die molekularen Bestandteile des Urins beeinflusst. Die sogenannte „westliche Lebensweise“ mit täglichem Fleischkonsum, Übergewicht, Bewegungsmangel und falschem Trinkverhalten sowie ein zu hoher Salzkonsum gelten als Schlüsselfaktoren für die steigende Zahl der Patienten. Chronische Darmerkrankungen führen zu einer zehnfachen Risikosteigerung. Grundsätzliche Faktoren der Steinentstehung sind diätetische, genetische, ethnische und klimatische Faktoren. Besonders hohe Erkrankungszahlen sind in westlichen Ländern (USA, Schweden und Deutschland) zu verzeichnen. Die Prävalenz von Nierensteinen in Westeuropa beträgt ca. 10 %, was eine Verdoppelung der Häufigkeit im Vergleich zum Anfang der 90er Jahre bedeutet.

Während des Check-ups können wir durch gezielte Ultraschall-, Labor- und Urindiagnostik sowie bei Verdacht radiologischer Diagnosesicherung ein Steinleiden frühzeitig diagnostizieren und damit die Therapie für Sie vereinfachen. Hierdurch können potenziell lebensgefährliche Situationen und vor allem Infektionen verhindert werden. Im Rahmen der internistischen und urologischen Vorsorgeuntersuchung werden oft Ernährungsfehler oder ein zu geringes Trinkverhalten als wichtige Aspekte von unterschiedlichen Erkrankungen erkannt. Hierbei gelten einige Lebensmittel als besonders schädlich, so dass durch Reduktion dieser Lebensmittel (kein völliger Verzicht) einer Steinbildung vorgebeugt werden kann. Hitzewellen, Sauna-Gänge und starke körperliche Betätigung verbunden mit Schwitzen bedürfen einer gesteigerten Flüssigkeitsaufnahme. Dazu ein häufiger Satz aus der Sprechstunde: „Man kann am Abend nicht alles nachholen, was über den Tag vergessen wurde“. Hier können wir Ihnen in unserer Sprechstunde wichtige Tipps vermitteln. >>



Dr. med.
Konrad Tschan

studierte Humanmedizin an der medizinischen Hochschule in Hannover und promovierte zum Einsatz eines neuartigen Wasserstrahlskalpells. Für seine Facharztausbildung wechselte er in die Universität Bern und später nach Pforzheim, zurück in seine Heimat, den Schwarzwald. Er ist Mitglied der Faculty der Abteilung des Siloah St. Trudert Klinikums in Pforzheim, ein überregional bekanntes Steinzentrum. Zu seinen klinischen Schwerpunkten gehören die Endourologie mit Schwerpunkt Steintherapie und die Behandlung der gutartigen Prostatavergrößerung.



Prof. Dr. med.
Stephan Kruck

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, minimal-invasiven und roboter-assistierte Therapieverfahren spezialisiert. Gemeinsam mit Dr. med. Volker Zimmermanns leitet er das bekannte minimal-invasive Urologische Zentrum am Siloah St. Trudpert Klinikum in Pforzheim. Seit Herbst 2020 verstärken sie konsiliarisch das Ärzteteam der Max Grundig Klinik.



- 1+2 Neuer Ultraschall ermöglicht präzisen Nachweis und Therapie.
- 3 Weltweit führende Medizintechnik aus der Region – D-URS
Fa. Richard Wolf

Modernste Medizintechnik aus der Region, Präzision und Erfahrung reduzieren Komplikationen

Zur Akutbehandlung bei Nierenkoliken werden durch Ihren Arzt starke Schmerzmedikamente oft aus der Gruppe des Morphins eingesetzt. Mit Hilfe von entzündungshemmenden und muskelentspannenden Mitteln gelingt es im günstigen Fall, dem Stein die Passage von der Niere über den sogenannten Harnleiter in die Blase zu ermöglichen. Die Wahrscheinlichkeit des „spontanen Steinabgangs“ sinkt mit der Steingröße, sodass oft eine Therapie erfolgen muss. Zur Entlastung der Niere wird hierzu oft endoskopisch ein kleiner Drainageschlauch eingelegt.

Als Zentrum der Präzisionsmedizin gehört die Urologie des Siloah St. Trudpert Klinikums in Pforzheim zu den führenden nationalen Steinzentren und findet überregionalen Zuspruch gerade bei schwierigen Erkrankungsbildern. Gerade die enge Nachbarschaft und langjährige Entwicklungspartnerschaft mit dem endoskopischen Weltmarktführer Richard Wolf GmbH in Knittlingen, erlaubt uns die Therapie auf neuestem Stand mit modernsten Endoskopen und Technologien durchzuführen. Sofern möglich, bieten wir Ihnen bevorzugt eine Steinertrümmerung mit der neuesten Generation an Schallwellengeneratoren ohne Operation und Narkose als ambulante Behandlung an. Hierbei wird durch fokussierte Schallwellen Steinstaub erzeugt, der über den Urin ausgeschwemmt werden kann.

„Durch zahlreiche Entwicklungen und vor allem die Bilddigitalisierung konnten im Verlauf immer kleinere Systeme entwickelt werden, die durch ihre hohe Flexibilität alle Steine im Harntrakt erreichen können.“

Im Bereich der minimal-invasiven Steinoperationen können Steine endoskopisch entfernt werden. Die endoskopische Therapie stellt hierbei die schonendere Alternative dar und erfolgt mit kleinen Instrumenten über den Harntrakt oder von außen über eine Punktion der Niere durch die Haut. Durch zahlreiche Entwicklungen und vor allem die Bilddigitalisierung konnten im Verlauf immer kleinere Systeme entwickelt werden, die durch ihre hohe Flexibilität alle Steine im Harntrakt erreichen können. Zur Zerkleinerung von Steinen werden heute in unserer Klinik vorwiegend Laser angewendet, die unter optischer Sicht Steine „pulverisieren“. Große Steine, die korallenartig das gesamte Nierenbecken ausfüllen, mussten früher über eine schmerzhafte Schnittoperation der Flanke entfernt werden. Heute erfolgt die Entfernung durch einen kleinen Punktionskanal. In diesem Jahr wurde

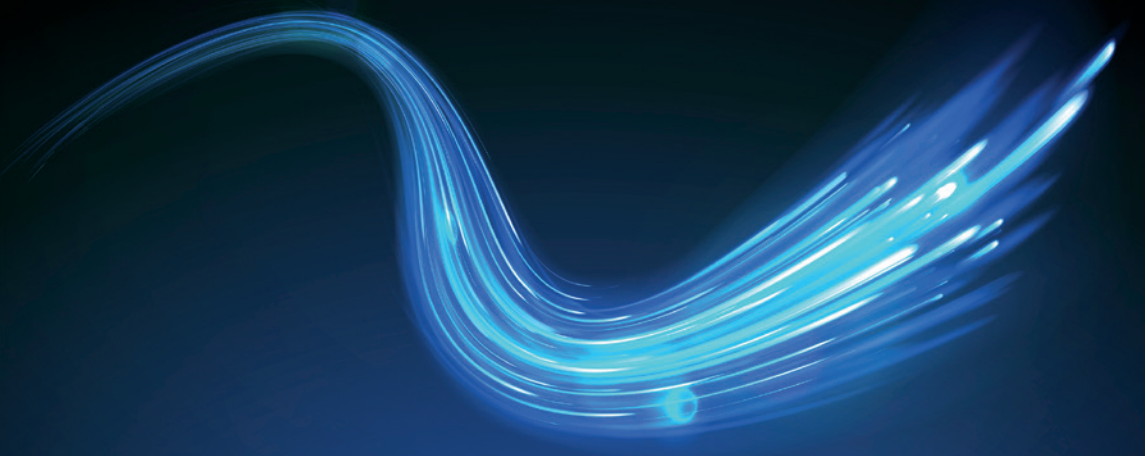
bereits die neueste Entwicklung der Richard Wolf GmbH in Pforzheim erfolgreich zur Behandlung von Nierensteinen eingesetzt. Das Instrument sorgt für signifikant kürzere OP-Zeiten und setzt durch eine einzigartige Handhaltung Maßstäbe in puncto Ergonomie.



Als Kooperationspartner der Max Grundig Klinik bietet Ihnen das Siloah St. Trudpert Krankenhaus in Pforzheim ein überregional renommiertes Steinzentrum, die Möglichkeit der Steinsanierung in höchster Qualität und die modernsten Instrumente und OP-Techniken. Dies zeigt auch die aktuelle Auszeichnung durch das Focus Magazin. <<

Anzeige

Kompetente Partner für Leistung und Lösung



UNTERNEHMENSGRUPPE

WEINGÄRTNER



Energie, die viel bewegt.

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

UNTERNEHMENSGRUPPE WEINGÄRTNER

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

DAS 60+ SYNDROM

WAS ÄLTERE MANAGER
IN DIE SINNKRISE STÜRZT

Dr. med. Christian Graz
und Prof. Dr. med. Curt Diehm



Manager ab 60 empfinden neue Anforderungen der Arbeitswelt als Bedrohung – und werden krank. Schuld daran ist eine Firmenkultur, die keine Schwächen duldet.

In unserer Fachklinik für Psychosomatik werden seit über einem Jahr häufiger Patienten vorgestellt wie Manfred M. Er ist 62 Jahre alt und seit vielen Jahren der angesehene Finanzvorstand eines börsennotierten Unternehmens mit mehreren Milliarden Euro Umsatz. M. ist finanziell abgesichert, die Kinder sind erwachsen und unabhängig. M. klagt jedoch zunehmend über geminderte Schlafqualität, er macht sich multiple Sorgen und grübelt. Er nimmt wahr, dass jüngere Bereichsleiter in seinem Ressort sich für seine Nachfolge warmlaufen.

Die Verlängerung seines Vertrags steht bald an, er möchte noch zwei Jahre länger machen. Die Situation verunsichert ihn derzeit stark, er ist übelläunig, reagiert gereizt. Er erlebt sich selbst als insuffizient, misstraut seinem beruflichen Umfeld, hat das Gefühl, die anderen sprechen über ihn.

Er fürchtet die Zukunft, obwohl er früher so optimistisch dachte. Konzentrationsdefizite und einen spürbaren Leistungsknick versucht er zu verbergen.

Schwächen sind in der Berufswelt unerwünscht

Neben den Burnout-Patienten, die in der Regel deutlich jünger sind, ist es die Gruppe der Manager und Unternehmer in der Altersgruppe ab 60, die derzeit vermehrt in eine tiefe Lebens- und Sinnkrise geraten. Es ist inzwischen die zweithäufigste Indikation, die bei unserer Psychosomatik Hilfe sucht.

Die Symptomatik, dass ältere Führungskräfte von der Sorge geplagt werden, „zum alten Eisen“ zu gehören und nicht mehr „ganz oben mithalten zu können“, ist grundsätzlich nicht neu. Es handelt sich um den emotional schwierigen Übergang vom Berufsleben in den dritten Lebensabschnitt.

Erfolgreiche Führungskräfte standen ihr Leben lang an der Spitze, erlebten sich überdurchschnittlich belastungs- und leistungsfähig. Droht mit 60 plus der unvermeidbare berufliche Abstieg, verarbeiten sie dies regelhaft als Niederlage und können dann in sich zusam-

menbrechen. Sie leben in einer Berufswelt, die oft keine Schwäche zulässt.

Die Leistungsträger der Generation 60 plus fürchten den Bedeutungs- und Machtverlust nach dem Ausscheiden, die Langeweile eines Daseins ohne berufliche Herausforderungen und Erfolge. Hinzu kommt, dass bei Managern im Alter von über 60 Jahren das Karriereende oft von anderen bestimmt wird, sie sind nicht „Herr des Verfahrens“, und es könnte mit einem „Fußtritt mit Schmerz“ enden.

Bei Unternehmern, die ihren Ausstieg oft selbst bestimmen können, drehen sich die Befürchtungen um den Aspekt, den Zeitpunkt der optimalen Weitergabe des Stabs zu verpassen und intern nur noch als Gepräge einer Karikatur wahrgenommen zu werden. Geld, Existenzsorgen und finanzielle Absicherung sind nicht die typischen Verlustängste bei dem hier definierten Phänomen.

Typische medizinische Krankheitsbilder für dieses „60-plus-Syndrom“ sind Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Schlafstörung, psychisch-physische Erschöpfung, Nervosität, Reizbarkeit, niedergedrückte Stimmung, Tinnitus, Magenbeschwerden und unspezifische Angstzustände mit Grübelneigung.

Eine koronare Herzerkrankung (KHK) bleibt die häufigste Todesursache bei Managern. Depressive Erschöpfung gilt als unabhängiger Risikofaktor einer KHK. Ältere Führungskräfte haben oft herzbezogene Ängste und funktionelle Herzbeschwerden. >>



Dr. med.
Christian Graz

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

>> ***Warum sich die Lebenskrise der Generation 60+ derzeit verstärkt***

Interessant ist, dass die dargestellte Symptomatik seit Beginn der Pandemie deutlich zunimmt. Es sind mehrere Faktoren, die das 60-plus-Syndrom zusätzlich befördern:

- Die neuen Formate der Kommunikation kommen den jüngeren Führungskräften entgegen. Videokonferenzen ersetzen geübte Formen der Präsenzkommunikation wie beispielsweise Vorstandssitzungen. Ältere Führungskräfte wissen, wie sie mit einem geübten persönlichen Auftritt Punkte machen. Dies fällt nun teilweise weg.
- Die Pandemie beschleunigt die Digitalisierung der Geschäftsmodelle generell. Die Alten kommen technologisch nicht nur bei der Smartphone-Nutzung nicht mehr mit oder fürchten zumindest, beim Verständnis der Moderne abgehängt zu werden.
- Auch der zunehmende Ruf nach Diversität schreckt die älteren, zumeist männlichen Führungskräfte. Die Kritik am „alten weißen Mann“ bewegt selbstverständlich auch die Generation 60 plus, die in der Wirtschaft häufig noch die Fäden in der Hand hält.
- Obwohl sich die deutsche Wirtschaft gerade berappelt und viele Unternehmen vergleichsweise gut durch die Krise kommen, stehen in einem doch erheblichen Teil der Firmen Restrukturierungen an. Es ist absehbar, dass diese Programme vielen der Generation 60 plus den Job kosten werden.

Das Überleben im „Haifischbecken“ ist also besonders schwer, wenn ein Unternehmen durch die Pandemie hart getroffen ist. Hinzu kommt, dass eine durch Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit geprägte Geschäftswelt den handelnden Personen sehr viel Flexibilität abverlangt. Ein solches Umfeld wird von dieser Altersgruppe derzeit nochmals drastischer und als Bedrohung erlebt.

Kein Wunder also, dass sich ältere Unternehmer und Manager häufiger als in normalen Zeiten überfordert fühlen. Auch ein Blick über den Tellerrand belegt, dass ihr subjektives Unwohlsein begründet ist. Die Ängste der Generation 60 plus sind keineswegs Paranoia.

Zum Jahresbeginn 2021 gab es 192 Mitglieder von Dax-Vorständen. Der Altersgruppe ab 60 gehörten lediglich 26 Personen an, das ist eine Quote von nur 13,5 %. 13 Unternehmen verfügten über keinen Vorstand, der älter als 60 Jahre war. In Konzernen wird die Luft für Manager über 60 Jahre also auch objektiv äußerst dünn.

HAUPTSACHE GESUND

Das Überleben im „Haifischbecken“ ist also besonders schwer, wenn ein Unternehmen durch die Pandemie hart getroffen ist.

die 60 Jahre eine nachlassende Reaktionsgeschwindigkeit und eine „löchrigere“ Gedächtnisleistung nach. Gegenüber Spielern Anfang 40 ist der Leistungsabfall größer als 10 %.

Droht älteren Managern ein berufliches Schachmatt?

Sind diese Daten übertragbar im Sinne eines beruflichen Schachmatt von Topmanagern 60+? Nur zum Teil: Es gibt auch gegenläufige Befunde. Auch mit über 60 ist das menschliche Gehirn noch in der Lage, mit Wachstum auf das Erlernen neuer Herausforderungen zu reagieren, die sogenannte Neuroplastizität. Diese dauert allerdings länger als bei jüngeren Menschen. Unser Rat: Heute kümmert sich fast jede Führungspersönlichkeit der Wirtschaft um ihren Körper. Es wird Sport gemacht und nach Plan genau das Richtige gegessen. Kaum einer trainiert jedoch sein Gehirn systematisch.

Genauso wie für alle vitalen Parameter ein Check-up gemacht wird, sollten auch die Gehirnleistungen wie Konzentrations- und Merkfähigkeit gemessen werden. Am besten man fängt schon in den 50ern an, dann erfährt man, ob man mit zunehmendem Alter tatsächlich nachlässt oder nicht.

Viele Personen in gehobenen Positionen mit hohem Bildungsstand, Spitzeneinkommen und Status fühlen sich nicht nur körperlich, sondern auch psychisch und geistig-mental fit. Gut für das Selbstwertgefühl, wenn sie es auch schwarz auf weiß belegen können.

>>

Was Manager tun können, um das 60-plus-Syndrom auszutricksen

Viele Führungskräfte tun sich mit dem Älterwerden schwer. Die Frage, die sich aufdrängt, lautet nun: Was kann man gegen einen Leistungsabfall ab 60 tun, und wie lässt sich der nächste Lebensabschnitt frühzeitig planen? Die medizinische Wissenschaft sagt uns, dass es ab einem gewissen Alter Veränderungen von Leistungs- und hirnpfysiologischen Parametern gibt. Wort- und Namensfindung, Konzentration und Merkfähigkeit sind leicht reduziert, das Kurzzeitgedächtnis ist beeinträchtigt, die Auffassungsgabe gemindert, das Denkvermögen verlangsamt. Gleichzeitig ist die Kritikfähigkeit regelhaft vermindert, die Frustrationstoleranz erniedrigt. Gerade unter emotionalem Druck kann die zwischenmenschliche Interaktion gestört sein mit der Folge inadäquaten Sozialverhaltens. Forschungsergebnisse bei Schachspielern der Universität von Padua weisen bei Profis um

UNSERE HANDLUNGS- EMPFEHLUNGEN

FÜR DIE GENERATION AB 60:

#1

Nie Ihre Gesundheit gefährden



Jüngere Führungskräfte gehen gern auch einmal über das persönliche Limit. Das geht meistens gut. Ab einem gewissen Alter können die Folgen jedoch dramatisch sein. Tinnitus, Herzrhythmusstörungen und andere stressbedingte Krankheiten verschwinden nicht mehr so einfach wie in jüngeren Jahren.

#2



Bewusst Pausen einlegen

Hören Sie auf Ihre innere Stimme und Feedback von Familie, Freunden und Experten und legen Sie bewusst Pausen ein.

#3



Resilienz aufbauen

Sie können aktiv den Aufbau von Resilienz fördern. Es gibt dazu Unmengen von Tipps. Lesen Sie sich ein und finden Sie die Verhaltensregeln heraus, die Ihnen zu einer Stärkung Ihres körperlichen, geistigen, sozialen und emotionalen Kapitals verhelfen.

#4

Neuen Lebens- abschnitt planen



Beginnen Sie zudem frühzeitig mit der Planung des nächsten Lebensabschnitts. Spätestens nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben brauchen Führungskräfte eine intakte Familie, Freunde, Hobbys und sinnstiftende Lebensinhalte. Das muss vorbereitet sein.

#5



Prioritäten setzen

Zur Vorbereitung des neuen Lebensabschnitts gehört es, sich künftige Prioritäten zu setzen, alte Gewohnheiten kritisch zu hinterfragen, Rituale und Alltagsrhythmen neu zu justieren, neue Dinge wie das Spielen eines Musikinstruments, das Erlernen einer neuen Sportart und anderes auszuprobieren.

#6

Soziale Beziehungen pflegen



Eine Metaanalyse aus insgesamt 148 Studien belegt, dass gute soziale Beziehungen für ein gesundes und langes Leben am wichtigsten sind. Sie stehen mit Abstand an erster Stelle. Viele ältere Topmanager haben hingegen ihr privates Glück regelhaft aufs Spiel gesetzt, sind allein, getrennt, geschieden.



Prof. Dr. med.
Curt Diehm

ist Arzt für Innere Medizin, Kardiologie, Angiologie, Phlebologie und Sportmedizin. Er zählt zu den führenden Medizinern im Südwesten Deutschlands und ist Autor zahlreicher Fach- und Patientenbücher sowie langjähriger Präsident der Deutschen Gefäßliga. Seit 2014 leitet er als Ärztlicher Direktor die Max Grundig Klinik.

FIT mit HI(I)T

EINFACH, EFFIZIENT UND HOCHINTENSIV



In unserer modernen Gesellschaft ist Zeit ein knappes Gut. Ob geschäftlich oder privat, ein Termin jagt häufig den nächsten, und für den Ausgleich zum Terminstress lassen wir gerne einmal die sportliche Betätigung ausfallen. Zu anstrengend ist der zusätzliche Weg ins Fitnessstudio oder das Ablaufen der Joggingstrecke nach Feierabend. Die Fitnesstrends HIT (High Intensity Training) und HIIT (High Intensity Intervall Training) sind die Antworten auf alle Ausreden, denn das kurze hochintensive Training spart Zeit, sorgt für einen schnellen Muskelaufbau und fördert dabei gleichzeitig unsere mentale Stärke. Die Trainingsmethoden sind dabei vor allem einfach, effizient und hochintensiv.



WAS IST HIT, WER KANN DAS TRAINING DURCHFÜHREN UND WIE FUNKTIONIERT DAS TRAINING? MATTHIAS ZEHNLE, UNSER LEITER DER PHYSIKALISCHEN THERAPIE STELLT DEN TREND VOR.

HIT ist eine Form des Krafttrainings, das auf Qualität statt Quantität setzt: Die kostbare Zeit wird produktiver und effizienter genutzt. Man benötigt deutlich weniger Stunden Training pro Woche, und es eignet sich perfekt für eine kurze intensive Trainingseinheit nach einem anstrengenden Tag.

Der Unternehmer und Sportgerätehersteller Arthur Jones legte auf seinen Beobachtungen aus dem Tierreich in Afrika in den 70er Jahren den Ursprung des HI(I)T-Trainings. Den Zusammenhang zwischen Intensität und körperlicher Anstrengung fiel ihm besonders bei den männlichen Löwen auf. Während die

weiblichen Löwen Nahrung sammeln und sich um die Jungtiere kümmern, gelten die männlichen Tiere eher als faul und charakterisieren sich hauptsächlich durch lange Ruhephasen. Auf der Jagd zeigen die Männchen dann eine starke Intensität bei Sprüngen und kurzen, schnellen Sprints, die das Erlegen selbst größerer Beutetiere möglich macht. Jones schloss daraus, dass die große Muskelmasse und Stärke der männlichen Löwen nicht nur aus den hormonellen Voraussetzungen resultiert, sondern die kurze, aber starke Bewegungsintensität sowie die längeren Ruhephasen zur Regeneration der Muskeln der Schlüssel zum Erfolg sind. Das Training müsse also kurz, intensiv

und weniger häufig ausgeführt werden, um möglichst effizient zu sein.

Das Hochintensitäts-Training basiert darauf, dem Muskel den maximalen Trainingsreiz zu setzen, indem die Muskulatur an die Leistungsgrenze gebracht wird. Die Übung endet nicht beim Zittern der Muskulatur – da beginnt sie! Wenn der Muskel am Ende des Satzes nicht mehr in der Lage ist, das Gewicht zu bewegen, ist das lokale Muskelversagen erreicht. Dabei wird sichergestellt, dass der Trainingsreiz auf den Muskel so groß ist, dass eine Zunahme der Kraft und der Muskelmasse während der Regenerationsphase erfolgt. >>



>> WAS SIE BEIM HI(I)T-TRAINING BEACHTEN SOLLTEN:

- Optimale Übungsauswahl: Als Einsteiger sollten Sie das Training mit einem geschulten Trainer starten. Die Übungen und Intensität werden Ihrer Altersklasse und Leistungsstufe entsprechend ausgewählt und zusammengestellt.
- Korrekte Bewegungsabläufe: Fehlerhaft ausgeführte Übungen schaden Ihrer Muskulatur und können zu Schmerzen führen.
- Richtige Intensität: Das richtige Maß ist entscheidend. Die Belastung sollte nie zu hoch, aber auch nicht zu niedrig sein. Achten Sie darauf, nie bis zur kompletten Erschöpfung zu trainieren.
- Ausreichende Regeneration: Als Einsteiger sollten Sie mindestens 48 Stunden Pause zwischen den Trainingseinheiten einlegen. Mit fortschreitender Steigerung der Intensität steigt auch die Dauer der Regenerationsphase, ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche reichen aus.

FAZIT:

Wer zu häufig trainiert, weist Überlastungserscheinungen auf. Wer nicht genügend Konzentration und Intensität einbringt, wird mit den Ergebnissen langfristig nicht zufrieden sein. Daher ist es wichtig, Fehler zu kennen und ihnen frühzeitig entgegenzuwirken. Aus meiner Sicht ist HI(I)T ein sehr gutes Training für sportliche Manager mit wenig Zeit und einem guten körperlichen sowie mentalen Zustand. Da es durch die hohe Intensität schnell zu Verletzungen kommen kann, würde ich Anfängern diese Form des Trainings nur unter Anleitung eines professionellen Trainers empfehlen. HI(I)T ist kein bequemes Training; aber es fordert neben der körperlichen Anstrengung vor allem auch die mentale Stärke heraus und liefert schnelle Ergebnisse für Ihre körperliche Fitness. <<



BURNOUT – KEIN SPASS, WENN ER NICHT AUF DEM ASPHALT STATTFINDET.

Dr. med. Christian Graz, Leiter der Psychosomatischen Abteilung der Max Grundig Klinik, in einem spannenden Vortrag zum Thema Burnout.



INFO

HIT ODER HIIT? GIBT ES EINEN UNTERSCHIED?

Ja, den gibt es tatsächlich! Bei HIT (High Intensity Training) und HIIT (High Intensity Intervall Training) handelt es sich um zwei verschiedene Trainingsformen.

HIT ist eine Form des Kraftsports, bei welcher der Muskel durch Intensitätssteigerungs-Techniken trainiert wird. Die sogenannten Dropsets sind eine der bekanntesten Methoden des HIT-Trainings. Hierbei wird mit einem hohen Anfangsgewicht trainiert, welches achtmal alleine bewältigt werden kann. Im Unterschied zum herkömmlichen Krafttraining wird der Trainierende nach dem Satz keine Pause einlegen, sondern das Gewicht um ca. 10 – 20% reduzieren und sofort mit der Übung weitermachen. Nach ein paar Wiederholungen wird das Gewicht nochmals reduziert bis zur absoluten Ermüdung des Muskels.

HIIT ist hingegen eine Variante des klassischen Ausdauertrainings und konzentriert sich auf relativ kurze, aber dafür intensive Intervalle. Eine der bekanntesten Methoden des HIIT-Trainings ist die Tabata-Methode, bei der eine Übung jeweils 20 Sekunden mit hohen Intensitäten – gefolgt von 10 Sekunden Pause – genau acht Mal hintereinander trainiert wird.

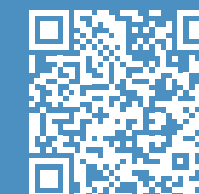
Doch ein Ziel haben beide Methoden gemeinsam: durch extrem hohe Belastungen in möglichst kurzer Zeit einen hohen Trainingseffekt zu erreichen.

In der Welt von Porsche finden Burnouts meist auf der Straße statt. Umso spannender, dass wir das Thema Burnoutepidemie nun höchst professionell aus medizinischer Sicht beleuchten konnten. Rund 60 Gäste waren begeistert von der Skizzierung des bio-psycho-sozialen Entstehungsmodells der Krankheit – und auch von der Verdeutlichung, inwieweit die eigene Persönlichkeitsentwicklung den Risikozustand Burnout prädiziert.

Für das leibliche Wohl sorgten an diesem Abend Küchenchef Alexander Bernhard und sein Team des Restaurants der Max Grundig Klinik. Wir danken allen Gästen und dem gesamten Team für diesen schönen und spannenden Abend.

Sie möchten sich die Aufzeichnung des Vortrages ansehen?

Einfach den QR-Code mit der Kamera Ihres Smartphones scannen. Der Link leitet Sie automatisch zum Film weiter.



Taycan Turbo Cross Turismo · Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km:
28,7 (NEFZ); 24,7 (WLTP); CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0 (NEFZ); 0 (WLTP);
elektrische Reichweite in km: 415 (WLTP) · 469 (WLTP innerorts); Stand 11/2021

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

Zwei Jahre interventionelle Behandlungen

EIN ERFAHRUNGSBERICHT
von Prof. Dr. med. Peter Huppert

Interventionelle Behandlungsverfahren haben in den vergangenen zwei Jahrzehnten zahlreiche methodische und technische Weiterentwicklungen erfahren. Hierdurch sind sie insbesondere in der Gefäßmedizin für viele Patienten zur attraktiven Alternative zu offenen chirurgischen Eingriffen geworden; in anderen Bereichen wie der Schlaganfallbehandlung, in der Onkologie und der Schmerztherapie haben sie das Therapiespektrum wesentlich erweitert.

INTERVENTIONELLE
BEHANDLUNGEN SIND
DURCH ZWEI MERKMALE
CHARAKTERISIERT:

Sie werden durch bildgebende Verfahren präzise gesteuert und sind minimal-invasiv, das heißt sie werden über dünnkalibrige Punktionsnadeln und Kathetersysteme in örtlicher Betäubung, bedarfsweise auch mit begleitender Sedierung

durchgeführt. Narkosen sind nur selten erforderlich. In der Max Grundig Klinik ist bis 2019 nur ein kleines Spektrum interventioneller Behandlungsmethoden angeboten worden, hauptsächlich zur Schmerzbehandlung degenerativer Wirbelsäulenerkrankungen. Diese werden auch weiterhin unter CT-Steuerung regelmäßig durchgeführt. Es haben sich nun aber neue Möglichkeiten ergeben. Prof. Dr. Peter Huppert, der das

Radiologische Zentrum der Max Grundig Klinik seit Juli 2019 leitet, verfügt über umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten auf dem Gebiet interventionell-radiologischer Behandlungsverfahren. Daher war es ihm ein Anliegen, diese Therapieverfahren auch für Patienten der Max Grundig Klinik zu eröffnen. Im Rahmen eines Kooperationsvertrages mit dem Klinikum Mittelbaden besteht die Möglichkeit der Nutzung eines geeigneten Arbeitsplatzes am Standort des Klinikums in Rastatt, an dem Prof. Huppert interventionelle Behandlungen von Patienten der Max Grundig Klinik durchführen kann. Seit September 2019 wurden zahlreiche derartige Behandlungen durchgeführt, darüber soll hier exemplarisch berichtet werden. Der wichtigste Schwerpunkt sind Behandlungen von Patienten, die an einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK) der Becken- und Beinarterien leiden. Diese führt im frühen symptomatischen Stadium unter Belastung beim Laufen zu Schmerzen in den Beinen, im Fuß, gelegentlich auch in der Gesäßregion. Dabei kann die schmerzfreie Gehstrecke je nach Ausprägungsgrad der

Gefäßveränderungen über 500 m bis unter 30 m liegen. Wenn Patienten einige Minuten stehen bleiben, lassen die Schmerzen regelhaft nach (sog. „Schau-fensterkrankheit“). Ursache sind hochgradige Einengungen oder Verschlüsse der Schlagadern im Becken oder an den Beinen, welche die Blutversorgung der Muskulatur mehr oder weniger stark einschränken. Umgehungsgefäße (sogenannte Kollateralen) können dies teilweise ausgleichen, aber meist nicht ausreichend. Durch offene chirurgische Therapieverfahren wird eine Umgehung (Bypass) des verschlossenen Gefäßabschnittes angelegt, wofür meist eine körpereigene Vene verwendet wird oder wenn diese nicht verfügbar ist, eine Kunststoffprothese. Durch interventionelle Behandlungen wird das verengte oder verschlossene Gefäß selbst wieder rekanalisiert. Durch den Einsatz von Ballons und Stents an Katheterspitzen wird der Innenraum der verengten oder verschlossenen Gefäße aufgeweitet, stabilisiert und ein unbehinderter Blutdurchfluss wiederhergestellt. Dies wird an den folgenden zwei Beispielen dargestellt.

EIN 69-JÄHRIGER PATIENT
VERSPÜRTE SEIT ETWA
EINEM JAHR SCHMERZEN
IN DER LINKEN WADE
IMMER DANN, WENN ER
EINE GEWISSE STRECKE
GELAUFEN
WAR...

... Wenn er einige Minuten stehen blieb, klangen die Schmerzen allmählich ab. Nach etwa der gleichen Gehstrecke traten die Schmerzen erneut auf. Anfangs betrug die schmerzfreie Gehstrecke 200 – 300 m, zuletzt nur noch 50 – 100 m; beim Bergaufgehen war sie stets kürzer. Bei der gefäßmedizinischen Untersuchung in der

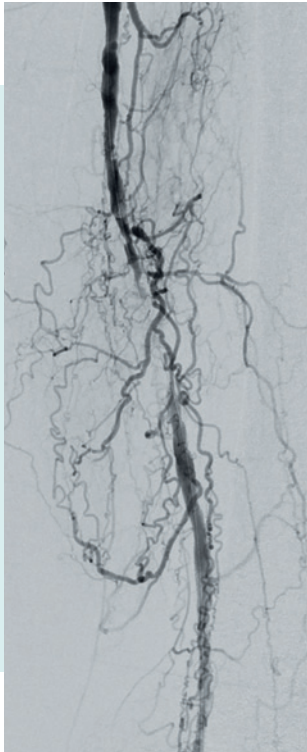


Abbildung 1 a

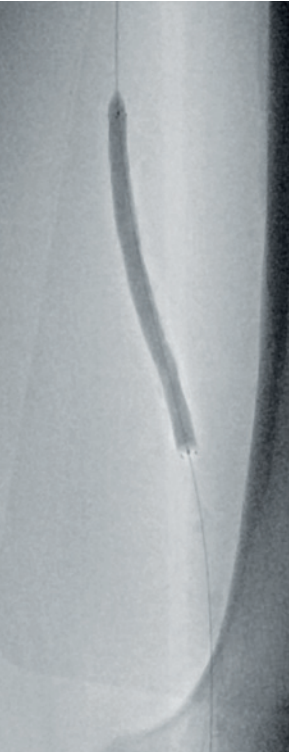


Abbildung 1 b

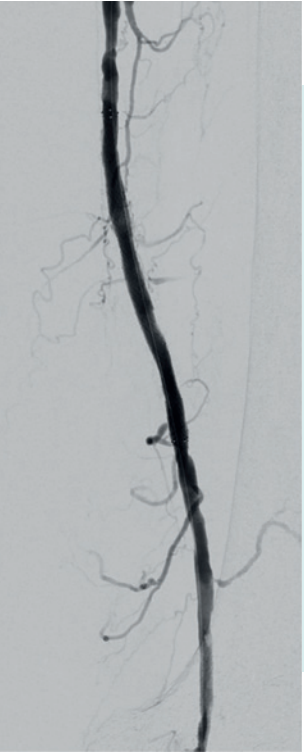


Abbildung 1 c

Ambulanz der Max Grundig Klinik wurde festgestellt, dass am linken Fuß keine Pulse zu tasten waren und der dort gemessene Blutdruck in Relation zum Blutdruck am Arm und am rechten Bein deutlich erniedrigt war. Eine Ultraschalluntersuchung zeigte einen Gefäßverschluss am Oberschenkel. Die daraufhin veranlasste MRT-Untersuchung der Gefäße bestätigte einen etwa 6 cm langen Verschluss der Schlagader am linken Bein oberhalb des Kniegelenkes.

Der Patient wurde über die Möglichkeit der Beseitigung des Gefäßverschlusses durch eine Behandlung mittels Kathetertechniken informiert. Die Alternative wäre gewesen, durch intensives regelmäßiges Gehtraining die Zahl und Größe von Umgehungs-

gefäßen zu erhöhen und dadurch die schmerzfreie Gehstrecke etwas zu verlängern. Dies hätte seiner Meinung nach seine Lebensqualität aber nicht ausreichend verbessert. Daher entschied er sich nach Abwägung von Nutzen und Risiken für die Katheterbehandlung.

Nach örtlicher Betäubung in der linken Leistenbeuge wurde ein 15 cm langer Katheter mit etwa 2 mm Durchmesser eingeführt. Eine Kontrastmittelgabe über diesen Katheter zeigte die genaue Lage und Ausdehnung des Gefäßverschlusses und die zahlreichen kleinen Umgehungsgefäße (Abbildung 1 a). Anschließend wurde ein Katheter mit einem Ballon an der Spitze über einen dünnen Steuerdraht bis in Höhe des Gefäßverschlusses vorgeschoben und der 6 cm lange Ballon auf einen Durchmesser von 5 mm aufgedehnt, danach ein 6 cm langer Stent zur Absicherung der Gefäßerweiterung eingesetzt und auf 6 mm Durchmesser vollständig aufgedehnt (Abbildung 1 b).

Die nachfolgende Gabe von Kontrastmittel über den Führungskatheter in der Leiste zeigte den wiederhergestellten Innenraum des behandelten Gefäßes und den freien Blutstrom (Abbildung 1 c).

Nach Entfernung der Katheter wurde die Einstichstelle in der Leiste so lange manuell komprimiert, bis sich ein natürlicher Blutpfropf als Verschluss gebildet hatte. Danach wurde ein elastischer Verband angelegt und der Patient hielt für den Rest des Tages Bettruhe ein. Bis zum Morgen des nächsten Tages blieb er in stationärer Betreuung. Am darauffolgenden Tag konnte er schmerzfrei gehen.

>>

„WIEDER SCHMERZFREI
GEHEN ZU KÖNNEN, BRINGT DIE
LEBENSQUALITÄT ZURÜCK.“

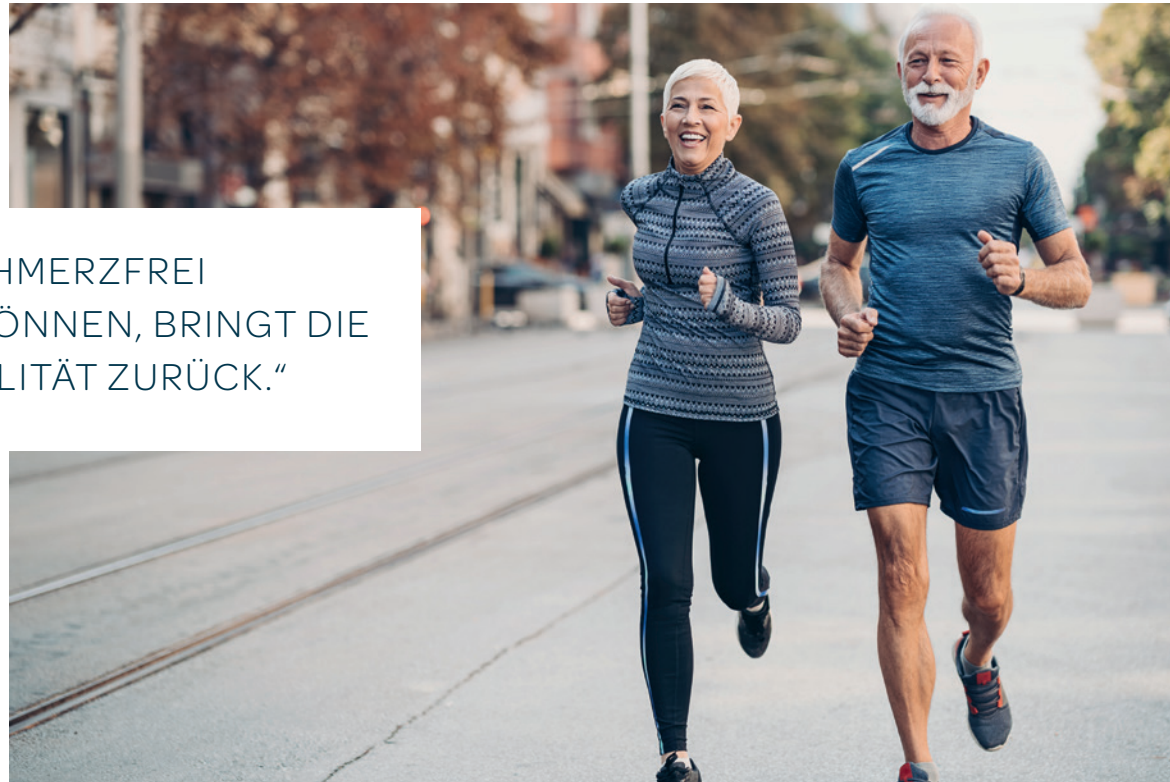


Abbildung 2 a

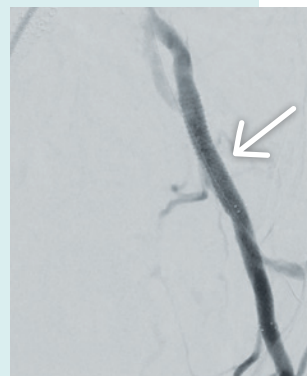


Abbildung 2 b

>> Sehr ähnlich war die medizinische Vorgeschichte des zweiten Patienten. Hier betrug die schmerzfreie Gehstrecke etwa 100 m. Danach traten regelhaft Schmerzen im linken Oberschenkel und in der linken Wade auf. Nach entsprechenden Voruntersuchungen in der Ambulanz der Max Grundig Klinik und Darstellung der Gefäße in der MRT wurde die interventionelle Behandlung geplant. Ursache war eine längerstreckige, z. T. hochgradige (Pfeil in Abbildung 2 a) Einengung der linken unteren Beckenschlagader. Über einen Katheter, der von der rechten Leistenbeuge zur linken Seite vorgeführt worden war, wurde die Engstelle zunächst mittels Ballon aufgeweitet und danach durch Implantation zweier Stents mit 7 mm Diameter beseitigt (Abbildung 2 b). Nach Beendigung der stationären Betreuung am Folgetag konnte der Patient schmerzfrei gehen. Ein kleiner blauer Fleck in der Haut über der rechten Leiste erinnerte ihn noch zwei Wochen lang an die Behandlung, Schmerzen hatte er davon nicht.

Interventionelle Behandlungen zur Beseitigung von Gefäßverengungen sind mit vergleichbaren Techniken auch an anderen Gefäßen möglich. Dies zeigt das folgende Beispiel.

DER 60-JÄHRIGE PATIENT HATTE ZWEIMALIG KURZZEITIGE SEH- STÖRUNGEN DES LINKEN AUGES BEMERKT.

In kleineren Anteilen des Gesichtsfeldes konnte er einige Minuten lang nicht alles erkennen. Die Suche nach der Ursache ergab eine hochgradige Einengung an der linken Halsschlagader (Carotis). In der Ultraschalluntersuchung wurde der Verengungsgrad mit 80 % gemessen. Aufgrund der Sehstörungen wurde die Carotis-Stenose als symptomatisch („kleiner Schlaganfall im Auge“) eingeordnet. Bei symptomatischen Carotis-Stenosen besteht die Gefahr sich wiederholender Schlaganfälle, auch schwerer das Gehirn betreffender Infarkte. Nach eingehender Information über die Behandlungsmöglichkeiten entschied sich der Patient für die Katheter- und Stentbehandlung. Der Ablauf der Behandlung verläuft grundsätzlich ähnlich wie bei den beiden vorherigen Fällen beschrieben. Die Gefäßdarstellung über den von der rechten Leiste

eingeführten Katheter zeigte eine etwa 2 cm lange 70 – 80 %-ige geradlinig verlaufende Carotis-Stenose (Abbildung 3 a). Bei der Behandlung von Carotis-Stenosen ist es von besonderer Bedeutung dafür zu sorgen, dass sich während der Aufdehnung des Gefäßes durch den Ballon und den Stent keine Anteile der Wandauflagerungen ablösen, mit dem Blut weiter transportiert werden und infolge einer Embolie eine Durchblutungsstörung im Hirn oder Auge auslösen.

Um dies zu verhindern, wird zuvor ein Schutzfilter eingelegt. Dieser ist in Abbildung 3 b oberhalb der Gefäßverengung anhand heller Markierungspunkte zu sehen. Am Ende der Behandlung wird dieser wie ein Regenschirm zusammengeklappt und mit meist enthaltenen Partikeln entfernt. Durch winzige Poren lässt der Schutzschirm den Blutstrom unbehindert passieren. Die Behandlung erfolgt also bei erhaltenem Blutfluss. Nach Implantation eines flexiblen, weichen Stents war das Gefäß nahezu normalweit (Abbildung 3 c).

Der Stent besteht aus einem hauchdünnen Metallgeflecht, welches eine Eigenexpansion hat und sich dadurch in den nachfolgenden Wochen auf das gewünschte Maß von 8 – 9 mm aufweitet. Die Behandlung wurde in örtlicher Betäubung über die rechte Leistenbeuge durchgeführt und dauerte etwa 45 Minuten. Nebenwirkungen oder Komplikationen traten nicht auf.

Die Behandlung einer Carotis-Stenose kann offen chirurgisch durch „Ausschälung“ der Ablagerungen (Endarteriektomie) oder wie oben dargestellt durch Stentimplantation erfolgen. Ziele der Behandlungen sind die Wiederherstellung des freien Blutflusses und die Ausschaltung der Ablagerungen als potenzielle Quelle von Embolien und damit Schlaganfällen. In jedem Einzelfall muss gut abgewogen werden, welches der beiden Verfahren besser geeignet ist, hier gibt es keine starre Regel. Bei der Abwägung werden verschiedene Faktoren berücksichtigt. Da ist zunächst die Frage, ob und in welchem Maße die Stenose Symptome verursacht hat; hierdurch erhöht sich die Gefahr weiterer Embolien vor, aber auch während

der Behandlung, und die Therapie sollte zeitnah erfolgen. Weiterhin sind es die Beschaffenheit der Stenose in der vorangehenden Ultraschalluntersuchung und ggf. einer CT-Untersuchung, Veränderungen an den Gefäßen vor und hinter der Stenose (dies ist besonders für die Stentbehandlung bedeutsam). Bei vorangegangenen Operationen oder Bestrahlungen am Hals ist die Chirurgie technisch schwieriger und das Stent-Verfahren wird empfohlen; bei Patienten im höheren Alter, insbesondere bei Frauen ist die Komplikationsrate der Behandlungen mit Stents etwas erhöht und die Operation wird bevorzugt. Entscheidender Faktor für Erfolg und Sicherheit ist die persönliche Erfahrung des behandelnden Arztes, sei es chirurgisch oder interventionell. Die Lernkurve für diese Behandlungen ist lang und sollte möglichst mehrere Hundert Fälle umfassen. Die Leitlinie empfiehlt, dass die persönliche Komplikationsrate des Behandlers unter 4 % liegen soll, bei asymptomatischen Stenosen sogar unter 2 %. Kommen beide Verfahren gleichermaßen in Betracht, sollten auch Patient oder Patientin zur Wahl gehört werden. >>

DIE BEHANDLUNG WURDE IN
ÖRTLICHER BETÄUBUNG ÜBER
DIE RECHTE LEISTENBEUGE
DURCHGEFÜHRT UND
DAUERTE ETWA 45 MINUTEN.
NEBENWIRKUNGEN ODER
KOMPLIKATIONEN TRATEN
NICHT AUF.



Prof. Dr. med.
Peter Huppert

ist Mitautor der deutschen Leitlinien für Diagnostik und Therapie der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit, für Diagnostik, Therapie und Nachsorge der extracraniellen Carotisstenose sowie der Diagnostik und Therapie des Hepatozellulären Karzinoms und biliärer Karzinome.

Details sind in den allgemein zugänglichen Leitlinien unter www.awmf.org zu finden.



Abbildung 3 a

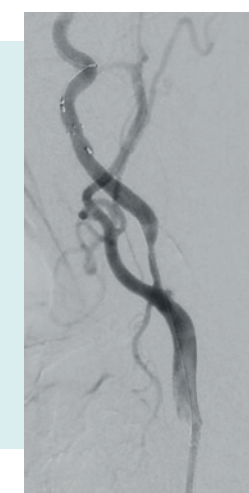


Abbildung 3 b

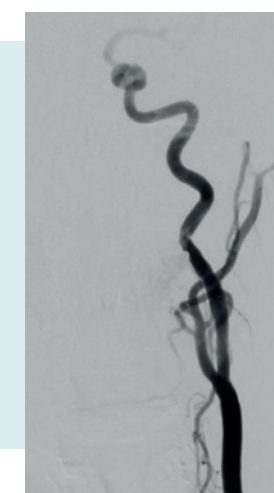


Abbildung 3 c

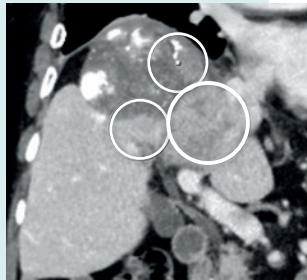


Abbildung 4 a

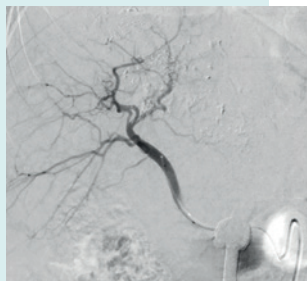


Abbildung 4 b

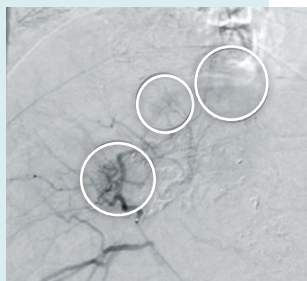


Abbildung 4 c



Abbildung 4 d

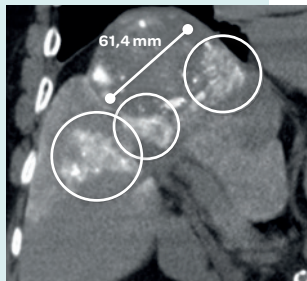


Abbildung 4 e

>> INTERVENTIONELLE BEHANDLUNGEN HABEN AUCH EINEN STELLENWERT BEI TUMORERKRANKUNGEN WIE DER FOLGENDE FALL ZEIGT.

2018 wurde bei dem damals 81-jährigen Patienten ein bösartiger primär in der Leber entstandener Tumor, ein Leberzellkarzinom, festgestellt. Es bestand aus zwei über 10 cm großen Herden. Aufgrund der Größe und Lage der Herde war eine operative Entfernung nicht möglich. Der Patient hatte keine wesentlichen Krankheits-symptome, und es kam darauf an, das Wachstum der Tumorherde zu stoppen, im günstigen Fall diese auch zu verkleinern. Dies erreicht man mit einer Behandlungsmethode, bei der dem Tumor die Blutversorgung durch Verstopfung der Gefäße (Embolisation) entzogen wird, nachdem über diese Blutgefäße eine hochkonzentrierte lokale Chemotherapie verabreicht wurde. Die Methode wird als transarterielle Chemoembolisation (TACE) bezeichnet und ist bereits in den 1980er-Jahren in Japan entwickelt worden. Hierbei macht man sich die besondere Eigenheit der Leber zunutze, dass Tumoren in diesem Organ zu etwa

BEHANDLUNGEN VON PATIENTEN MIT PRIMÄREN LEBERZELLKARZINOMEN DURCH DIE KATHETERBASIERTE TACE FÜHREN IM VERGLEICH ZUR ALLEINIGEN UNTERSTÜTZENDEN THERAPIE ZU EINER LEBENSZEITVERLÄNGERUNG.

90 % durch die Leberarterien mit Blut versorgt werden und nur zu etwa 10 % am Rande durch die Pfortader, welche dominant das tumorfreie Lebergewebe versorgt. Für die Behandlung muss es gelingen, Katheter bis in Verästelungen der Leberarterie so weit vorzuführen, dass die Wirkung möglichst gezielt das Tumorgewebe und weniger das umgebende Lebergewebe betrifft. Hierzu wurden geeignete Mikrokatheter entwickelt mit weniger als 1 mm Diameter an der Spitze, sog. Mikrokatheter.

Abbildung 4 a zeigt eine CT-Aufnahme von Februar 2020 mit Tumorherden in der Leber. Zu diesem Zeitpunkt waren diese beginnend 2018 bereits fünfmal durch TACE behandelt worden. Die dunklen Anteile sind abgestorbenes Tumorgewebe, die hellweißen Anteile sind eingelagertes Medikament von vorangegangenen TACE-Behandlungen und die grauen Anteile (Kreise) sind restliches vitales Tumorgewebe. Dieses sollte in einer erneuten TACE behandelt werden. Nachdem der Katheter die Leberarterie erreicht hatte (Abbildung 4 b), wurde der Mikrokatheter bis zur Tumorarterie vorgeführt; von hier zeigt sich die Durchblutung der drei Tumorherde (Kreise in Abbildung 4 c).

Nach der TACE ist diese nicht mehr erkennbar (Abbildung 4 d), und im CT sieht man die erneute Einlagerung der Medikamente als weiße Regionen (Abbildung 4 e).

Behandlungen von Patienten mit primären Leberzellkarzinomen durch die katheterbasierte TACE führen im Vergleich zur alleinigen unterstützenden Therapie zu einer Lebenszeitverlängerung. Dies konnte sowohl in einer europäischen wie auch einer asiatischen Studie nachgewiesen werden. Daher wird diese Methode auch in der aktuellen deutschen Leitlinie für Patienten empfohlen, bei denen eine operative Tumorentfernung nicht möglich ist; auch im Vorfeld einer Lebertransplantation ist dies zur Verhinderung einer Größenzunahme der Tumorherde möglich. In fortgeschrittenen Tumorstadien und wenn Streuherde außerhalb der Leber vorliegen, ist eine Verlängerung des Überlebens nicht mehr gesichert. Die TACE kann auch bei Lebermetastasen anderer Tumoren eingesetzt werden. Hierzu müssen die Voraussetzungen und der zu erwartende Nutzen im Detail zusammen mit den behandelnden Onkologen geprüft werden.

IM LETZTEN BEISPIEL SOLL EINE KOMPLEXE INTERVENTIONELLE BEHANDLUNG VORGESTELLT WERDEN, DIE BEI PATIENTEN MIT FORTGESCHRITTENER CHRONISCHER LEBERPARENCHYMERKRANKUNG IM STADIUM DER ZIRRHOSE VON NUTZEN SEIN KANN.

Bei dieser Erkrankung ist der Blutfluss aus dem Magen-Darm-Kanal durch die Leber infolge der Schrumpfung des Lebergewebes stark behindert. Das Blut, welches über die Pfortader zur Leber geführt wird, staut sich vor der Leber auf, es bilden sich Bauchwasser und Umgehungsvenen (Varizen). Große Mengen Bauchwasser verursachen oft erhebliche Beschwerden und Varizen können zu starken, auch lebensbedrohenden Blutungen führen, wenn diese aufreißen. In früheren Jahren hat man mit einer größeren Bauchoperation das Blut an der Leber vorbei geleitet, indem gefäßchirurgisch verschiedene Gefäße miteinander verbunden wurden. Seit mehr als 20 Jahren gibt es eine interventionelle Behandlungsmethode, bei der die notwendige Gefäßverbindung innerhalb der Leber hergestellt wird. Dazu wird in der Leber von dem einen in das andere Gefäß mit einer geeigneten Nadel punktiert und durch Ballondilatation und Stentimplantationen ein Kanal innerhalb des Leberparenchyms angelegt. Dieser wird in einem Maße aufgeweitet, dass er genügend Blut zur Druckentlastung ableitet; dies wird durch gezielte Druckmessungen über die Katheter gesteuert. Aufgrund der Komplexität wird diese Behandlung in Narkose durchgeführt. Abbildung 5 a zeigt den von oben kommenden Katheter, der nach der Punktion bis in die Pfortader vorgeführt wurde. In Abbildung

5 b ist der Ballon zu sehen, der den Kanal aufweitet und in Abbildung 5 c ist erkennbar, wie der Kanal den mit Kontrastmittel sichtbar gemachten Blutstrom durch die Leber zur zentralen Körpervene nach oben leitet. Die gemessenen regionalen Blutdruckwerte sind in den Bildern angegeben. Der Druckgradient, also die Differenz der Druckwerte zwischen den zwei Gefäßen, der Pfortader und der zentralen Körpervene (Vena cava), wurde durch entsprechende Erweiterung des mit 2 Stents geschaffenen Kanals auf 9 mm Diameter von 18 mm Hg auf den gewünschten Wert von 9 mm Hg gesenkt. Die kräftigen Umgehungsvenen (Varizen), die in 5 a in der Umgebung der Pfortader sichtbar waren, sind nach der Druckentlastung in 5 c kaum noch sichtbar.

Diese Behandlungsmethode wird über ein 3 mm großes Punktionsloch in der rechten Halsvene durchgeführt und wird daher als Transjugulärer Intrahepatischer Portosystemischer Shunt (TIPS) bezeichnet. Hierdurch wird die Gefahr von Blutungen aus Varizen in der Speiseröhre und im Magen gesenkt, sofern diese ein entsprechendes Ausmaß erreicht haben und mit anderen, meist endosko-



INFORMATION

Der Artikel von Prof. Dr. Peter Huppert zum Thema „Strahlenrisiko in der Radiologie – Wahrheit und Mythen“ erscheint in der nächsten Ausgabe.

pischen Verfahren nicht ausreichend behandelbar sind. Größere Mengen von Bauchwasser (Ascites) lassen sich hiermit auch bei der Mehrzahl der Patienten verringern, sodass sich deren Lebensqualität verbessert.

Interventionelle Therapieverfahren haben das Spektrum von Behandlungsmöglichkeiten bei zahlreichen Erkrankungsarten erweitert. Diese in der richtigen Situation einzusetzen und methodisch mit guter Ergebnisqualität durchzuführen, erfordert umfassende Erfahrungen. An dieser Stelle sei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Radiologischen Instituts im Klinikum Mittelbaden Rastatt für die fachliche hervorragende Unterstützung und Zusammenarbeit gedankt. <<

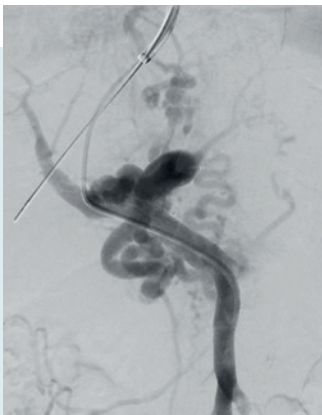


Abbildung 5 a

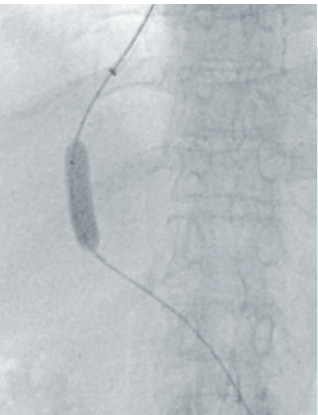


Abbildung 5 b

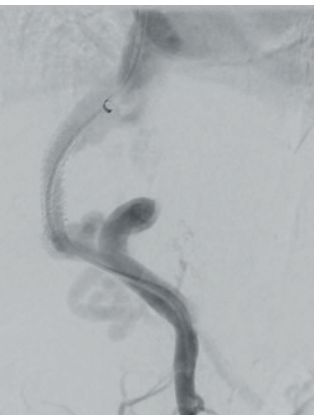


Abbildung 5 c

GESUND BEGINNT IM MUND

Kooperation mit der
Praxis für Zahnheilkunde
Dr. med. dent.
S. Marcus Beschnidt



Seit Frühjahr 2021 kooperiert die Max Grundig Klinik mit dem renommierten Zahnmediziner Dr. med. dent. S. Marcus Beschnidt und ergänzt die interdisziplinäre Zusammenarbeit um einen weiteren essenziell wichtigen Bereich der allgemeinen Gesundheit, unsere Mundgesundheit. Sie bezieht sich auf die uneingeschränkte Funktionalität, Entzündungs- sowie Beschwerdefreiheit der Zähne, des Zahnhalteapparates (Kieferknochen und Zahnfleisch), der Schleimhäute, der Zunge, der Kiefergelenke und der Speicheldrüsen.

Da das Mund- und Kiefersystem nicht nur der wohl genussvollste Beginn des Verdauungstraktes ist, sondern auch immer wichtigere Funktionen unserer zwischenmenschlichen Interaktion einnimmt, rückt auch die Ästhetik und Phonetik immer deutlicher in den Mittelpunkt.

Gesund ist eine Mundhöhle, wenn sie neben Schmerzfreiheit alle ihre Funktionen erfüllt. Dazu gehören die Kaufunktion (Nahrungszerkleinerung und Beginn der Verdauung), die medizinische Barrierefunktion (Immunologie im Bereich der Rachenmandeln und Gaumenmandeln), die phonetische Funktion (Sprache, Gesang) und die ästhetische Funktion. Daten des RKI zeigen, dass Erkrankungen des Mundes und der Zähne in Deutschland weit verbreitet sind. Weniger als 1% aller Erwachsenen haben ein kariesfreies Gebiss. Die hohe Prävalenz der Mund- und Zahnerkrankungen ist eng mit unserer „modernen“ Lebensweise verbunden. Insbesondere der Konsum von Zucker, Alkohol und Tabak in allen Industrienationen hat zu einem rasanten Anstieg der Karies (Zahnlöcher) und Parodontitis (Erkrankungen des Zahnhalteapparates) geführt. Aktuelle Studien belegen aber auch, dass drei Viertel aller Deutschen ein gutes Mundpflegeverhalten haben und regelmäßig zahnärztliche Kontrollen durchführen lassen. Von zahnmedizinischer Seite wird aber nicht nur der Zahn selbst analysiert. Moderne, wissenschaftlich fundierte Check-up-Programme sind wichtiger integraler Bestandteil, um alle Faktoren der Mundgesundheit zu untersuchen. Das beginnt mit einer ausführlichen Anamnese (Vorgeschichte) jedes Patienten im persönlichen Gespräch, bei welchem nicht nur Schmerz oder Entzündung erfragt werden. Geschmacksstörungen, Zungenbrennen oder metallisches Gefühl im Mund kann unterschiedliche Ursachen haben

und auch auf ernstere allgemeinmedizinische Erkrankungen hinweisen. Eine Untersuchung der Mundhöhle beginnt dann mit der Untersuchung der Lippen, Zunge, aller Schleimhäute und wenn möglich auch des Rachens. Die Untersuchung der Zähne wird nach wie vor mit Licht und Sonde optisch durchgeführt. Digitale „Helfer“ können zum Einsatz kommen, um versteckten Karies zwischen den Zähnen frühzeitig zu erkennen. Ab einem bestimmten Erwachsenenalter bzw. auch bei eventuellen Vorerkrankungen sollte unbedingt eine Parodontaltaschenmessung durchgeführt werden, um festzustellen, wie gut die Zähne noch im Kiefer sitzen. Bei entsprechender Vorgeschichte empfiehlt sich eine zusätzliche Funktionsanalyse. Hierbei werden neben Kiefergelenk und Kaumuskulatur auch die Bissverhältnisse unter die Lupe genommen. Ziel dabei ist es, das Zähneknirschen (Bruxismus), eine der häufigsten Ursachen für sogenannte Craniomandibuläre Dysfunktion zu identifizieren. Eine röntgenologische Übersichtsaufnahme (möglichst digital und damit deutlich geringer in der Strahlendosis) hilft dabei, die einzelnen Befunde zu

einer Diagnose für jeden einzelnen Zahn zu finden. Basierend auf den Daten kann dann für jeden noch vorhandenen Zahn eine Prognose bezüglich seines weiteren „Schicksals“ gegeben werden. Hierbei geht es primär um die Fragestellung, inwieweit es sinnvoll ist, den jeweiligen Zahn zu erhalten bzw. welche strategische Funktion er in Zukunft übernehmen sollte. Wie wichtig die ganzheitliche Betrachtung der Mundgesundheit in Zusammenhang mit der Inneren Medizin ist, ist wissenschaftlich in zahlreichen Studien erwiesen. Zum Beispiel welchen negativen allgemeinmedizinischen Effekt die Zahnbetterkrankung Parodontitis hat. Es ist erwiesen, dass das Auftreten von Herz-erkrankungen, chronischen Atemwegserkrankungen, Schlaganfall, Schwangerschaftsrisiken und auch Altersdiabetes in einem wechselseitigen Zusammenhang mit oraler Parodontitis stehen. In den USA wird auch laut über einen Zusammenhang mit Tumoren diskutiert. Hier fehlen allerdings belastbare wissenschaftliche Daten. Jüngste Studien befassen sich mit der Wechselwirkung zwischen Parodontitis und der Häufigkeit der Alzheimer Erkrankung. >>

Die moderne Praxis
für Zahnheilkunde freut sich
auf ihre Besucher.



Zähne zusammenbeißen: Kiefergelenksdiagnostik- Funktionsanalytik

Kiefergelenk-Zahn-Muskulatur: Wie häufig ist eine Dysfunktion? Welche Auswirkungen kann diese haben?

Der Begriff der Craniomandibulären Dysfunktion – CMD umfasst Schmerzen und /oder Funktionsstörungen der Kaumuskulatur und /oder der Kiefergelenke und /oder Störungen des Bisses. Studienergebnisse konnten belegen, dass durch anhaltendes Kieferpressen akute Muskelschmerzen ausgelöst werden können. Die seit 2014 eingeführten Diagnostic Criteria for Temporomandibular Disorders (DC / TMD) ordnen unter die 6 häufigsten schmerzhaften Dysfunktionen die „auf eine CMD zurückzuführenden Kopfschmerzen“ ein. Studien, in denen Bruxismus (Zähneknirschen oder Zähnepressen) anamnestisch oder anhand klinischer Zeichen erhoben wurde, belegen mehrheitlich einen Zusammenhang zwischen Bruxismus und CMD in Form von Kaumuskelschmerzen. Bruxismus tritt während der gesamten Lebensspanne auf und kann bereits mit dem Durchbruch der Milchzähne beginnen. Während es für Kinder keine Zahlen über die Häufigkeit des Wachbruxismus gibt, wird Schlafbruxismus bei Kindern mit äußerst unterschiedlicher Häufigkeit angegeben (3 bis 57 %). Bei Erwachsenen wird deutlich, dass Wachbruxismus häufiger vorkommt (22,1 bis 31 %) als Schlafbruxismus (12,8 ± 3,1 %). Folgen des Bruxismus sind neben den Dysfunktionen von Kaumuskeln und Kiefergelenken (bis hin zu Arthrosen der Gelenke) die übermäßige Abnutzung der Zähne und damit verbunden eine Schädigung der Zahnhartsubstanz und des Zahnhalteapparates.

Was wird bei einem Kiefergelenks-Check-up geprüft?

Die Funktionsanalyse umfasst neben der Feststellung der Bisslage der einzelnen Zahnkontakte und der Kieferbewegungen noch ausführliche Tastbefunde des Kiefergelenkes und der Kaumuskeln. Deuten hierbei irgendwelche Befunde auf das Vorliegen einer Dysfunktion hin, werden Abformungen der Kiefer genommen, die Kieferlage vermessen und anschließend weitere diagnostische Maßnahmen an den Modellen durchgeführt. Bei spürbaren knöchernen Befunden kann die Anfertigung eines 3D Cone-Beam CTs (DVT) helfen, knöchernen Veränderungen besser zu erkennen. Da die Schmerzen höchst subjektiv von jedem Menschen anders wahrgenommen werden, empfiehlt sich auch die Erhebung einer Schmerzanamnese, welche in unserer Praxis mittels eines 14-seitigen Schmerzfragebogens vom Patienten selbst ausgefüllt werden sollte.

Welche Therapie-möglichkeiten gibt es?

Mit einer ausführlichen Aufklärung über die gestellten Diagnosen und deren Krankheitszusammenhänge ist eigentlich bereits die Therapie begonnen, denn wer genau weiß, was man hat, kann sich selbst eventuell schützen bzw. helfen. Dazu zählt Stressmanagement ebenso wie aktive Dehnübungen bis hin zu krankengymnastischem Eigentraining. Auch das Kinesio-Taping erfährt eine immer positivere Resonanz von Patientenseite, da hierdurch nebst ligamentstabilisierender Funktion auch

eine lymphdrainatische Funktion zum Zuge kommt. Zur Entspannung dienen auch unterschiedliche Aufbissschienen, welche allerdings je nach Symptomen individuell bei jedem Patienten angepasst und nachkontrolliert werden sollten. Weiterhin helfen oft auch physikalische Techniken wie Wärme, Kälte oder transkutane elektrische Nervstimulation (TENS). In schweren meist chronischen CMD Fällen eignet sich auch der Einsatz von Medikamenten, welche die Muskelspannung reduzieren und Schmerzen lindern. Eine begleitende Physiotherapie wird von den meisten Patienten unterstützend als sehr lindernd empfunden. Umfangreiche Zahnsanierungen oder kieferorthopädische Regulierungen sollten erst nach einiger Zeit ohne Symptome geplant und immer kritisch hinterfragt werden, denn Craniomandibuläre Dysfunktionen sind in der Vielzahl der Fälle multifaktoriell. Das heißt, eine Neuversorgung mit Kronen oder gar Implantaten allein hilft oftmals nicht, die Beschwerden dauerhaft zu beseitigen.

Warum ist eine frühzeitige Behandlung so wichtig und welche Spätfolgen kann es geben?

Je früher eine CMD erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Im Umkehrschluss: Eine seit Jahren bestehende CMD kann unter Umständen auch Jahre für die Therapie benötigen und in seltenen, für den betroffenen Patienten oft zermürbenden Fällen, muss der eine oder andere mit der Diagnose „atypischer Gesichtsschmerz“ leben. Je länger also mit der Therapie gewartet wird, desto komplexer sind die Zusammenhänge, und es wird schwieriger, einen therapeutischen Ansatz zu finden, der nachhaltig wirkt. Hier empfiehlt sich zusätzlich zur rein zahnheilkundlichen Behandlung der konsiliarische Rat und auch Therapie eines psychosomatischen Therapeuten.

Kann Stress zu Bruxismus führen?

Eindeutig Ja! Als Zeichen von Stress tritt Bruxismus tagsüber wie auch nachts auf. Ein einfaches Beispiel: Wenn Ihnen vor 450 Jahren jemand unrecht tat, nahmen Sie sich eine Keule und haben Ihrem Unmut Luft gemacht.



Das Team der Praxis für Zahnheilkunde von Dr. med. dent. S. Marcus Beschnidt

Heute verbietet Ihnen das der Gesetzgeber. In der Folge und weil unsere zwischenmenschlichen Umgangsformen deutlich sensibler und rücksichtsvoller geworden sind, tragen wir die Erlebnisse des Tages oft unverarbeitet mit uns. Unser Un(ter)bewusstsein kümmert sich dann meist ohne unser Zutun um den Stressabbau. Und genau hier besteht die Gefahr. Verselbstständigt sich diese Haltung, dann reagiert man schlussendlich aggressiv gegen sich selbst. Hilfreich in solchen Situationen sind oft Sport, Bewegung an der frischen Luft, aber auch mentales Training wie Yoga oder autogene Techniken. Bruxismus findet sich in den unterschiedlichsten Berufszweigen. Ganz vorne dabei sind neben vielen anderen insbesondere Manager, Hoteliers, aber auch Spitzensportler. Das mag konträr zu der Empfehlung, Sport zu treiben, klingen, aber speziell beim Spitzensportler (Profisport, Berufssport) ist der Leistungsdruck teilweise so hoch, dass neben Schlafstörungen meist Bruxismus und die Angst zu verlieren zu dermaßen starken Spätfolgen führen, dass hier der Sportzahnarzt nur im Team mit Physiotherapeuten, Psychotherapeuten und Schmerzmedizinern helfen kann. Dass Stress Bruxismus hervorrufen kann, ist also nichts Neues. Neu ist jedoch, dass die übermäßige Nutzung von Smartphones und sozialen Medien Trigger für stressbedingtes Zähneknirschen sein können. Eine aktuelle Studie, durchgeführt an der Maurice and Gabriela Goldschleger School of

Dental Medicine der Universität Tel Aviv, hat einen signifikanten Einfluss häufiger Nutzung von Smartphones auf Bruxismus und dessen Folgen nachgewiesen.

Da Bruxismus meist mehrere Ursachen hat (Trigger), sollte die Behandlung auch an unterschiedlichen Punkten ansetzen. Erst wenn klar ist, dass durch die Schienentherapie eine deutliche und nachhaltige Verbesserung der Situation eintritt, sollten definitive Veränderungen der Zähne oder des Kiefers durchgeführt werden. Sollten die Beschwerden so unerträglich sein, dass die Patienten ihren normalen täglichen Pflichten nicht mehr nachkommen können, empfiehlt sich zusätzlich noch eine medikamentöse Stoßtherapie mit muskelrelaxierenden und schmerzlindernden Pharmazeutika. In den letzten Jahren erfuhr die Botox-Therapie insbesondere bei Patienten, welche bereits chronisch über einen längeren Zeitraum knirschen / pressen, eine zunehmende Akzeptanz bei Ärzten und Patienten. Hierbei werden speziell die Kaumuskeln, die „übertrainiert“ sind, durch lokale Botoxinjektionen derart geschwächt, dass eine pathologische Selbstzerstörung von Zahnschubstanz oder Kiefer praktisch nicht mehr möglich wird. Die Wirkung hält dann über einen Zeitraum von ca. 6 Monaten an. Eine solche Injektionsbehandlung sollte jedoch nach sorgfältiger Aufklärung von routinierten Zahnärzten durchgeführt werden. <<



Dr. med. dent.
S. Marcus Beschnidt

Dr. med. dent. S. Marcus Beschnidt studierte von 1990 bis 1995 Zahnmedizin am Universitätsklinikum in Freiburg. Nach seinem Studium arbeitete er als Assistenzarzt und wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung Poliklinik für Zahnärztliche Prothetik der Zahn-, Mund- und Kieferklinik des Universitätsklinikums Freiburg. Nach seiner Promotion 1997 wurde er 1999 Oberarzt und zum akademischen Rat ernannt. 2001 folgte die Ernennung zum qualifiziert fortgebildeten Spezialisten für Prothetik (DGPRO). Neben der Erteilung des Lehrauftrages im Fach Implantatprothetik am Universitätsklinikum Freiburg, erhielt er 2004 die Zertifizierung der DGI im Fach Implantologie und Erlangung des Tätigkeitsschwerpunktes Implantologie durch den BDIZ. Seit 2004 führt er seine eigene zahnärztliche Praxis im Brenners Park-Hotel & Spa, Baden-Baden. Seit 2007 ist er Active Member der European Academy of Esthetic Dentistry (EAED) und seit 2021 Mitglied des Scientific Board der Prosec. Seit 2010 zählt Dr. Beschnidt zu den Top-Medizinern der Ärzteliste des Focusmagazins. Dr. Beschnidt ist zertifizierter Sportzahnmediziner/Teamzahnarzt der Deutschen Gesellschaft für Sportzahnmedizin (DGSZM). Seit Frühjahr 2021 verstärkt er konsiliarisch das Ärzteteam der Max Grundig Klinik.

SuitePad

Der digitale Concierge auf den Zimmern der Max Grundig Klinik

Die Patienten der Max Grundig Klinik sind Gäste, sie „checken ein“ und werden von den Mitarbeitern auf eines der 61 Zimmer oder Suiten begleitet, nach ihren Bedürfnissen befragt und individuell betreut. Auch die klassische Willkommensmappe war bisher dabei, immer personalisiert und auf dem neuesten Stand. „Je nach Behandlungsbereich und Patient gab es verschiedene Versionen der Mappe, diese musste also mit jedem ankommenden Patienten neu zusammengestellt, ausgedruckt und ausgehängt werden. Zusätzlich zu den Änderungen von Terminen und Angeboten hat diese Aufgabe viele wertvolle Ressourcen gebunden, und wir waren trotzdem nicht so flexibel in unserem Informationsangebot, wie wir es uns gewünscht hätten“, erklärt Vanessa Wilkins, Hotelmanagerin der Max Grundig Klinik. Denn Patienten, die drei, vier oder gar zehn Wochen in der Klinik bleiben, haben ein hohes Informationsbedürfnis. Sei es zu den Angeboten der Klinik, zur Umgebung oder zum Shuttle-Service. Alles rund um das À-la-carte-Restaurant oder verschiedene Gesundheitskurse bis hin zum Putting Green sind für viele Patienten von Interesse.



Zukünftig wird jede relevante Information rund um die Klinik auf einem SuitePad zu finden sein – gezielt, umfassend und ansprechend aufbereitet. Das praktische, intuitiv bedienbare Tablet steht jedem Patienten auf den Zimmern zur Verfügung. „Blätter schaut man nur einmal an, kein zweites Mal. Und das Aktualisieren dieser Informationen bindet wiederum viel Papier und Zeit unseres Teams. Mit dem SuitePad können wir schnell und sehr individualisiert auf unsere Patienten eingehen. Können ihre Bedürfnisse in den Mittelpunkt

unserer Kommunikation stellen“, führt Vanessa Wilkins aus.

Zum Beispiel über interessante Kurse, die der Psychosomatische Klinikbereich bietet, aber eben auch viel Entspannung und Ruhe für die klinischen Reha-Patienten verspricht. „Es geht nicht nur um eine Willkommensbotschaft, persönliche Geburtstagsgrüße oder Terminerinnerungen, sondern um eine gezielte, persönliche Informationsdienstleistung in Echtzeit. Und bei 61 Zimmern ist ein hoher Individualisierungsgrad wichtig.“

MODERNSTE MEDIZINISCHE TECHNIK ERGÄNZT UM DIGITALEN ERLEBNISKOMFORT

„Fast jeder unserer Patienten bringt ein eigenes Smartphone oder den Laptop mit. Der Umgang mit digitaler Technik ist für viele unserer Patienten also absolut alltäglich. Ein Tablet auf dem Zimmer wird kein Fremdkörper sein, sondern ohne Scheu genutzt“, so Vanessa Wilkins. Hochmoderne Technik im medizinischen Bereich ist schon Standard. Vom radiologischen Zentrum, das sich problemlos mit den großen Universitätskliniken vergleichen kann, über das eigene Labor bis zur High-Tech-Ausstattung aller Abteilungen der Inneren Medizin. Dabei reicht das Alter der Patienten von 20 bis 100 Jahre. „Das SuitePad soll alle Patienten gezielt und umfassend über unsere vielfältigen Angebote informieren. Manche Möglichkeiten würden dem Patienten von alleine gar nicht bewusst werden, in einer Willkommensmappe würden sie einfach überblättert. Mit dem Tablet können wir sie

so aufbereiten, dass sie in den Sichtfokus rücken“, erzählt Vanessa Wilkins weiter. So kann das Rezeptions- und Marketingteam der Max Grundig Klinik jeden gewünschten Inhalt auf das Tablet spielen und seine Patienten tagesaktuell informieren, rund um die Uhr, individuell, passend zur Corporate Identity der Klinik.

ECHTEN MEHRWERT DANK DIGITALER MEDIEN – JEDEN TAG

Als Gast, dem jede Annehmlichkeit und täglicher Komfort auch während des Klinikaufenthalts geboten werden soll, steht das Thema Tageszeitung ganz oben auf der Service-Liste. Bei 61 Patienten aus ganz Deutschland und anderen Ländern ist es nicht immer leicht, für jeden die Lieblings-Tageszeitung zu bekommen, vor allem im internationalen Pressewesen eine echte Herausforderung. Mit dem SuitePad stehen alle Tageszeitungen mit einem Klick zur Verfügung. Die Auswahl ist riesig und die Verfügbarkeit auch, zudem ist

diese Art des „Zeitungslesens“ absolut hygienisch und entspricht der Philosophie des Hauses. Zeitungen und Zeitschrift sind nur zur Einzelnutzung erhältlich. Ab sofort können die Patienten in Ruhe alle Medien, die ihnen wichtig sind, digital konsumieren. Das Reinigungspersonal reinigt das Tablet und das war’s – hygienischer, einfacher und schneller kann ein Hygienekonzept kaum umgesetzt werden.

„Perspektivisch sind weitere Nutzungen wie die Verwendung des Tablets als Fernbedienung oder Telefon durchaus denkbar. Wir starten erstmal mit der Kommunikation via SuitePad, um unseren Gästen bzw. Patienten so einen echten Mehrwert zu bieten, hygienisch und personalisiert. Aber der Markt, die Möglichkeiten bei SuitePad und unsere Klinik entwickeln sich ja stetig weiter, also werden auch neue, zusätzliche Nutzungsmöglichkeiten irgendwann relevant. Alles, was unseren Patienten einen Zusatznutzen und besonderen Komfort bietet, wird in Betracht gezogen“, so die Hotelmanagerin.

INFO

SuitePad

ist Europas führender Anbieter von In-Room Tablets in der Hotellerie und Experte für digitale Gästekommunikation. Das Berliner Unternehmen wurde 2012 gegründet und hat mittlerweile über 60 Mitarbeiter. In 2020 und 2021 wurde SuitePad bei den internationalen „Hotel Tech Awards“ in der Kategorie „Guest Room Tablets“ mit dem ersten Platz ausgezeichnet. Das SuitePad, ein Tablet für das Hotelzimmer, hebt die digitale Kommunikation mit den Gästen auf eine neue Ebene und ersetzt die traditionelle Gästemappe. Neben allgemeinen Informationen zur Umgebung, zu gastronomischen Angeboten und einem Entertainmentmenü dient das SuitePad ergänzend auch als Buchungstool für Spa-Anwendungen oder Restaurantreservierungen und vereint zusätzlich die TV-Fernbedienung und das Telefon in einem Gerät. SuitePad hat weltweit mehr als 1.000 Hotel-Kunden in 30 Ländern und über 60.000 Hotelzimmer mit seinen In-Room Tablets ausgestattet. Zum Portfolio gehören auch eine BYOD-Lösung (Bring Your Own Device) für die Verwendung gasteigener Endgeräte, der SuitePad Lobby Screen sowie SuiteCast, eine Streaming-Lösung für bestehende Hotelfernseher.

Im Schwarzwald duftet es nach Tannen. Und nach sehr gutem Kaffee.



Kaffee ist das Lieblingsgetränk der Deutschen. 162 Liter oder 650 Tassen trinken wir davon im Schnitt pro Jahr. 80 % der Kaffeegenießer trinken ihn täglich und drei von fünf Deutschen sogar mehrmals am Tag. Über 70 % der Befragten trinken regelmäßig ihren Kaffee zu Hause, wo er ihnen auch am besten schmeckt. Zeit, im Gespräch mit Volker und Anna Huber von Kaffeesack mehr über die Welt des Kaffees zu erfahren.

Kaffee perfekt in drei Formen extrahiert: Cappuccino, Espresso und Cold Brew, der tatsächlich mit Eiswasser gebrüht wird und mit Tonic, getrockneter Orange und Minze ein erfrischendes Sommergetränk ist.



WIE DIE IDEE ENTSTAND, IM SCHWARZWALD KAFFEE ZU RÖSTEN

Die Grundidee von Kaffeesack fruchtet nicht im Schwarzwald, denn Volker Huber war beruflich in der ganzen Welt unterwegs. Als passionierter Teetrinker hatte er deshalb von Anfang an einen hohen Qualitätsanspruch an Kaffee, der genau wie Tee die richtige Zubereitung und hohe Qualität für besten Geschmack benötigt. Schlechtem Kaffee unterwegs zog er deshalb immer einen guten Tee vor. Gleichzeitig hat das seinen Ehrgeiz geweckt, guten Kaffee zu rösten. Für ein vollmundiges Geschmackserlebnis zu Hause und für den besonderen Genussmoment im Café. Dies war die Geburtsstunde des Schwarzwälder Kaffeesacks. Heute, 6 Jahre später, hat Volker Huber seine Leidenschaft zum Beruf gemacht, und so viel Leidenschaft ist ansteckend. Denn heute ist auch seine Tochter Anna Huber, frühere

PR-Assistentin mit Schwerpunkt Tourismus und heute Marketingbeauftragte und Barista, Teil der Kaffeesack-Familie. Hierfür hat sie ihren Lebensmittelpunkt von Wien nach Baden-Baden verlegt. Den Duft aus den Wiener Kaffeehäusern und die Liebe zum Kaffee hat sie aber mitgebracht. „Ich habe schnell gemerkt, dass ich Kaffee mit Leidenschaft mache. Die Liebe dazu ist vielleicht nicht vererbbar, denn dann wäre ich auch Teeliebhaber, aber sie ist sicherlich ansteckend“, erzählt Anna Huber.

DIE VIELFALT DER RÖSTUNGEN

Kaffeesack setzt ganz klar auf Vielfalt. „Hirsch6“ heißt die erste Kaffeesack Röstung, benannt nach dem ersten kleinen Kaffeeshop in Baden-Baden in der Hirschstraße 6, welcher immer wieder zahlreiche Kaffeeliebhaber anlockt. Da sich Volker Huber selbst als Brandfetischist beschreibt, war klar, eine gute Marke und anspre-

chende Produktnamen sind die Basis einer durchdringenden Idee. Menschen kaufen oftmals nach Namen, deshalb heißt der entkoffeinierte Kaffee ganz selbsterklärend „Schlafsack“ und genauso kommt auch der Schwarzwald in den Kaffee, genauer gesagt in die „Schwarzwaldtanne“. Heute können Kunden 10 Röstungen entweder vor Ort oder online kaufen, und es werden immer mehr. Für den Hotel- und Gastronomiebereich werden eigene, auf die Bedürfnisse der Kunden angepasste Mischungen hergestellt. So schafft diese kleine Manufaktur jeden Tag besondere Genussmomente. Auch in der Max Grundig Klinik genießen die Patienten den Kaffee von Kaffeesack. Wem der Kaffee gut schmeckt, kann die Signature-Röstungen „Max Grundig Roast“ in den Ausführungen Café Crème oder Espresso direkt mit nach Hause nehmen.

DER PERFEKTE MORGEN STARTET MIT EINEM GUTEN KAFFEE

Für den richtigen Kaffeestart am Morgen gibt es kein Patentrezept. Er ist so individuell wie der Mensch, denn jeder genießt seinen Kaffee anders. Um die richtige Zubereitungsart für sich zu finden, kann man sich selbst zunächst einige Fragen beantworten, denn der perfekte Kaffee hängt vom eigenen Equipment ab. Läuft ein klassischer Filterkaffee durch die Maschine, während die Morgendusche ansteht oder fließen verschiedene Variationen der Kaffeekunst aus der heimischen Siebträgermaschine, bei der der Mahlgrad selbst bestimmt werden kann? Starten Sie mit einem schwachen oder starken Kaffee in den Tag?

Es gibt pauschal keine optimale Art und Weise, einen Kaffee zuzubereiten. Viel wichtiger ist, dass der Kaffee zu dem individuellen Geschmack und zu den eigenen Ritualen passt. Die Zubereitung und das bewusste Genießen des Kaffees kann vielleicht schon der erste Moment der Achtsamkeit am Tag sein.

ZUM KAFFEE PASST AM BESTEN ...

... gar nichts. Stellt man echten Baristi die Frage, dann sollte Kaffee schwarz genossen werden. Doch erlaubt ist, was schmeckt. Volker Huber liebt leckere kleine Schokoladenstückchen, die das Geschmackserlebnis ergänzen. Doch den Kaffee trinkt er schwarz, am liebsten Espresso, der ist für ihn der reinste. Anna Huber mag gerne ein bisschen Milch dazu. Auch das ist mit der richtigen Röstung ein perfekter Start in den Tag.

>>



„Kaffeesack hilft mit seinem Angebot dabei, überflüssigen Müll zu reduzieren.“

>> **VON HAND AUFGEGOSSEN ODER IN DER SIEBTRÄGER-MASCHINE ZUBEREITET? DER WEG ZUM PASSENDEN EQUIPMENT UND DER WAHL DES RICHTIGEN KAFFEES**

Der Morgen ist kein schlechter Test, um herauszufinden, welche Zubereitung am besten passt. Schaut man auf Statistiken, dann ist der klassische Kaffeefilter die häufigste Art der Kaffeezubereitung. Auf dem zweiten Platz findet sich der Instant-Kaffee „Mr. Sack“ wieder, dicht gefolgt von ganzen Bohnen. Die Bohnen können zu Hause oder in der Rösterei gemahlen oder aber direkt in einen Vollautomaten gegeben werden. Klassischer gemahlener Espresso sollte nicht durch einen Filter laufen, denn dafür enthält er zu viele Bitterstoffe. Die gewählte Zubereitungsart bestimmt also die Bohnenart. Darüber hinaus ist wichtig, ob der Kaffee schwarz oder mit Milch genossen wird. Denn Milch absorbiert nicht nur das Röstaroma, sondern auch viele

andere Geschmackskomponenten. Nicht jede Bohne hält dem stand bzw. ist schlicht und ergreifend nicht geeignet. Kaffeesack berät die Kunden vor Ort fachmännisch und individuell und hat für den Verkauf im Supermarkt zwischen Kaffee und Espresso unterschieden. Auf der Rückseite der Verpackung finden die Käufer neben dem Stärkegrad gleich die von Kaffeesack empfohlene Zubereitungsart für den perfekten Kaffeeegenuss. Jede Sorte Kaffee von Kaffeesack ist säurearm, und man kann ihn nach Belieben genießen. „Letztendlich können wir beraten, in welchem Kaffee wie viel Koffein und Säure enthalten ist, aber er muss schmecken, das ist am wichtigsten.“

MR. SACK GOES SIGNATURE
Mr. Sack ist die meistgekauft und -geliebte Sorte von Kaffeesack, denn sie ist die eigene und auch einzige Mischung der Manufaktur. Mr. Sack enthält 50 % indische Robusta und 50 % brasilianische

Arabica Bohnen. Beide passen wunderbar zusammen. Die Bohnen werden hierfür sortenrein geröstet, so dass jede ihr eigenes, unverwechselbares Aroma entfalten kann. Die Herkunft spielt beim Geschmack und natürlich auch im nachhaltigen Geschäft eine große Rolle bei Kaffeesack. So kaufen sie zum Beispiel von einem Farmer aus Honduras, dessen Plantage sie schon besuchten. Er produziert 20 Sack Bohnen im Jahr für Kaffeesack und ernährt damit seine ganze Familie. Der Mr. Sack Kaffee deckt die meisten Zubereitungsarten ab und ist ebenso einfach in der Handhabung.

LIEBE AUF DEN ERSTEN SCHLUCK
Für jeden Kunden den passenden Kaffee zu finden, das ist eine wichtige Aufgabe des Baristas. Der Begriff Barista kommt aus dem Italienischen und bedeutet nicht weniger als „der, der perfekt die Kaffeetheke bedient.“ Barista ist kein klassischer Ausbildungsbe-

ruf, deshalb wird dieses spezielle Wissen von vielen privaten Baristaschulen angeboten. Die Hauptaufgabe ist jedoch klar: den Kaffee perfekt in allen seinen Formen zu extrahieren; vom Espresso bis zum Cold Brew, der tatsächlich mit Eiswasser gebrüht wird und mit Tonic, getrockneter Orange und Minze ein erfrischendes Sommergetränk ist. Kaffee ist das Lebensmittel mit den meisten Aromen, er enthält über 800 erforschte Aromastoffe. Diesen Mix an Geschmacksstoffen richtig zuzubereiten und zu zelebrieren und dabei jeden Genießer glücklich machen: Das ist die hohe Kunst der Liebe auf den ersten Schluck.

DIE REISE DER ROHBOHNEN IN DEN SACK
Kaffeesack agiert im Spezialitätenkaffeesegment. Die Bohnen sind Sackware und zwischen 60 und 70 kg schwer. Grundlage der Entscheidung für eine Bohne ist das Herkunftsgebiet. Von verschiedenen Händlern bekommen Anna

und Volker Huber feinste Bohnen und rösten sie im Schwarzwald. Dafür kommen nur Bohnen der besten Qualität der Regionen in Frage. Die Länder befinden sich am sogenannten Kaffeegürtel, der klimatisch und botanisch optimale Voraussetzungen für den Kaffeeanbau bietet. Zum Teil kennt das Kaffeesack-Team die Landwirte wie die Farmer Emma Presso persönlich oder es sind eigenständige Farmer oder brasilianische Fazendas, die sich zusammenschließen. Und das kann man schmecken: Der brasilianische Kaffee hat beispielsweise eine schokoladige Note, in Honduras ist er eher zitrisch und der afrikanische Kaffee schmeckt sehr fruchtig. Viel würziger dagegen ist der indische Espresso.

KAFFEE HAT AUCH EINE DUNKLE SEITE.
Die Kaffee kapsel. Über 20.000 Tonnen Müll werden so jedes Jahr produziert. Tendenz noch immer steigend. Kaffeesack hilft mit seinem Angebot dabei, diese überflüssigen Müllmengen zu reduzieren. Das Bewusstsein für Nachhaltigkeit ist im ganzen Team von Kaffeesack stark ausgeprägt. Der Einfachheit geschuldet besitzen viele eine Kapselmaschine. Doch es gibt viele Alternativen, Kaffee nachhaltiger zu genießen. Das betrifft natürlich auch den „coffee to go“. Deshalb bekommen Kunden, die einen wiederverwendbaren Becher mitbringen, einen Rabatt.

Aber auch für den Versand hat Kaffeesack eine besondere Lösung gefunden: „Wir haben außerdem ein Sack-Eimerle, in den 4 kg (= 4 Tüten) reinpassen. Dieser ist aus Edelstahl und nach dem Beliefern der Kunden bekommen wir diesen wieder zurück. Dadurch braucht es keine Tüte bis zur Maschine und wir haben viel Müll

eingespart. 368 Quadratmeter Wald pro Jahr. Man muss sich immer hinterfragen und Dinge verändern“, so Volker und Anna Huber.

DIE PANDEMIE HAT DEUTSCHLAND SEIT MONATEN IM GRIFF. KAFFEESACK BIETET GEGEN CORONA-MÜDIGKEIT ONLINE-KAFFEETASTINGS AN.
Bei diesem Event können Teilnehmer von zu Hause per Zoom-Video dabei sein. Neben Rohkaffeetheorie und einem kleinen Exkurs in die Geschichte des Kaffees ist das Highlight eines virtuellen Kaffee-tastings. Hierbei wird gezeigt, wie man einen Filterkaffee ganz einfach und lecker zu Hause zubereitet und hinsichtlich spezieller Kriterien auf geschmacklicher Basis bewertet. Jeder Teilnehmer wird vorab mit dem nötigen Equipment ausgestattet. Dazu gehören drei unterschiedliche Kaffees (jeweils 100 g) inklusive einer kleinen Anleitung zur Vorbereitung zu Hause und nach ausdrücklicher Bestellung auch ein Handfilterset.

DIE MENSCHEN HINTER DER MARKE KAFFEESACK HABEN EIN GROSSES HERZ.
Kaffeesack beschert Interessierten ein umfassendes Kaffeeerlebnis, welches für alle zugänglich sein soll. „Wir haben von der Dönerbude bis zum 5-Sterne-Hotel alles dabei. Ein Obdachloser bekommt den Kaffee auch mal so. Ich habe viel Armut gesehen, und ich will Kaffee für alle machen. Und doch sind wir Unternehmer und müssen unsere Leute bezahlen“, sagt Volker Huber. Tochter Anna ergänzt: „Guten Kaffee zu trinken ist toll, sackguter Kaffee ist noch besser. Aber guter Kaffee funktioniert, und wir sind lieferfähig. Wir sind stolz, Kaffeesack zu sein. Und das werden wir auch immer sein.“ Oder wie die Manufaktur verspricht: „Proud to be a Sack.“

<<

Zauber Zapfen

Edle Dekorationen mit zauberhaften Tannenzapfen aus dem Schwarzwald



Besuchen Sie uns auf:
www.zauberdirndl.de

Wibke Eberlein GmbH
Alte Pforzheimerstr. 90 | 75217 Birkenfeld
Telefon: +49 (0) 7231/4402213

WIRTSCHAFTSREGION ORTENAU

Wirtschaftsförderung für Weltmarktführer

Für die Unternehmer in der Ortenau ist sie eine feste Größe, für die Kommunen Innovationstreiber, Think Tank und Standortmarketingagentur gleichermaßen. Wenn von der Wirtschaftsregion Ortenau (WRO) die Rede ist, muss man die Größe des Netzwerks verstehen.

Mit 55 Gesellschaftern, darunter 52 Kommunen, dem Landkreis und den Kammern, hat die WRO den größten Gesellschafterkreis aller regionalen Wirtschaftsförderungen in Baden-Württemberg. Als ob das nicht genug wäre, sind bei der WRO auch alle regionalen Sparkassen und Volksbanken angeschlossen. Neben den Kreditinstituten stellen die größten und innovativsten Unternehmen den zur WRO gehörenden Wirtschaftsbeirat, insgesamt 180 Firmen zählend. Die namhaften Weltmarktführer der Region gehören längst dazu, zum Teil waren sie an der Gründung des Beirates beteiligt oder sind seit vielen Jahren Mitglied.

EIN BUNDESWEIT EINMALIGES MODELL
Die Idee der regionalen Vernetzung trägt viele Früchte, und so ist es kaum verwunderlich, dass die illustre Runde pro Jahr um 5 – 10 weitere Unternehmen wächst. Mitglied des WRO-Wirtschaftsbeirates zu werden ist indes nicht ganz so leicht – eher ein Privileg. Über die Aufnahme weiterer Unternehmen entscheidet die Vorstandschaft im Einzelfall. Dabei hat das durch den ehemaligen Duravit-Vorstand Franz Kook geprägte Schlagwort der „souveränen Willkür“ bei der Auswahl von Unternehmen bis heute Schule gemacht. Lag anfangs der Fokus auf produzierendem Gewerbe, sind heute zunehmend auch innovative Unternehmen mit digitalen Geschäftsmodellen im Kreis der WRO anzutreffen. Eines haben sie alle gemeinsam: Sie sind in ihrer Größe regional und überregional bedeutend und in der Lage, den Gedanken des gemeinsamen Standortmarketings von Kommunen und Unternehmen finanziell und ideell mitzutragen.

THINK TANK DER REGION
Je größer das Netzwerk wird, umso vielfältiger die Möglichkeiten. Über zu wenig Aufgaben kann das Team um Geschäftsführer Dominik Fehringer nicht klagen. Die Gremien sind eher gehalten, der Geschäftsstelle von Zeit zu Zeit wieder mit strategischen Neuausrichtungen Luft zu verschaffen und gebundene Ressourcen freizumachen. Ressourcen, die gleich wieder in neue Ideen aufgehen und der Wirtschaftsförderung und dem Standortmarketing der Region insgesamt dienen sollen. Der regionale Think Tank hat seinem Ruf einer Ideenschmiede in den letzten Jahren alle Ehre gemacht. Die Stärke liegt in der Markenentwicklung, im Clustermanagement, in der Netzwerkbildung und in Standortmarketingmaßnahmen für die Ortenau. >>

- 1 Die WRO und ihre vielfältige Start-up-Community
- 2 Der Messeauftritt der WRO in Kosice/Slowakei
- 3 Dominik Fehringer (Geschäftsführer WRO)



„Je größer das Netzwerk wird, umso vielfältiger die Möglichkeiten.“
Dominik Fehringer,
Geschäftsführer WRO



„Die Komplexität
von Arbeitgebermarketing
ist in den vergangenen Jahren
immer weiter angestiegen.“

>> **KERNKOMPETENZ:
INTERNATIONALES
ARBEITGEBERMARKETING**

Die sicher bekannteste und für die Unternehmen des Wirtschaftsbeirates relevanteste Marke ist die Initiative zur Anwerbung von Fachkräften „Arbeiten bei Weltmarktführern“. Auf über zehn Jahre Know-how beim Arbeitgebermarketing kann die WRO dabei zurückblicken. Was im Jahr 2011 als Auftrag aus dem Vorstand des Wirtschaftsbeirates mit Career Days an deutschen Hochschulen begann, ist heute zu einer

komplexen crossmedialen Rekrutierungskampagne für Fachkräfte aus zahlreichen Ländern Europas und darüber hinaus gewachsen. Nach erfolgreichen Jahren in Polen liegt nun der Schwerpunkt der werblichen Aktivitäten auf südosteuropäischen Ländern und auf der Balkan-Region. Neben Messeauftritten ergänzt die WRO ihre Marketingmaßnahmen mit Out-of-home-Kampagnen, mit Onlinemarketing, mit der Zusammenarbeit mit Printmedien und Radiosendern.

Die Mühe lohnt sich: Die Wirtschaftsförderung kann ihren Mitgliedern das – längst internationalisierte – Bewerberportal „www.leadingcompanies.de“ anbieten. Im Portal finden die Unternehmen aktuelle Lebensläufe und Bewerbungsunterlagen von mehreren Hundert Bewerbern, die für eine Beschäftigung in der Ortenau zur Verfügung stehen. Die Komplexität von Arbeitgebermarketing ist in den vergangenen Jahren immer weiter angestiegen. Die Bündelung von 180 interessanten Unternehmen erzeugt eine

Sogwirkung auf dem angespannten Arbeitsmarkt, frei nach dem Motto: Für jede Erwartung ist das richtige Unternehmen dabei! Aus den Werbemaßnahmen und Gesprächen auf den zahlreichen Messen resultieren auch immer wieder direkte Bewerbungen bei einzelnen Unternehmen. Rund 15.000 Booklets mit übersichtlichen Unternehmensinformationen zu ihren Mitgliedern verteilt die WRO jedes Jahr auf den Personal- und Karrieremessen. Nach dem Abflauen der Pandemie wird diese Dienstleistung für die Unternehmen wichtiger sein denn je.

Mit der Übernahme des Onlinemarketings in das eigene Kompetenzportfolio waren die Tage der extern beschäftigten Agenturen gezählt. Aber nicht nur das – aus der erlangten Stärke hat die WRO gleich eine weitere Synergie geschaffen. Diesmal für die kommunale Gesellschafterseite. Entstanden ist die DIGIKOMM-Akademie, die sich mit einem breiten Angebot an Fortbildungen im Onlinemarketing an die Mitarbeiter in den Verwaltungen wendet.



1



2

Das Onlinemarketing gilt als der Grundstein in der erfolgreichen Digitalisierung der öffentlichen Verwaltungen, weil es die digitale Belegschaft steigert. Rasche Erfolge durch die leicht erlernbaren Methoden machen schnell Lust auf mehr – genau der Motivationsschub, den die Verwaltungen derzeit brauchen, um die Lücke zur Wirtschaft und auch zu den Verwaltungen anderer Länder zu schließen.

Mit STARTUP.CONNECT betreut die WRO seit dem Jahr 2017 die Existenzgründer der Region. Ein eigener Accelerator gehört ebenso dazu, wie die intensive Betreuung von der ersten Idee bis zum fertigen Produkt. Rund 40 Gründerteams steht das WRO-Team im Technologiepark Offenburg Rat gebend zur Seite. Durchaus erfolgreich: Im Jahr 2018 hatte famigo-Gründer Alexander Feldberger einen mit 100.000 EUR dotierten Landespreis gewonnen. Der von ihm entwickelte Familienwegweiser eignet sich übrigens prima für das Standortmarketing

von Kommunen und Unternehmen. Die WRO hat gleich selbst zugeschlagen. Damit wurde aus der Ortenau der erste Landkreis bundesweit, in dem die weichen Standortfaktoren wie Kindergärten, Schulen, Ärzte und auch die zahlreichen kommunalen Spielplätze digital erfasst und per Google Maps oder auf den Karriereseiten von Unternehmen herausgehoben werden können. Das Gründernetzwerk der WRO bringt Gründer und gestandene Unternehmer zusammen – ganz im Sinne von StartUp.connect. >>

- 1 Im Technologiepark Offenburg bietet StartUp.connect Co-Working Spaces und Büroflächen in unterschiedlichen Größen an.
- 2 Bei der WRO kommen Politik und Wirtschaft regelmäßig zusammen.



- 1 Die DigiKomm Akademie legt ihren Fokus auf Fortbildungen in den öffentlichen Verwaltungen.
- 2 Das Bildungsnetzwerk der Ortenau bietet vielfältige Fortbildungen an, darunter auch Social-Media-Marketing-Strategien betreffend.

>> Auch der Verein BILDUNGS-REGION Ortenau kann eine gute Bilanz vorweisen. In den vergangenen zehn Jahren seines Bestehens konnte der Verein deutlich über 2 Millionen Euro an Fördermitteln aus Stiftungen und öffentlichen Fördertöpfen für Bildungsprojekte in der Region gewinnen. Das Bildungsnetzwerk der Ortenau bietet auch vielfältige Fortbildungen für Lehrkräfte an.

Eine über die letzten Jahre sorgsam gepflegte Marke zur internationalen Vermarktung der Ortenau als Gesundheitsstandort ist BLACKFORESTHEALTH. Die Initiative hat zum Ziel, ausländische Gäste für medizinische Behandlungen in der Orte-

nau zu gewinnen. Dies war in den vergangenen Jahren immer dank tatkräftiger Unterstützung der Max Grundig Klinik möglich. Im Tandem bespielt man am gemeinsamen Messestand in Dubai die wichtige Leitmesse im Gesundheitssektor, die Arab Health. Der Aufbau der Marke, die mehrere starke Partner aus dem Gesundheitsbereich vereinigen soll, wurde von der WRO entwickelt und implementiert.

Die Wirtschaftsregion Ortenau besticht durch ihre Themen- und Branchenvielfalt und ist neben der reichhaltigen industriellen Wertschöpfung auch ein touristisches Kraftzentrum. Die im Landesvergleich gewaltige Anzahl



an Touristen ruht auf den Schultern des in Rust beheimateten Europa-Parks, dem mehrfach in Folge zum weltbesten Freizeitpark gekürten Entertainment-Riesen aus der Ortenau. Weitere bekannte Besuchermagnete sind das Freilichtmuseum Vogtsbauernhof und der nahe der Max Grundig Klinik gelegene Mummelsee. Ein schönes Umfeld für eine Klinik, die sich dem Wohlergehen ihrer Patienten in ganz besonderer Weise widmet. Vor diesem Hintergrund ist die Partnerschaft mit der WRO auch für die Max Grundig Klinik ein perfektes Match. <<



A. ODENWALD

Est. 1882

Farbenprächtig, funkelnd und berauschend - Spitzen-Sommelière Natalie Lumppp liebt nicht nur Wein, sondern vor allem die faszinierenden Schmuckstücke von A. Odenwald



Jetzt neu und exklusiv in Baden-Baden bei:

Juwelier Leicht in Baden-Baden

Sophienstraße 3a • Tel. 07221 - 27 85 11

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

Leicht
JUWELIERE

MENTALE FITNESS UND MENTAL COACHING

Kooperation mit dem

Althoff

SEEHOTEL
ÜBERFAHRT

Tegernsee

Die Max Grundig Klinik bietet in Kooperation mit dem Althoff Seehotel Überfahrt Programme für Mentale Fitness und Mental Coaching an.

Was 2019 mit den „Health Days“, einer Veranstaltungsreihe der Max Grundig Klinik in Kooperation mit der Althoff COLLECTION begann, wird nun fortgesetzt. Seit August 2021 bietet Martina Phillips als Mental Coach an vier Tagen in der Woche den Hotelgästen des Althoff Seehotel Überfahrt am Tegernsee Inspirationen und Impulse an, die zu einem nachhaltigen Erholungseffekt für Körper und Geist führen.

Stressiger Job, Verantwortung für die Familie, gesellschaftliche Verpflichtungen – wer kennt das nicht? Es bleibt kaum Zeit, sich um sich selbst und die eigene Gesundheit – sei es physisch oder psychisch – zu kümmern. Und gerade hier werden Prävention und Gesundheitsförderung immer wichtiger, was sich auch durch die steigende Zahl der diagnostizierten und behandelten psychischen Erkrankungen zeigt. Doch viele schaffen es nicht einmal, sich Zeit für einen Check-up zu nehmen, von der mentalen Gesundheit ganz zu schweigen. Warum also nicht dort ansetzen, wo man sich sowieso Zeit für sich selbst nimmt und eine Auszeit genießt, fernab vom Stress des Alltags?

Aus dieser Idee heraus haben Andreas Spaetgens, Geschäftsführer der Max Grundig Klinik, Thomas H. Althoff, Gründer der Althoff Hotels und Chairman of the Board, sowie Frank Marrenbach, CEO der Althoff Hotels, ein Konzept entwickelt, das genau auf diesen Bedarf eingeht. „Ich bin davon überzeugt, dass Althoff Hotels und die Max Grundig Klinik hervorragend zusammenpassen und eine Kooperation in diesem

Bereich beiden Seiten spannende Möglichkeiten bietet“, erläutert Andreas Spaetgens. Das Althoff Seehotel Überfahrt weist bereits ein exzellentes Wellness- und Fitnessprogramm auf, in das sich das Angebot von Martina Phillips bestens einfügt, sozusagen als Add-on zu den bestehenden Leistungen – ein echter Mehrwert eben. Hotelgäste können sich zukünftig noch mehr Körper und Geist widmen und sich Zeit für ihre Gesundheit nehmen, ganz nach dem Motto der Max Grundig Klinik. Das erstklassige psychotherapeutische Angebot der Klinik kann auf diese Weise nun auch am Tegernsee in Anspruch genommen werden – in Form von Einzelgesprächen, mentalem Training, Gruppenübungen oder auch Vorträgen.

Gäste können sich ihr individuelles Programm zusammenstellen oder sich für eines der angebotenen Kurzzeitprogramme zu den Themen Achtsamkeit und Akzeptanz, Burnout-Prävention oder Ehevorbereitung entscheiden. Wünsche und Erwartungen spricht Martina Phillips auch gerne im Voraus mit den Gästen durch, damit das Angebot vor Ort individuell auf jeden Gast abgestimmt ist. „Ich nehme mir Zeit für Sie und Ihr Anliegen und versichere Ihnen eine individuelle, respektvolle und wissenschaftlich fundierte Herangehensweise“, erklärt Phillips.

Das neue Konzept im Althoff Seehotel Überfahrt ist einzigartig, denn es verbindet das erstklassige Ambiente und die Atmosphäre der Althoff COLLECTION mit dem Know-how der Max Grundig Klinik im Bereich der mentalen Gesundheit – und vereint so die Kompetenzen beider Marken. >>

Die Althoff COLLECTION

Mit Ehrgeiz und Perfektionismus hat Thomas H. Althoff eine der renommiertesten Luxushotelmarken Europas geschaffen – die Althoff COLLECTION. Im Jahr 1984 gründete er gemeinsam mit seiner Frau Elke Diefenbach-Althoff das heute als Althoff Hotels bekannte Kölner Unternehmen. Seitdem ist die Althoff Gruppe um drei Marken: Althoff COLLECTION, AMERON COLLECTION und URBAN LOFT auf insgesamt 18 Hotels mit über 2.000 Zimmern in vier Ländern gewachsen. Das kontinuierliche Erkennen von Chancen und leidenschaftliche Verfolgen einer Vision führte zum erfolgreichen Wachstum der Hotelgruppe. Die Althoff COLLECTION, als Luxury Experience der Althoff Hotels besteht heute aus sechs ausgewählten Hotels in Deutschland, Frankreich und dem Vereinigten Königreich. Gleichzeitig entwickelt sich das Hotelmarkenkonzept kontinuierlich weiter und spricht mit der 2009 eingeführten AMERON COLLECTION eine neue Zielgruppe an. Derzeit umfasst die Gruppe der AMERON COLLECTION zehn gehobene Hotels in Deutschland und der Schweiz. 2020 eröffnete das erste Haus der jungen Lifestylemarke Urban Loft seine Türen in Köln. Im Mai 2020 legte Thomas H. Althoff die operative Unternehmensführung in die Hände von Frank Marrenbach, der die Althoff Hotels in der Rolle des CEO und Mitgesellschafters leitet. Thomas Althoff fungiert als Chairman of the Board und bleibt zugleich Mehrheitsgesellschafter.

„Mentale Widerstandskraft ist trainierbar, Glück und Zufriedenheit lernbar.“



HAUPTSACHE GESUND

„Durch die Schaffung von Resilienz und die Einordnung von Gefühlen können Sie persönlich wachsen und nachhaltige Veränderungen bewirken.“



>> Das erwartet Sie:
Einatmen, ausatmen...

Nehmen Sie gerade bewusst Ihre Atemzüge wahr? Wenn ja, dann ist das eine Form der Achtsamkeit, denn in unserem Leben kommt es nicht immer nur darauf an, was wir tun, sondern wie wir es tun. Achtsamkeit hilft uns, das Leben intensiver wahrzunehmen und Stress und Belastungen im Alltag zu reduzieren. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass sich durch einfache tägliche Übungen Stress, Ängstlichkeits- und Erschöpfungssymptome lindern lassen und Blutdruck, Blutzuckerspiegel und das Level von Stresshormonen im Blut sinken können. Auch das Gehirn profitiert von den positiven Signalen im Hinblick auf das Konzentrationsvermögen, die Emotionsregulierung, die Körperwahrnehmung. Mit einfachen Übungen können wir also aktiv die Qualität unseres Lebens enorm steigern, und das will gelernt sein. Das Angebot von Mental Coach Martina Phillips richtet sich dabei individuell nach den Bedürfnissen der Gäste. Sie führt langsam an die Thematik heran und lehrt die theoretischen Grundlagen, die die Gäste für die praktische Umsetzung wissen müssen. Wer bisher noch keine Erfahrungen mit Achtsamkeit gemacht hat, kann durch einfache Übungen wie Atem- und Geh-Meditationen das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers und der Umwelt für sich ausprobieren. Gäste, die regelmäßig Achtsamkeit praktizieren, können mit

den Impulsen des Kurses neue Erfahrungen und Methoden kennenlernen. All das erörtert Martina Phillips mit den Gästen in einem individuellen Einführungsgespräch. „In der Entspannung sind Ängste oder Stress nicht möglich, und wir regenerieren unsere Psyche und unseren Körper. Achtsam zu leben ermöglicht uns eine bessere Wahrnehmung von Glücksmomenten im Hier und Jetzt“, weiß Martina Phillips.

Neben Achtsamkeitstrainings und Einzelgesprächen sind auch Informationsabende und Events Teil des Angebots im Althoff Seehotel Überfahrt. Es werden Rollenveränderungen, neue Aufgaben und Erwartungen und die Schaffung von Resilienz in den verschiedenen Lebensabschnitten reflektiert. So werden die Übergänge im Leben aktiv gestaltet und genutzt. Dabei geht es zum Beispiel um die „30-60-90-Lebensgestaltung“. Was dahinter steckt? Die Lebensspanne zwischen 30 und 60 ist ebenso lang wie zwischen 60 und 90. Der Unterschied ist, dass wir die beiden Zeitspannen unterschiedlich wahrnehmen. Das Kursangebot am Tegernsee gibt Anstöße und Ideen zur Planung des zweiten und dritten Lebensabschnitts, die Sie persönlich weiterbringen und wachsen statt versagen lassen. <<

Althoff Seehotel Überfahrt am Tegernsee
Überfahrtstraße 10
83700 Rottach-Egern
Tel. +49 8022 6690



Martina Phillips

studierte Psychologie an der Ludwig-Maximilian-Universität in München mit systemischer Vertiefung. Nach anschließender verhaltenstherapeutischer Ausbildung und Approbation ließ sie sich als Psychotherapeutin für Erwachsene, Kinder und Jugendliche sowie Gruppen in eigener Praxis nieder. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Referentin, Coach und Supervisorin im Gesundheitswesen. Seit 2021 ist Frau Phillips im Auftrag der Max Grundig Klinik als Mental Coach im Althoff Seehotel Überfahrt tätig.

Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne direkt an Frau Phillips unter:
martina.phillips@max-grundig-klinik.de
oder +49 160 1531490.

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

Helene Hirsch & Melanie Dalinger

MAX im Gespräch mit Helene Hirsch und Melanie Dalinger, Patientenmanagement

„

Wie lange arbeiten Sie schon in der Max Grundig Klinik?

Beide: Seit Januar 2020 arbeiten wir beide in der Max Grundig Klinik; zuerst an der Rezeption und anschließend sind wir ins Patientenmanagement gewechselt.

Was sind Ihre Aufgaben im Patientenmanagement und mit welchen Fragestellungen wenden sich die Patienten an Sie?

Frau Hirsch: Wir kümmern uns um das „Organisatorische“ rund um die Aufnahme eines Patienten und bilden hierbei viele Schnitt-

stellen zu anderen Abteilungen im Haus, z. B. zur Rezeption und Planung sowie zu Pflegekräften und Ärzten/Therapeuten. Häufige Fragen aus unserem Alltag sind: Wann kann ich aufgenommen werden? Welche Krankheitsbilder behandeln Sie? Was kostet ein stationärer Aufenthalt bei Ihnen? Wie erhalte ich eine Kostenzusage meiner Krankenversicherung? Was genau deckt die Zusage meiner Versicherung ab? Wie lange dauert der Aufenthalt? Wie kann ich mir den Aufenthalt vorstellen?

Was macht Ihren Arbeitsalltag aus? Gibt es einen typischen Arbeitstag?

Frau Dalinger: Unser Tag startet meist mit einer internen Teambesprechung, und wir werfen einen ersten Blick auf unsere E-Mails. Alle weiteren Aufgaben ergeben sich dann meist daraus und durch Anfragen, die uns über den Tag erreichen. Unser Alltag ist jedoch vor allem durch zwischenmenschliche Kommunikation geprägt. Nicht selten sieht man uns mit einem Telefonhörer in der Hand oder im Austausch mit

„Jeder wird akzeptiert wie er ist. Das ist der Schlüssel zu einer wertschätzenden Kommunikation auf Augenhöhe.“

Patienten und Kollegen bezüglich der optimalen Organisation eines stationären Aufenthaltes.

Sie erhalten einen Anruf eines Patienten, der in der Max Grundig Klinik stationär aufgenommen werden möchte. Was sind nun die notwendigen Schritte?

Beide: Falls sich jemand beispielsweise für eine Anschlussheilbehandlung interessiert, benötigen wir zunächst einen aktuellen ärztlichen Befundbericht des Patienten, damit wir Rücksprache mit unserem Ärzteteam halten können, ob eine Behandlung bei uns im Haus für die individuelle Situation des Patienten das Richtige ist. Darüber hinaus benötigen wir vor der Aufnahme auch die passende Kostenzusage der Kostenträger. Falls sich jemand für einen Aufenthalt in der psychosomatischen Abteilung interessiert, führen wir zusätzlich noch ein telefonisches Vorgespräch durch. Dieses findet zwischen dem Patienten und einem unserer Psychologischen Psychotherapeuten statt. Die Vorgespräche bieten wir kostenfrei und unverbindlich an, damit sich der Patient erst einmal ein Bild von unserem Behandlungskonzept verschaffen kann, bevor er die Entscheidung trifft,

ob er den Aufenthalt in unserem Haus antritt. Gerne stehen wir unseren Patienten während der ganzen Zeit beratend zur Seite und unterstützen sie bei den Fragen rund um die Antragsstellung und den Aufenthalt.

Wie lange muss ein Patient in der Regel bis zu einer Aufnahme warten?

Frau Dalinger: Sobald die Zusage der Versicherung vorliegt, können wir in der Regel eine sehr zeitnahe Aufnahme garantieren – häufig schon nach wenigen Tagen.

Sie sind eine wichtige Anlaufstelle für die stationären Patienten vor und während ihres Aufenthalts in der Max Grundig Klinik. Was bedeutet es Ihnen, ein zentraler Ansprechpartner für die Patienten zu sein?

Frau Hirsch: Mir ist bewusst, dass es vor allem für Patienten, die einen psychosomatischen Aufenthalt anstreben, häufig eine große Überwindung ist, bei mir anzurufen. Gerade deswegen ist es mir sehr wichtig, dass jeder Anrufer ein positives Erlebnis hat – indem er eine freundliche und empathische Stimme zu hören bekommt. Ich möchte jedem Patienten das Gefühl geben, dass er bei uns gut aufgehoben ist und

Melanie Dalinger



wir uns gemeinsam durch den „Verwaltungsdschungel“ bei der Versicherung kämpfen können.

Jeder Patient ist einzigartig, und für den Umgang mit unterschiedlichen Charakteren brauchen Sie sicherlich viel Fingerspitzengefühl. Wie gehen Sie damit um?

Frau Dalinger: Wir nehmen den Patienten in erster Linie als Menschen wahr, der sich vertrauensvoll an uns wendet und dem wir auf dem Weg bis hin zur Aufnahme unterstützend zur Seite stehen. Wir versuchen jedem Patienten mit viel Empathie zu begegnen. Jeder wird akzeptiert wie er ist. Das ist der Schlüssel zu einer wertschätzenden Kommunikation auf Augenhöhe.

Was sind die größten Herausforderungen in Ihrem Alltag?

Beide: Am herausforderndsten ist es, allen gerecht zu werden. Bei jeder Patientenaufnahme müssen wir einen genauen Blick auf die Zimmerkapazität, die korrekte Kostenübernahme der Kostenträger und die ärztliche und pflegerische bzw. therapeutische Auslastung haben. Gleichzeitig möchten wir die Wünsche und Vorstellungen des Patienten

erfüllen, um ihm einen bestmöglichen Aufenthalt bei uns zu bieten. Das alles unter einen Hut zu bringen und alle Parteien mit ihren individuellen Bedürfnissen dabei zufriedenzustellen, kann sehr herausfordernd sein.

Was bedeutet Ihnen die Arbeit in der Max Grundig Klinik?

Beide: Wir fahren allein schon wegen der großartigen Aussicht gerne zur Arbeit und genießen es, dass wir nach Feierabend auch direkt einen entspannenden Spaziergang im Schwarzwald machen können.

Die Max Grundig Klinik beherbergt 13 Fachabteilungen unter einem Dach. Was bedeutet das für Ihre Arbeit im Patientenmanagement – Fluch oder Segen?

Beide: Für uns Mitarbeiter ist es oft sehr anspruchsvoll, da bei so vielen Abteilungen auch jedes Zahnrad richtig sitzen muss. Aus Patientensicht ist es aber definitiv ein Segen, da alle medizinischen Notwendigkeiten direkt vor Ort abgeklärt werden können, ohne, dass der Patient zu verschiedenen Ärzten fahren oder lange Wartezeiten in Kauf nehmen muss – und das ist das Wichtigste für uns.

Helene Hirsch





BEACH-VOLLEYBALL-QUEEN

zwischen Weltklasse und Mutterrolle

Laura Ludwig hat trotz vieler Widerstände die Mutterrolle und ihre vierten Olympischen Spiele erfolgreich gemeistert.

Der Höhepunkt von Laura Ludwigs Karriere war auch ein sporthistorischer Moment. Erstmals in der Geschichte der Spiele trugen zwei Sportler die deutsche Fahne ins Olympiastadion von Tokio. Ein Mann, der Turmspringer Patrick Hausding und eine Frau: die Beachvolleyballerin Laura Ludwig. Zwei Fahnenträger, ein Zeichen für Genderbalance, doch Laura Ludwigs Thema der Gleichberechtigung ist ein anderes: Sie zeigt, dass sich Weltklasse und Muttersein nicht ausschließen.

2018 wurde ihr Sohn Teo geboren. Ein Wunschkind. Bis sie sich zur Schwangerschaft entschied, hatte sie mit ihrer Partnerin Kira Walkenhorst die größten und wichtigsten Titel erspielt. 2016 triumphierte sie an der Copacabana im Finale der Olympischen Spiele von Rio gegen ein brasilianisches Duo. Um sich an die euphorischen Fans und die patriotische Atmosphäre zu gewöhnen, hatte sie vorher ein Spiel der deutschen Männer gegen ein brasilianisches Team angeschaut. „Mann, ist das laut“, hatte sie sich gedacht und dann im Finale die Pfiffe und Schreie gegen sich und ihre Partnerin als Motivation nutzen können.

Ein Jahr später, 2017, traten sie zur Weltmeisterschaft in Wien an. „Wir waren im Gegensatz zu Rio nicht die Favoriten“, sagt sie. Laura war nach einer Schulteroperation spät in die Saison eingestiegen.

„Wir hatten vor der WM kaum Ergebnisse gebracht“, erinnert Ludwig sich. So in der Defensive entschied sich Laura für eine „Egal-Haltung“ und spielte befreit auf. Von Spiel zu Spiel steigerte sich das Duo und am Ende wurden sie als erstes deutsches Team Weltmeisterinnen.

Nachdem Ludwig gewonnen hatte, was es zu gewinnen gab, erfüllte sie sich den Wunsch einer Familie. Am 28. Juni 2018 kam Teo Johnston in Hamburg zur Welt. Vater ist ihr langjähriger Lebensgefährte, der schottische Beachvolleyballtrainer Imornefe (Morph) Bowes. Laura hatte nach Teos Geburt zwei Möglichkeiten: Sich vom Leistungssport zu verabschieden – denn besser konnte es kaum werden – oder zu zeigen, dass Muttersein und Beruf auf Spitzenniveau vereinbar sind.

„Ich hatte das Gefühl, dass ich noch mehr kann; dass meine Geschichte noch nicht zu Ende erzählt ist“, erklärt sie ihre Motivation. Die Idee der Olympischen Titelverteidigung spukte auch im Hinterkopf herum, obwohl Laura wusste, dass es nicht einfach werden würde, aber möglich. Ihr Vorbild war die Amerikanerin Kerri Welsh, die erfolgreichste Beachvolleyballerin der Geschichte. Sie siegte in London mit zwei kleinen Kindern. Wie Kerri mit ihren inzwischen drei Kindern auf der Beachvolleyball-Welttour unterwegs war, imponierte Ludwig.



Was bei der Amerikanerin so leicht und spielerisch aussah, erwies sich als Kraftakt. Die Fragen einer Mutter, die arbeiten möchte, quälten auch Ludwig: „Ist es richtig, mein Kind zur Tagesmutter zu geben? Sollte ich nicht lieber ein Jahr Elternzeit nehmen und mich ganz um Teo kümmern?“

Dazu noch der Schlafmangel der ersten Monate, der die Trainingseinheiten manchmal zur Qual werden ließ. „Im Nachhinein weiß ich gar nicht, wie ich das durchgehalten habe“, sagt Laura. Heute kann sie darüber lachen. Dazu kam: Auch eine Weltklasseathletin ist nach zehn Minuten Laufen außer Atem, wenn sie monatelang wenig Sport macht. Ihren süßen Fratz Teo bei der Tagesmutter zu lassen, während sie trainierte, war ebenfalls während der ersten Monate ein schwieriges Unterfangen. >>

>> Gerade hatte das Training wieder einigermaßen an Routine gewonnen, das Team fand wieder langsam zusammen, da rief Kira Walkenhorst Laura Ludwig an. Sie sagte, sie müsse sofort mit ihr reden. Jetzt, noch heute. Kira kam, um Laura mitzuteilen, dass sie aus gesundheitlichen Gründen ihre Karriere beenden würde. Es war ein emotionaler Abschluss eines erfolgreichen Kapitels. 18 Monate vor den Olympischen Spielen hatte Laura keine Partnerin mehr.

Eine der großartigen Eigenschaften von Laura (neben ihrem unerschütterlichen Optimismus) ist die Fähigkeit, mit viel Neugier einen Neuanfang zu starten und der Vergangenheit nicht hinterher zu trauern. Sie rief Margareta „Maggie“ Kozuch an. Die beste deutsche Hallenspielerin war zwei Jahre zuvor in den Sand gewechselt. Die beiden kannten sich noch aus der Jugendnationalmannschaft, als die beiden während einer Saison gemeinsam spielten. Maggie sagte zu und das Projekt Tokio begann noch einmal bei null.

Schnell zeigte sich, dass die Aufgabe herausfordernder werden würde als erwartet. Das Zusammenwachsen als Team, dazu die intellektuell anspruchsvolle Methodik des Trainers Jürgen Wagner und der Druck, sich qualifizieren zu müssen, forderten Laura und Maggie. Hinzu kam, dass der Coach sich aus beruflichen Gründen zurückziehen musste. Morph, Ludwigs Lebenspartner sprang ein. „Das war schwierig am Anfang“, erinnert sich Ludwig, „denn“, so gibt sie zu, „ich habe auch meine Vorstellungen, wie mein Training auszusehen hat.“

Die Ergebnisse kamen nur einmal, als das Duo Ludwig / Kozuch 2019 das World Final in Rom gewann. Erst mit der Verschiebung der Olympischen Spiele um ein Jahr auf 2021 kam die Ruhe rein, die das Duo und ihr Trainer brauchten. Laura konnte sich auf die Trainingsmethoden ihres Partners einstellen und ihr Spiel noch einmal auf ein anderes Niveau heben.

Nach der Coronapause, als erste Turniere in Bubble-Atmosphäre ausgetragen wurden, zeigte sich das Beachvolleyball-Team Ludwig / Kozuch stabiler, aber die Podiumsplätze blieben aus. Für Laura Ludwig zeigte die Kurve zum ersten Mal seit drei Olympischen Spielen nicht nach oben.

In Peking, bei ihrem ersten Auftritt, war sie Neunte geworden. Vier Jahre später in London kratzte sie als fünfte an den Medaillenrängen und dann kam der goldene Auftritt von Rio.

In Tokio war alles möglich. Auch ein frühes Ausscheiden. Oder eine Medaille? Laura Ludwig beschloss, das Beste aus der Situation zu machen. Wieder war sie in einer Außenseiterposition.

Olympia war trotz der ungewöhnlichen Umstände ein großes Erlebnis. „Die Helfer waren so freundlich und gaben uns wirklich das Gefühl, dass wir willkommen sind.“ Während der Busfahrten zum

Venue genoss sie es, sich mit Athleten aus anderen Sportarten zu unterhalten. Beispielsweise mit dem Ringer Frank Stäbler. Sie freute sich, wenn im Olympischen Dorf die gesamte deutsche Mannschaft vor der Unterkunft die Medaillengewinner feierte. „Die Olympischen Spiele haben mir noch einmal Motivation gegeben und mir gezeigt, warum ich den Sport und mein Beachvolleyball so liebe.“ Das Ergebnis war übrigens auch zufriedenstellend. Rang 5. Die beste Platzierung der Saison.

Am schönsten war jedoch das Wiedersehen mit Teo, den Laura und ihr Lebensgefährte nach Tokio in Berlin bei den Großeltern abholten. „Wenn er meine Hand hält und sagt: Mama, ich mag dich, dann gibt es für mich nichts Schöneres auf der Welt“, sagt Laura und weiß, dass es sich gelohnt hat, ihre beiden Leidenschaften zu leben. <<

„Wenn er meine Hand hält und sagt: Mama, ich mag dich, dann gibt es für mich nichts Schöneres auf der Welt.“

Laura Ludwig



STECKBRIEF

Name: Laura Ludwig

Geboren: 13. Januar 1986 in Berlin

Größe: 1,81 m

Lebenspartner: Imornefe Bowes

Erfolge: Olympiasiegerin

Weltmeisterin

4x Europameisterin

Sportlegende des Jahrzehnts
(mit Kira Walkenhorst)

2021 wurde Laura Ludwig zum 11. Mal
Beachvolleyballerin des Jahres.

„Die Olympischen Spiele haben mir noch einmal Motivation gegeben und mir gezeigt, warum ich den Sport und mein Beachvolleyball so liebe.“

Laura Ludwig





„Die Erfahrung zeigt:
Wer auf vielfältige Belegschaften
setzt, legt einen wichtigen
Grundstein für die Zukunftsfähigkeit
des eigenen Unternehmens.“ Stefan Kiefer

DIVERSITÄT

Einheit durch Vielfalt

MAX-Interview mit Stefan Kiefer,
Geschäftsführer des Charta der Vielfalt e.V.

Wie entstand die Idee des Charta der Vielfalt e. V.?

Es gibt Themen, die nicht nur einzelne Menschen oder Gruppen bewegen, sondern die ganze Gesellschaft umtreiben. Rassismus und Diskriminierung gehören dazu, ebenso die Gleichberechtigung der Geschlechter, aber auch materielle Fragen wie Leistungsgerechtigkeit und Zukunftssicherheit. Und weil jede Gesellschaft eine vibrierende Menge aus unterschiedlichsten Charakteren, Einstellungen, Interessen und Emotionen ist, müssen Unternehmen und Institutionen inmitten einer immer stärker individualisierten Dynamik nach neuen Wegen suchen, stabile und

nachhaltige Einheiten zu formen. Viele Menschen in der Wirtschaft fördern den Ansatz von „Inclusive-Leadership“. Das bedeutet, es wird tatsächlich eine Öffnung der eigenen Wahrnehmung und Haltung angestrebt und auf gemischte Teams gesetzt. Genau unter dieser Prämisse wurde 2006 der Charta der Vielfalt e. V. von vier Dax-Unternehmen gegründet. Dies motivierte zunehmend mehr Mitglieder, und es entstand ein Kreis von vielen Dax-Unternehmen, die sich austauschen und Gleichgesinnte in ein Netzwerk brachten, die etwas bewegen wollen und eine klare Veränderung anstreben.

Mittlerweile ist der Charta der Vielfalt e.V. das bundesweit

größte Diversity-Netzwerk und bringt die Anerkennung, Wertschätzung und Einbeziehung von Diversity in der Arbeitswelt voran. Dabei gewinnt der Verein insbesondere mehr Unternehmen und Institutionen für die Idee der Charta der Vielfalt, fördert den Wissens- und Erfahrungsaustausch unter den Unterzeichner/innen und unterstützt diese bei der Umsetzung von Diversity Management.

Was bedeutet Vielfalt für Sie?

Vielfalt ist für mich Realität. Ein gutes Funktionieren unserer Gesellschaft hängt entscheidend davon ab, dass wir Vielfalt als

Realität akzeptieren, sie als Chance sehen und sie gemeinsam gestalten. Der Begriff Diversität fokussiert auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Menschen. Diese Gemeinsamkeiten und diese Unterschiede bei der Lösung von Herausforderungen zu nutzen, die unterschiedlichen Herangehensweisen und Sichtweisen in den täglichen Ablauf zu integrieren und daraus einen respektvollen und wertschätzenden Umgang abzuleiten, ist der enorme Mehrwert, den Diversity und Inklusion bieten. Und letztlich – und für mich ganz wesentlich – ist Diversity eine Haltung in der zwischenmenschlichen Beziehung und Begegnung. >>



Berlin, 24. September 2018 – Die Mitglieder des Charta der Vielfalt e.V. setzen im Rahmen der Kampagne #FlaggefürVielfalt ein deutliches Zeichen für einen positiven Umgang mit Diversität in ihren Unternehmen.

>> **Warum ist Diversität in Unternehmen so wichtig? Worin sehen Sie die größten Vorteile durch Vielfalt in der Arbeitswelt?**

Die Erfahrung zeigt: Wer auf vielfältige Belegschaften setzt, legt einen wichtigen Grundstein für die Zukunftsfähigkeit des eigenen Unternehmens. Vielfalt kann entscheidend sein für den Erfolg eines Unternehmens oder für die Wirkungskraft einer Institution. Wo viele verschiedene Blickwinkel zusammenkommen, entsteht Innovation. Aktuell arbeiten in Deutschland fünf Generationen mit eigenen unterschiedlichen Werten und Vorstellungen zusammen. Auch ist die Bevölkerung vielfältiger denn je – ob in Bezug auf Herkunft, Lebensentwürfen oder Weltanschauung. Genau das

spiegelt sich auch in den Betrieben und Institutionen wider, und damit muss entsprechend umgegangen werden. Denn genau diese Vielfalt sieht der Charta der Vielfalt e. V. als Chance, die es zu nutzen gilt, um der Zukunft und ihren Herausforderungen gut aufgestellt begegnen zu können.

Was sollte in Unternehmen mehr gefördert und umgesetzt werden, um Vielfalt zu stärken?

Es wird immer wichtiger, dass Führungskräfte wirklich zuhören. Sie müssen lernen, die Vielfalt ihrer Mitarbeitenden nicht nur zu erkennen, sondern auch zu nutzen. Gleiches gilt im Übrigen auch für Kund/innen, Lieferant/innen und alle Teile der Wertschöpfungskette. Die Potenziale, die

in diesem zwischenmenschlichen Miteinander liegen, sind noch nicht ausreichend erkannt und ausgeschöpft. Diversity und Inklusion müssen von der Spitze der Organisation in die Breite getragen werden sowie glaubwürdig und nachhaltig vorgelebt werden.

Kreativität, Motivation, Engagement, unterschiedliche Sicht- und Herangehensweisen – all diese Faktoren werden positiv beeinflusst, wenn Menschen in einem von Wertschätzung und Respekt positiv geprägten Umfeld arbeiten. Und das wiederum steigert die Produktivität und am Ende auch den Umsatz. Insofern wird aus diesem ehemals weichen Thema inzwischen ein Business Case, der auch zu einer höheren Kundenzufriedenheit führt.

Wer kann alles die Charta der Vielfalt unterzeichnen? Gibt es bestimmte Voraussetzungen, die zu erfüllen sind?

Jede Organisation kann die Charta der Vielfalt unterzeichnen. Es handelt sich dabei um eine Selbstverpflichtung, ein wertschätzendes und vorurteilfreies Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem sich alle Talente – unabhängig von Geschlecht und geschlechtlicher Identität, Nationalität, ethnischer Herkunft, Religion und Weltanschauung, körperliche und geistige Fähigkeiten, Alter, sexueller Orientierung und Identität wie auch sozialer Herkunft – optimal entwickeln und entfalten können. Dabei kann die Unterzeichnung als erster Schritt zur Förderung von Diversity Management angesehen werden.

„Wie in allen Organisationen kommen auch hier vielfältige Teams nachweislich zu besseren Ergebnissen – dieses Bewusstsein muss verstärkt in der Unternehmenskultur verankert sein.“

Stefan Kiefer

vative Ideen und das jeweilige Engagement noch stärker in den Fokus rücken. Es hilft, voneinander zu lernen und andere Organisationen zu motivieren, ähnliche Wege zu gehen. Kürzlich kürten wir das Best-Practice-Beispiel der Bundesagentur für Arbeit zur Erfolgsgeschichte des Monats. Hierbei geht es darum, unbewusste Denkmuster zu erkennen und zu thematisieren. Die Bundesagentur unterstützt ihre Beschäftigten und Führungskräfte, sich ihrer eigenen Denkmuster und vorhandener unbewusster Vorurteile bewusst zu werden und richtig damit umzugehen. Das wird Mitarbeitergespräche fairer gestalten und generell ein bewussteres Miteinander fördern.

Sie haben durch Ihre Arbeit sicherlich schon viele Best-Practice-Beispiele erfahren. Was ist Ihr Lieblingsbeispiel für gelebte Vielfalt in Unternehmen?

Tatsächlich haben wir erst kürzlich eine neue Funktion auf unserer Webseite etabliert, die es Unterzeichner/innen noch leichter macht, ihre Erfolgsgeschichten zu teilen. Damit wollen wir inno-

viele unterschiedliche Talente angesprochen. Unser Rat ist, dass kleine und mittelständische Unternehmen pragmatisch mit Diversity Management umgehen. Sie benötigen eine eigene Diversity-Strategie mit eigenen Maßnahmen, die zu den jeweiligen Geschäftszielen passen. Wie in allen Organisationen kommen auch hier vielfältige Teams nachweislich zu besseren Ergebnissen – dieses Bewusstsein muss verstärkt in der Unternehmenskultur verankert sein. Für konkrete Schritte bietet der Charta der Vielfalt e.V. mit der Publikation „Zukunftsfaktor Vielfalt“ einen Leitfaden zur Umsetzung von Diversity Management in der Praxis. Dieser enthält u. a. einen auf KMU abgestimmten Maßnahmenkatalog.

Davon, dass die Max Grundig Klinik hier bereits sehr gut aufgestellt ist, konnte ich mich bei meinen Aufenthalten schon überzeugen. Als Patient oder als Gast in Ihrem Hause spürt man in allen Bereichen ein von Wertschätzung und Respekt geprägtes Miteinander! >>

Die Max Grundig Klinik hat im Mai 2021 die Charta der Vielfalt unterzeichnet. Mit 180 Mitarbeitern gehört die Klinik nicht zu den größten Unternehmen Ihrer Gemeinschaft. Worin sehen Sie gerade für kleinere und mittelständische Unternehmen Vorteile, sich mit dem Thema Diversität auseinanderzusetzen?

Auch für kleinere und mittelständische Unternehmen zählt Diversity Management zu einem wichtigen Werkzeug. Sei es, um den steigenden Fachkräftebedarf zu decken oder um kreativ neue Lösungen zu entwickeln. Denn auch für Kunden/innen gewinnt Diversity zunehmend an Relevanz. Auch das Recruiting profitiert davon, denn es werden automatisch

„Wir möchten zeigen: Vielfalt beginnt bei Dir selbst – egal, ob am Arbeitsplatz, in der Öffentlichkeit oder im Privatleben.“

Stefan Kiefer



Preisverleihung der „Diversity Challenge“ im Jahr 2019

>> Einmal im Jahr findet der „Deutsche Diversity-Tag“ und die „Diversity-Konferenz“ statt. Aktionstage, um den fachlichen Austausch zu dem Thema zu fördern. Es ist zu lesen, dass immer mehr Organisationen aktiv teilnehmen und zahlreiche Aktionen eingereicht werden. Was bedeutet es für Sie und Ihr Team, dass der Enthusiasmus und das Engagement bei den Unterzeichnern stetig steigt?

Das zunehmende Engagement und die zunehmende öffentliche Wahrnehmung zeigen deutlich: Diversity und Inclusion sind aus der Arbeitswelt nicht mehr wegzudenken. Mittlerweile zählen wir über 4.000 Organisationen, die die

Charta der Vielfalt unterzeichnet haben, mit insgesamt mehr als 14,2 Mio. Beschäftigten. Das ist ein deutliches Indiz dafür, dass sich die Organisationen mit der Thematik nicht nur beschäftigen, sondern ins Handeln gekommen sind.

Für das Charta-Team ist der Enthusiasmus und unser wachsendes Netzwerk eine große Stütze und ein klarer Wegweiser. Vieles wurde bereits erreicht, aber es gibt noch sehr viel zu tun. Jeder Mensch wünscht sich, als Individuum wertgeschätzt zu werden. Niemand möchte Vorurteilen ausgesetzt sein. Aber Vielfalt muss von den Führungsetagen noch stärker vorgelebt und

unterstützt werden, damit ein wertschätzender Umgang und ein vorurteilsfreies Arbeitsumfeld in allen Organisationen geschätzt und gelebt werden kann. Und das überträgt sich dann zwangsläufig auch in die Gesellschaft.

Die „Diversity-Challenge“ ist ein Teamwettbewerb für junge Mitarbeiter/innen für Vielfalt am Arbeitsplatz. Warum die direkte Ansprache junger Mitarbeiter?

Mit dem Wettbewerb möchten wir gerade bei jungen Menschen das Bewusstsein für ein vorurteilsfreies und vielfältiges Miteinander am Arbeitsplatz schärfen und sie für den Diversity-Gedanken begeistern. Wir möchten zeigen: Vielfalt beginnt bei Dir selbst – egal, ob am Arbeitsplatz, in der Öffentlichkeit oder im Privatleben.

Besonders in Zeiten, in denen die Akzeptanz vielfalts- und demokratiefeindlicher Tendenzen zunimmt und Arbeitgebende parallel mit Herausforderungen wie dem demographischen Wandel und Fachkräftemangel konfrontiert sind, sehen wir uns in der Verantwortung, das Verständnis für Vielfalt und Respekt zu stärken. Neue Ansätze zur Förderung des gesellschaftlichen Zusammenhalts innerhalb der Arbeitswelt zu finden und zu erproben – das ist ein wichtiges Ziel der „Diversity-Challenge“.

Was planen Sie für die Zukunft des Charta der Vielfalt e.V.?

In den vergangenen Jahren war die Arbeit des Vereins davon geprägt, Weichen zu stellen und die Wirtschaft für das Thema Vielfalt zu sensibilisieren. Da wir eine Arbeitgebendeninitiative sind, lag unser Fokus auf den Vorteilen von Vielfalt im Arbeitsumfeld. Charta-Unterzeichner/innen sollten in einen gegenseitigen Austausch treten und voneinander lernen. Es ging in erster Linie um die Förderung von Chancengleichheit und um ein vorurteilsfreies Arbeitsklima für alle Menschen.

Mittlerweile ist die Resonanz sehr stark und die Anerkennung in der Arbeitswelt hat wiederum eine starke Wirkung auf die Gesellschaft und spiegelt sich auch dort. Deshalb haben wir z. B. im Herbst 2018 die Kampagne „#FlaggefürVielfalt“ gestartet, die bewusst auch gesellschaftlich wirkt. Beispiele dieser Art werden auch den zukünftigen Weg des Vereins prägen. Wir wollen unsere Angebote noch stärker für die Gesellschaft öffnen und auch hier zur Aufklärung und Vernetzung beitragen. Eine wesentliche Rolle spielen dabei auch die Beschäftigten-Netzwerke der Organisationen, die sich mit den unterschiedlichen Dimensionen von Vielfalt beschäftigen und mit denen wir künftig noch enger in den Austausch treten werden. <<



Vanessa Wilkins und Stefan Kiefer nach der Unterzeichnung der Charta der Vielfalt

Die Max Grundig Klinik unterzeichnete im Mai 2021 die Charta der Vielfalt und bekräftigte damit ihre Haltung zum Thema Diversität. Erklärtes Ziel ist es, Anerkennung, Wertschätzung und Einbeziehung von Vielfalt am Arbeitsplatz voranzubringen.

INFO

Der Charta der Vielfalt e.V. ist eine Arbeitgeberinitiative, die 2006 von vier großen Unternehmen in Deutschland ins Leben gerufen wurde. Die Initiative wird von der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration, Staatsministerin Annette Widmann-Mauz, unterstützt und steht unter der Schirmherrschaft von Dr. Angela Merkel. Das Herzstück der Initiative ist eine

Urkunde, die Charta der Vielfalt. Sie ist eine Selbstverpflichtung der Unterzeichnenden, Vielfalt und Wertschätzung in der Arbeitswelt zu fördern. Bislang haben mehr als 4.000 Unternehmen und Einrichtungen mit insgesamt rund 14 Millionen Beschäftigten die Urkunde unterzeichnet. Ziel der Initiative ist es, die Anerkennung, Wertschätzung und Einbeziehung von Vielfalt in der Arbeitswelt in Deutschland

voranzubringen. Organisationen sollen ein Arbeitsumfeld erschaffen, das frei von Vorurteilen ist. Alle Mitarbeiter/innen sollen Wertschätzung erfahren – unabhängig von Alter, ethnischer Herkunft und Nationalität, Geschlecht und geschlechtlicher Identität, körperlichen und geistigen Fähigkeiten, Religion und Weltanschauung, sexueller Orientierung und sozialer Herkunft.

„ES WIRD VIEL MEHR GELACHT“

„BETREUTES WOHNEN IN FAMILIEN“
DER LEBENSHILFE WIRD
10 JAHRE ALT.

”

INTERVIEW MIT FAMILIE STEHLE ANLÄSSLICH DES JUBILÄUMS

Melanie Dinger, eine junge Frau mit Handicap, lebt seit 10 Jahren bei ihrer Schwester Petra Stehle in Lauf bei Bühl. Die Familie wird seither vom Team des Betreuten Wohnens in Familien (BWF) der Lebenshilfe Baden-Baden – Bühl – Achern begleitet.

DOCH WIE KAM ES DAZU?

Petra Stehle berichtet: „Als unsere Mutter starb, kam meine Schwester Melanie zunächst zu uns. Ich lebte mit meinem Mann und unseren vier Kindern in Lauf. Ihre früheren Besuche bei uns hat Melanie immer sehr genossen. Als sie dann zu uns zog, mussten wir uns alle erst einmal aneinander gewöhnen. Es war auch nicht klar, wie es weitergehen würde. Ich fragte bei der Lebenshilfe nach einem Wohnheimplatz in Achern. Damals war jedoch kein Platz frei und uns war allen klar, dass meine Schwester solange bei uns bleibt. Mittlerweile ist es gar kein Thema mehr, Melanie gehört zu unserer Familie.“

Sie bringt mit ihrer fröhlichen Art viel Leben in die Bude. Sie lebte sich schnell ein und ist gern bei uns.“ Das bestätigt auch Melanie: „Mir gefällt alles bei meiner Schwester. Als ich zu ihr kam, hatte ich meinen Teddy Melissa dabei, mit dem redete ich oft. Das war gut. Mittlerweile brauche ich meinen Teddy nicht mehr. Er ist jetzt im Schrank.“

INWIEWEIT WURDEN FAMILIENREGELN UND GEWOHNTE ABLÄUFE VERÄNDERT?

„Ich konnte nicht mehr so arbeiten wie bisher, da wir meine Schwester nicht allein lassen konnten“, erzählt Petra Stehle. „Auch müssen wir alles gut planen und sind in vielen Sachen nicht mehr so flexibel. Aber dennoch kommt viel zurück. Es wird viel mehr gelacht. Auch unser Sohn, der damals, als Melanie zu uns kam, vier Jahre alt war, ist mit meiner Schwester aufgewachsen. Er kennt keine Berührungssängste gegenüber Menschen mit Handicap.“ >>



Melanie Dinger, eine junge Frau mit Handicap, lebt seit 10 Jahren bei ihrer Schwester. Dieses Bild entstand an ihrem Geburtstag.



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



- 1 Familie Stehle mit Melanie
- 2 Melanie deckt den Tisch für das gemeinsame Essen.
- 3 Regelmäßig geht Petra Stehle mit Melanie zu der Sportgruppe.

>> WAS BEREICHERT IHR FAMILIENLEBEN MIT MELANIE UND WELCHE NEUEN ERFAHRUNGEN KONNTEN SIE MACHEN?

Begeistert zählt Petra Stehle auf: „Mit meiner Schwester wird es nie langweilig. Sie ist ein fröhlicher Mensch. Auch in unserem Freundeskreis ist Melanie stets dabei und sehr beliebt. Wir lachen viel zusammen. Mit Melanie ist unsere ganze Familie zum Sport gekommen. Durch sie entstand der Kontakt zur Sportgruppe der Behinderten- und Nichtbehinderten Initiative in Achern. Später gründeten wir eine Walkinggruppe, ich machte daraufhin einen Trainerschein und leite seither eine Sportgruppe für Brustkrebspatientinnen.“

Melanie rief begeistert dazwischen: „Ich habe auch im letzten Jahr den Trainerschein als Assistenzübungsleiterin in der Sportschule in Steinbach gemacht!“

INWIEWEIT KANN IM BETREUTEN WOHNEN IN FAMILIEN DIE TEILHABE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG UMGESETZT WERDEN?

„Da wir Melanie nicht allein lassen, ist sie immer dabei, wo wir sind. Sie ist ein Teil unserer Familie und unseres Freundeskreises. Urlaube, Sportaktivitäten und Vereinsleben sind Bereiche, die wir gemeinsam mit Melanie erleben. Auch hat sie, wie alle anderen Familienmitglieder, feste Aufgaben im Haushalt. Sie gehört einfach dazu und ist mittendrin.“

MELANIE, WAS SIND DAS FÜR AUFGABEN UND WELCHE NEUEN DINGE HABEN SIE DAZUGELERNT?

Melanie zählt stolz auf: „Ich richte selbstständig mein Vesper für die WDL, koche Kaffee und helfe beim Tisch decken und Spülmaschine ausräumen. Einmal in der Woche ist es meine Aufgabe, mein

Bad und Zimmer sauber zu machen. Ich habe ein Handy und einen Laptop, die ich mittlerweile gut bedienen kann.“

FRAGE AN DIE LEBENSHILFE: IN WELCHEM BEZUG STEHT DAS BETREUTE WOHNEN IN FAMILIEN ZUR UN-BEHINDERTENRECHTS-KONVENTION (UN-BRK)?

Vereinfacht und in leichter Sprache ausgedrückt sind die Kernpunkte der UN-Konvention, dass Menschen mit Behinderung selbst bestimmen, überall dabei sein können und die gleichen Rechte haben, wie alle anderen. Dem Thema Wohnen wurde im Gegensatz zum Arbeiten und zur Bildung nur ein sehr kurzer Artikel 19 gewidmet, der besagt, dass „Menschen mit Behinderungen gleichberechtigt die Möglichkeit haben, ihren Aufenthaltsort zu wählen und zu entscheiden, wo und mit wem sie leben und nicht verpflichtet sind, in besonderen Wohnformen zu leben; ...“ Das bedeutet vereinfacht gesagt, dass Menschen mit Behinderung selbst entscheiden können, wo und mit wem sie leben und nicht gezwungen werden können, in einem Wohnheim zu wohnen.

Damit fordert die UN-BRK ganz klar eine selbstverantwortliche Wahl durch den Menschen mit Behinderung.

„Es gibt jedoch nicht nur Schwarz und Weiß. Neben den stationären und den ambulanten Wohnformen unserer Lebenshilfe entstand aus dem individuellen Bedarf von Melanie Dinger das Angebot des Betreuten Wohnens in Familien“, erklärt Markus Tolsdorf, Geschäftsführer der Lebenshilfe BBA. „Das ist ein wunderbares Beispiel zur Umsetzung der UN-BRK, da es eine weitere individuelle Möglichkeit darstellt, wie Wohnen und Teilhabe mitten in der Gesellschaft auch umgesetzt werden können.“

FRAGE AN DIE FAMILIE: WAS WÜNSCHEN SIE SICH FÜR DIE ZUKUNFT?

„Wir wünschen uns noch viele weitere, gemeinsame, fröhliche und unbeschwerte Jahre miteinander“, so Petra Stehle überzeugt und Melanie Dinger ergänzt: „Ich möchte noch lange bei meiner Schwester und ihrer Familie in Lauf wohnen und zur Arbeit in die WDL gehen.“

<<



„MIT MELANIE IST UNSERE GANZE FAMILIE ZUM SPORT GEKOMMEN.“



And the WINNER is

**MAX gewinnt den KU
Award 2021 in der
Kategorie „Bestes
Klinikmagazin“**



Vanessa Wilkins, Hotelmanagerin
und Aileen Brügel, Marketing
der Max Grundig Klinik



MAX

Das Fachmagazin „KU Gesundheitsmanagement“ vergibt in diesem Jahr bereits zum siebten Mal die KU Awards für herausragendes Krankenhausmarketing. Die begehrte Auszeichnung wird in den Kategorien Klinikmarketing, Employer Marketing, Klinikmagazin, Patientenkommunikation, Onlinemarketing und Sonderpreis vergeben und honoriert besonders innovative und erfolgreiche Projekte und Kampagnen. Die Max Grundig Klinik misst sich in diesem Jahr zum ersten Mal in der Kategorie „Klinikmagazin“ mit MAX im Rennen um die KU Awards 2021 mit den Besten der Branche – und belegt dabei den ersten Platz.

„Es ist uns bei jeder MAX-Ausgabe eine Herzensangelegenheit, fachlich, ausführlich und abwechslungsreich über wichtige Themen der Medizin und Gesundheit sowie über unsere Region zu berichten. Die Artikel werden von

unseren Ärzten, Therapeuten und dem Klinikpersonal neben dem normalen Alltag in Eigenleistung verfasst. Deshalb sind wir sehr stolz auf die Anerkennung unserer Leistung und freuen uns über diese Auszeichnung“, erklärt Vanessa Wilkins, Hotelmanagerin der Max Grundig Klinik, bei der Online-Preisverleihung im Oktober. Rund um das Marketing von Gesundheitseinrichtungen gingen zahlreiche Bewerbungen von Krankenhäusern, Kliniken, Rehabilitationskliniken und Unternehmen der Gesundheitswirtschaft aus Deutschland und Österreich bei der KU ein. Ziel der Awards ist es, herausragende Projekte, Strategien und Kampagnen nationaler und internationaler Krankenhäuser und Kliniken in den Mittelpunkt zu stellen und zu zeigen, dass Krankenhausmarketing anderen Branchen hinsichtlich Innovationskraft und Erfolg in nichts nachsteht.

Die renommierte zehnköpfige Jury zeichnete neben MAX als bestes Klinikmagazin, in diesem Jahr in der Kategorie Patientenkommunikation die Idee der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz aus, die mit dem Comic „Erna und Victor retten die Welt!“ die Entstehung und Wirkweisen der Sars-CoV-2-Impfstoffe mRNA (Erna) und Vektor (Victor) leicht verständlich für jedes Publikum erklären. Den Sonderpreis erhielt die eindrucksvolle Online-Ausstellung „Intensivzeit“ des Universitätsklinikums Tübingen. Hautnahe Fotografie zeigt die Realität und wichtige Arbeit auf der hermetisch abgeriegelten COVID-Intensivstation während der zweiten Welle der Corona-Pandemie.

Alle Gewinner der KU Awards 2021 wurden im Oktober während einer Online-Verleihung mit der Trophäe und einer Urkunde ausgezeichnet. In der Kategorie „Klinikmagazin“ hat MAX als innovatives

und modernes Gesundheitsmagazin die Jury sowohl optisch als auch inhaltlich überzeugt. Die Kombination aus neuesten Erkenntnissen in der Medizin und informativen Themen zu Ernährung, Sport, Kultur und sozialem Engagement bietet den Lesern einen abwechslungsreichen Einblick in die Max Grundig Klinik und darüber hinaus. Regionale Verbundenheit wird dabei in den Vordergrund gestellt. „Die Einzigartigkeit unserer Klinik in einem Satz zu beschreiben ist unmöglich, dafür braucht es ein ganzes Magazin“ – die Auszeichnung für MAX ist in diesem Sinne auch eine besondere Anerkennung für unsere Klinik und die Teamarbeit, ohne die ein solches Projekt nicht möglich wäre.

*„Für die Genesung braucht es
nicht nur den richtigen Ort –
sondern die richtigen Menschen
und die passende Behandlung.“*

Prof. Dr. med. Curt Diehm



LEGENDARY
◆◆◆

CASINO
BADEN-BADEN

Casino Baden-Baden • Kaiserallee 1 • 76530 Baden-Baden • Tel. +49 (0) 7221 30 24-0
Aktuelle Informationen und Einlassbestimmungen finden Sie auf unserer Webseite und auf unseren Social Media Kanälen.
www.casino-baden-baden.de • www.facebook.com/casinobadenbaden • www.instagram.com/casinobadenbaden

Visionen bekommen Raum

—
die Mercedes-Benz Lounge
in Baden-Baden



In bester Lage in der Innenstadt von Baden-Baden ist die Mercedes-Benz Lounge von Wackenhut ein neu geschaffener Raum für Kreativität, Marken-Content und Digitalität. Am Puls der Zeit, wo sich Menschen zum Einkaufen begegnen oder sich in ihrer Freizeit und im Urlaub aufhalten, kommen sie mit der Markenwelt von Mercedes-Benz in all ihren Facetten auf überraschende Weise in Berührung.



Hinter der historischen Fassade der Lichtentaler Straße 14, wo sich Wackenhut auch als Mitglied im Baden-Baden-Innenstadt-Verein (BBI) wie selbstverständlich in die Gemeinschaft namhafter Einzelhändler und erstklassiger Gastronomen einfügt, verschmelzen auf nur 44 Quadratmetern das haptische und das digitale Markenerlebnis. Edles Design, klare Oberflächen und eine elegante Formgebung schaffen ein außergewöhnliches Ambiente von Sinnlichkeit, Schönheit und etwas ganz Besonderem.

Denn die Lounge ist dem Innenraum und High-Tech eines Mercedes-Benz nachempfunden. Architektur und Automobil sind sich selten so nah wie hier. Alle Fahrzeuge können für den Gast digital konfiguriert und die zukunftsweisenden Technologien interaktiv erfahren werden. Mittels VR-Brille, Touch-Screens und auf einem Hyper-Bildschirm kann der neue Showroom von der Innenstadt aus am Standort Baden-Oos virtuell besucht und mit dem Angebot dort verknüpft werden.

>>



Das eine oder andere Detail ist dabei erst auf den zweiten Blick erkennbar!

>> Der bekannte Architekt Peter W. Kruse, der schon für das Museum Frieder Burda die Anerkennung zum Deutschen Architekturpreis erhielt, entwickelte die Mercedes-Benz Lounge auf der Basis der eleganten Formensprache des renommierten Architekturbüros GRAFT im International Retail Design von Mercedes-Benz weiter. Das eine oder andere Detail ist dabei erst auf den zweiten Blick erkennbar! Zusätzlich wird das Raumempfinden für den Gast durch

besondere Klangerlebnisse, Düfte sowie unverwechselbare Lichteffekte vollendet.

Die Mercedes-Benz Lounge ist außerdem E-Mobility-Center von „just explore Baden-Baden“. Über die innovative Mobilitäts- und Erlebnisplattform können Elektro-Fahrzeuge von Mercedes-Benz und smart gebucht und die Highlights Baden-Badens und der Region genussvoll und umweltschonend erfahren werden.

Der Standort der Mercedes-Benz Lounge wurde von Wackenhut bewusst ausgewählt. Wo einst der „Schwarzwald Bazar“ mit typisch Schwarzwälder Marken- und Spielzeugartikeln über 135 Jahre residierte, belebt heute Wackenhut die altehrwürdige Adresse neu. Hier trifft Tradition auf Innovation. Daran angelehnt finden sich dort Reminiszenzen Baden-Badens und des Schwarzwalds in ausgesuchten Arbeiten regionaler Künstler mit internationaler Reputation.

Informieren, Inspirieren, Kommunizieren – dazu trägt auch die erstklassige Gastlichkeit bei. Verantwortlich dafür: Concierge und Gastgeber Johannes Senn und sein Team. Sie geben Wackenhut als Mobilitätsdienstleister in der Region ein Gesicht. „In dieser entspannten Atmosphäre und emotionalen Ansprache aller Sinne tragen wir die Werte von Wackenhut und die Marke Mercedes-Benz ganz nah an den Menschen heran!“, freut sich Johannes Senn. Und diese Begeisterung sei überall und jederzeit in der Mercedes-Benz Lounge spürbar. <<

Die Mercedes-Benz Lounge ist außerdem E-Mobility-Center von „just explore Baden-Baden“.





Elektromobilität per Mausklick mit exklusiven Erlebnissen verbinden

Mit „just explore Baden-Baden“ die Region neu entdecken

Ab sofort lässt sich auch Baden-Baden mit einem Mausklick genussvoll und umweltschonend entdecken: Nach Sylt, der Lübecker Bucht, der Metropolregion Nürnberg und dem Bodensee ist „just explore“ als innovative Plattform für E-Mobilität und exklusive Erlebnisse seit Juni 2021 auch in der Bäder- und Kulturstadt vertreten.

Als Exklusiv-Partner von „just explore Baden-Baden“ stellt Wackenhut die E-Mobility-

Flotte auf 4-Rädern für den ultimativen elektrobetriebenen Fahrspaß zur Verfügung. Der Clou an dem Ganzen: Umweltbewusst zu sein zahlt sich aus. Kunden erhalten als Dankeschön für jede E-Mobility-Buchung Punkte gutgeschrieben, die sie anschließend gegen ein exklusives Erlebnis eintauschen können. Über die Plattform „badenbaden.justexplore.de“ wird die Buchung vollkommen leicht durchführbar. Sogar die Zahlung der Miete

für die zwei- oder vierrädrigen Fahrzeuge erfolgt sicher und bequem per Mausklick. Mieten und sparen durch kostenfreies Aufladen: Zum gemieteten E-Auto gibt es eine Ladekarte, mit der die über 37 Ladepunkte der Stadtwerke Baden-Baden ohne zusätzliche Zahlung genutzt werden können.

Bei der Buchung wählen die Kunden aus, an welchem der drei möglichen E-Mobility-Center sie das gewünschte

Fahrzeug abholen und nach Ende der Mietdauer wieder zurückbringen. Die Zweiräder von Winora, SCROOSER und Metz moover können ausschließlich im E-Mobility-Center in der Tourist-Information Baden-Baden an der B500 in Empfang genommen werden. Die Mercedes-Benz Lounge in der Innenstadt ist zur Abholung eines E-Fahrzeugs auf vier Rädern bereits ein Erlebnis für sich. Aber auch das „just explore“ E-Mobility-Center am Wackenhut Standort Baden-Oos mit seinem innovativen Showroom muss den Vergleich nicht scheuen.

Neben den E-Rollern und E-Bikes gehören zur „just explore“ E-Mobility-Flotte die beiden vollelektrischen Modelle EQC¹ sowie das jüngste Modell, der kompakte

EQA 250². Von smart stehen gleich drei Modelle als ideale Stadtautos zur Auswahl: Der smart EQ forfour³ und der smart EQ fortwo⁴, den Zweisitzer gibt es zusätzlich auch in der Cabrio-Ausführung. Ebenfalls möglich sind Probefahrten – exklusiv für Kunden von „just explore“.

Als Dankeschön zum Einlösen der ePoints stehen diese außergewöhnlichen Erlebnisse zur Auswahl: In der Hauptstadt der europäischen Lebenskultur und der Schwarzwaldregion gibt es mit der E-Mobility-Flotte jede Menge zu entdecken.

Lassen Sie sich zuerst zu zweit im Wirtshaus zur Geroldsauer Mühle durch Europas größtes Weißtannengebäude führen und genie-

ßen Sie anschließend ein Mühlen-Vesper. Oder gönnen Sie sich ein Wellness-de-luxe-Erlebnis in der Caracalla Therme und lassen Sie sich auf einen Smoothie einladen. Das Restaurant RIZZI im Palais Gagarin lädt zum Premium-Empfang ein und bietet mediterrane Gerichte mit asiatischem Touch. Oder Sie sind ganz sportlich zum Golfen mit Traumpanorama im Golf Club Baden-Baden unterwegs.

Mit einem Segway können Sie in einer privaten Führung von City Seq durch die Weinberge cruisen oder die Kulturstadt erkunden – der E-Fahrspaß ist dabei inklusive. Bei vielen Partnern ist übrigens kostenloses Laden der Elektrofahrzeuge möglich.



¹ Stromverbrauch des EQC kombiniert: 25 – 21,3 kWh / 100 km; CO₂ Emissionen kombiniert: 0 g / km.*
² Stromverbrauch des EQA 250 kombiniert: 17,7 – 19 kWh / 100 km; CO₂ Emissionen kombiniert: 0 g / km.*
³ smart EQ forfour mit 4,6 kW-Bordlader oder optionalem 22 kW-Bordlader: Stromverbrauch kombiniert: 16,8 – 14,6 kWh / 100 km, CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g / km.*
⁴ smart EQ fortwo mit 4,6 kW-Bordlader oder optionalem 22 kW-Bordlader: Stromverbrauch kombiniert: 16,0 – 14,0 kWh / 100 km, CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g / km.*

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



REZEPT

aus der Vitalküche

Unsere Küche ist bekannt für gesunde, vitale und kulinarische Menügestaltung. Dazu gehört auch in der Max Grundig Klinik ein genussvolles Dessert. Doch hierbei stellt sich die Frage: Wie verträgt sich das mit unserer Vitalküche? Wenn man der Wissenschaft Glauben schenken darf, handelt es sich bei der Lust auf ein Dessert schlussendlich um ein sensorisches Bedürfnis nach Abwechslung, ein Bedürfnis nach einem neuen Geschmacks-

impuls: Das Süße nach dem Salzigen. Dabei achtet unser Körper meistens nicht mehr auf die körperlichen Signale der Sättigung. Wichtig ist, auf sich zu achten, in Maßen zu essen und Signale zu hinterfragen.

Das Naschen von etwas Süßem „zwischen durch“ ist der eigentliche Fluch, denn dadurch wird der Blutzucker permanent in die Höhe gejagt, was unter Umständen zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Das Des-

sert folgt in der Regel auf die Hauptmahlzeit und unterscheidet sich damit durch die Reihenfolge von dem süßen Snack. Unser Blutzuckerspiegel ist mit der Hauptmahlzeit schon erhöht; das direkt folgende Dessert wird somit gut mitverdaut. Wenn in der Hauptspeise viele Ballaststoffe wie Gemüse und Salat gegessen wurden, funktioniert das noch besser. Mit Beachtung unserer individuellen Patientenbedürfnisse und deren Krankheitsbilder steht in unserer Vitalküche auch

bei den Dessertkreationen die Freude und der Genuss am Essen im Vordergrund. Die Seele isst bei jedem Gang mit, und so reicht die Auswahl vom leckeren Obstsalat bis hin zur Buttercremetorte.

In unserem Rezept stellen wir die von unserem Mitarbeiter Sylvain Heintz, Pâtissier mit Diplom-Auszeichnung, kreierte, original elsässische Mandel-Mirabellen-Tartelette vor.

HAUPTSACHE GESUND

Mandel-Mirabellen-Tartelette

VON SYLVAIN HEINTZ,
PÂTISSIER MIT DIPLOM-AUSZEICHNUNG

1 Pâte Sablé*

50 g Weizenmehl · 50 g kalte Butter · 2 Stk Eigelb · 40 g Zucker
3 g Backpulver · 60 g gemahlene Mandeln · ½ Vanilleschote
1 Prise Fleur de Sel

Alle Zutaten werden miteinander in der Schüssel verknetet. Den Teig etwas ruhen lassen. Zwischen 2 Backpapierbögen auf ca. 2 mm ausrollen und kaltstellen. Mit einem runden Ausstecher (ø 8 cm) 6 Böden ausstechen, bei 165 °C ca. 12 Min backen.

* **Info:** Pâte Sablé ist ein süßer, zart schmelzender Mürbeteigboden

2 Mandelcreme

100 g gemahlene Mandeln · 100 g Butter · 3 Stk Eigelb
80 g Zucker · ½ Vanilleschote · 30 g Weizenmehl
200 ml Sahne 30 % · 1 Prise Salz

Sahne mit der Vanille aufkochen, Eigelb mit Zucker verrühren, Mehl und Salz dazugeben und zu einer Creme kochen. Gemahlene Mandeln hinzugeben. Masse etwas auskühlen lassen, dann die Butter hinzufügen. Kaltstellen. Die Creme am besten 1 Tag zuvor vorbereiten. Mandelcreme in einen Spritzbeutel mit einer Sterntülle abfüllen.

3 Glacierte Mirabellen

500 g Mirabellen halbiert, entsteint · 200 g Zucker · 100 g Wasser
200 g Butter · 40 ml Mirabellenschnaps

Zucker, Wasser und Butter zusammen aufkochen, Mirabellen dazugeben und vom Herd nehmen. Ziehen lassen. Zum Schluss den Schnaps hinzugeben.

4 Karamellisierte Mandeln

200 g ganze Mandeln · 100 g Zucker · 50 ml Wasser
10 g Butter

Zucker zusammen mit dem Wasser zum Kochen bringen und so lange kochen, bis sich der Zucker komplett gelöst hat. Mandeln hinzugeben. Zum Karamellisieren sollte die Temperatur im Topf mind. 120 Grad betragen. Unter Rühren die Mandeln so lange rösten, bis das Wasser komplett verdampft ist und sich eine Zuckerschicht bildet. Der Zucker karamellisiert jetzt langsam. So lange rösten bis die gewünschte Farbe erreicht ist. Die Butter zu den Mandeln geben, miteinander verrühren, auf ein Backpapier geben und erkalten lassen.

5 Fertigstellung

Auf die fertig gebackenen Böden die Mandelcreme in Tupfenform spritzen. Die Mirabellen auf der Mandelcreme anrichten und mit den karamellisierten Mandeln dekorieren. Die restlichen Mirabellen kann man gut als Ragout mit auf dem Teller anrichten.

DIE RITUALE DER TOP-ATHLETEN

und was Freizeitsportler
daraus lernen können

Dr. med. Christian Graz

Zugegeben, das Zupfen von Rafael Nadal an seiner Tennishose, das Reiben von Nase und Ohr, das bewusste nicht Betreten der Linien beim Seitenwechsel und das Spiel mit der perfekten Ausrichtung seiner Trinkflaschen, das kann den Zuschauer schon ein wenig nerven. Sportpsychologisch handelt es sich dabei aber nicht um Übersprungshandlungen eines nervösen Wettkämpfers, sondern diese gelegentlich zwanghaft anmutenden Rituale folgen einer einstudierten Dramaturgie. Nadal macht das, so sagt er immer wieder, nur auf dem Tennis Court. Niemand muss also bei einem Treffen mit dem spanischen Ausnahmetalent fürchten, dass er sich ständig durch Haar und Gesicht wischt.

Was Rafael Nadal sehr exzessiv und sichtbar vollführt, ist bei sehr vielen Profis in unterschiedlichsten Sportarten gang und gäbe. Sie setzen Rituale ein. Jakub Janda beispielsweise, ein erfolgreicher Skispringer, tritt nicht an, wenn er auf dem Weg zum Wettkampf im Auto nicht hinter dem Beifahrer sitzt. Wayne Gretzky, der vielleicht größte Eishockeystar aller Zeiten, pflegte die Schaufel seines Stocks, die er zum Spiel mit Klebeband umwickelte, auch mit Babypuder zu behandeln. Schwimmlegende Michael Phelps schwang vor dem Start seine Arme immer exakt drei Mal, und Fußballer Cristiano Ronaldo betritt den Rasen immer mit dem rechten Fuß zuerst. Auch wenn Sportler vor ihrem Wettkampf über Kopfhörer denselben Song hören, ist das ein vorbereitendes Ritual auf den anstehenden Fight.

Derartige „Kulthandlungen“ und Routinen im Profisport sind dabei in der Regel kein Hokusfokus. Sie dienen der Vorbereitung auf eine Handlungskette. Mit der vermeintlichen Marotte wird immer auf die gleiche Weise eine Aktion eingeleitet. Dabei sind sie besonders sinnvoll, wenn es in erster Linie um kurze, immer wiederkehrende Abläufe, etwa einen Aufschlag im Tennis, einen Sprung im Stabhochsprung, einen Freiwurf im Basketball oder einen Pitch im Baseball geht.

Routinen sind auch das Rückgrat des Spiels und der Performance von Laura Ludwig, Beachvolleyballerin des Jahres 2021. Ihr früherer Trainer Jürgen Wagner nannte das tausendfache Wiederholen „handlungsorientiert“ und nicht „ergebnisorientiert“ agieren. Die Idee dahinter: Die (perfekte) Bewegung und das Ziel stehen immer im Mittelpunkt – unabhängig von der Spielsituation und dem Ergebnis.

Im Spiel gewöhnte sich Laura eine Routine vor dem Aufschlag an. Sie fixiert lange den Punkt im gegnerischen Feld, auf den sie aufschlagen möchte. Dabei lässt sie sich viel Zeit, bis sie ihre maximale Konzentration gefunden hat. Bei der Annahme läuft sie langsam auf ihre Position, schaut auf den Sand, bis sie gefühlt jedes Sandkorn wahrnehmen kann. Dann fixiert sie die Netzkante, bis sie gestochen scharf vor ihrem Auge erscheint.

Vor dem Spiel packt Laura gemeinsam mit ihrer Partnerin die Tasche. Ein schönes Ritual, wie sie betont. Es stärkt das Gefühl für die bevorstehende Aufgabe, die gemeinsam angegangen werden muss und es hilft, nichts in der Aufregung zu vergessen. Wenn die eine nicht daran denkt, dann meistens die andere. Und dann gibt es noch ein Ritual, das Laura sehr wichtig ist. Sie läuft immer Hand in Hand mit ihrer Partnerin aufs Feld. >>

„Sport ist eben nicht nur perfekter Bewegungsablauf, Kondition und Muskelkraft, sondern auch in hohem Maße Emotion.“ Dr. Christian Graz

>> Rafael Nadal schrieb einmal in seiner Autobiografie über seine Motivation, Routinen einzusetzen: „Es ist mein Weg, um mich in meinem Spiel zu positionieren, die Dinge um mich herum so zu ordnen, wie ich meinen Kopf gern sortiert hätte.“

Diese Sichtweise belegt ein weiteres Mal: Sport ist eben nicht nur perfekter Bewegungsablauf, Kondition und Muskelkraft, sondern auch in hohem Maße Emotion. Mit einem immer wiederkehrenden Ritual lässt es sich gut einstimmen und einschwingen. Eine der faszinierendsten Routinen im Sport ist dabei der Haka im Rugby, den kein Team so gut beherrscht wie die Nationalmannschaft Neuseelands. An diesem Tanz im Angesicht des Gegners wird sehr plastisch deutlich, wie mit einem Ritual ein Zweck verfolgt wird, der nichts mit dem eigentlichen Spiel zu tun hat. Wenn die Spieler den Haka tanzen, machen sie sich nicht nur selbst Mut, pumpen sich mit Adrenalin voll und sind von der ersten Sekunde des Spiels an auf Höchstleistung eingestellt, sie beabsichtigen selbstverständlich auch, den Gegner einzuschüchtern. Ein perfektes Ritual also.

Bestimmte Impulse zielen noch auf etwas anderes ab. Sie sollen das Glück befördern. Dies gehört dann psychologisch gesehen eher in die Ecke des Aberglaubens, wobei die Grenzen zwischen sinnvollem Ritual und Aberglaube fließend sind. Wenn Ronaldo also den Fußballplatz immer mit dem rechten Fuß zuerst betritt, ist das eher eine Marotte als konzentrationsförderndes Ritual. Von

Serena Williams ist überliefert, dass sie während eines Turniers immer dieselben Socken trägt, die bis zum letzten Aufschlag nicht gewaschen werden. Wenn ein Hundert-Meter-Läufer vor dem Start sein am Hals baumelndes Kreuz küsst, dann mag ihm der Gedanke helfen, dass Glücksbringer magische Kräfte mobilisieren. Letztlich helfen neben konzentrationsfördernden Ritualen auch Handlungen, die mit Aberglauben zu tun haben. Leistungssportler sind oft dann besonders erfolgreich, wenn sie sich im Tunnel befinden. Wenn ein Glücksbringer dabei hilft, auch gut!

Können auch Freizeitsportler derartige mentale Kniffe anwenden? Absolut! Gerade für Amateursportler ist es bekanntlich im Wettkampf besonders schwer, die Konzentration über einen längeren Zeitraum aufrecht zu halten. Die Gedanken schweifen in der Regel gerade bei längeren Spielen immer wieder gefährlich ab. Allerdings sollte man vorsichtig sein bei der Wahl seines Rituals. Gerade Freizeitsportler sollten darauf achten, dass sie nicht der Belustigung dienen. Wer nicht schon sein Ritual hat, kann zum Einstieg einfache Dinge testen. Im Tennis beispielsweise vor jedem Aufschlag den Ball immer gleich oft tippen. Ein Golfer kann sich vor einem Abschlag dieselbe Szene vor Augen rufen, etwa die Visualisierung eines besonders erfolgreichen Schlags. Solche kleinen wiederkehrenden psychologischen Hilfen kann jeder einmal ausprobieren. Denn es gibt nichts Gutes, außer man tut es. <<

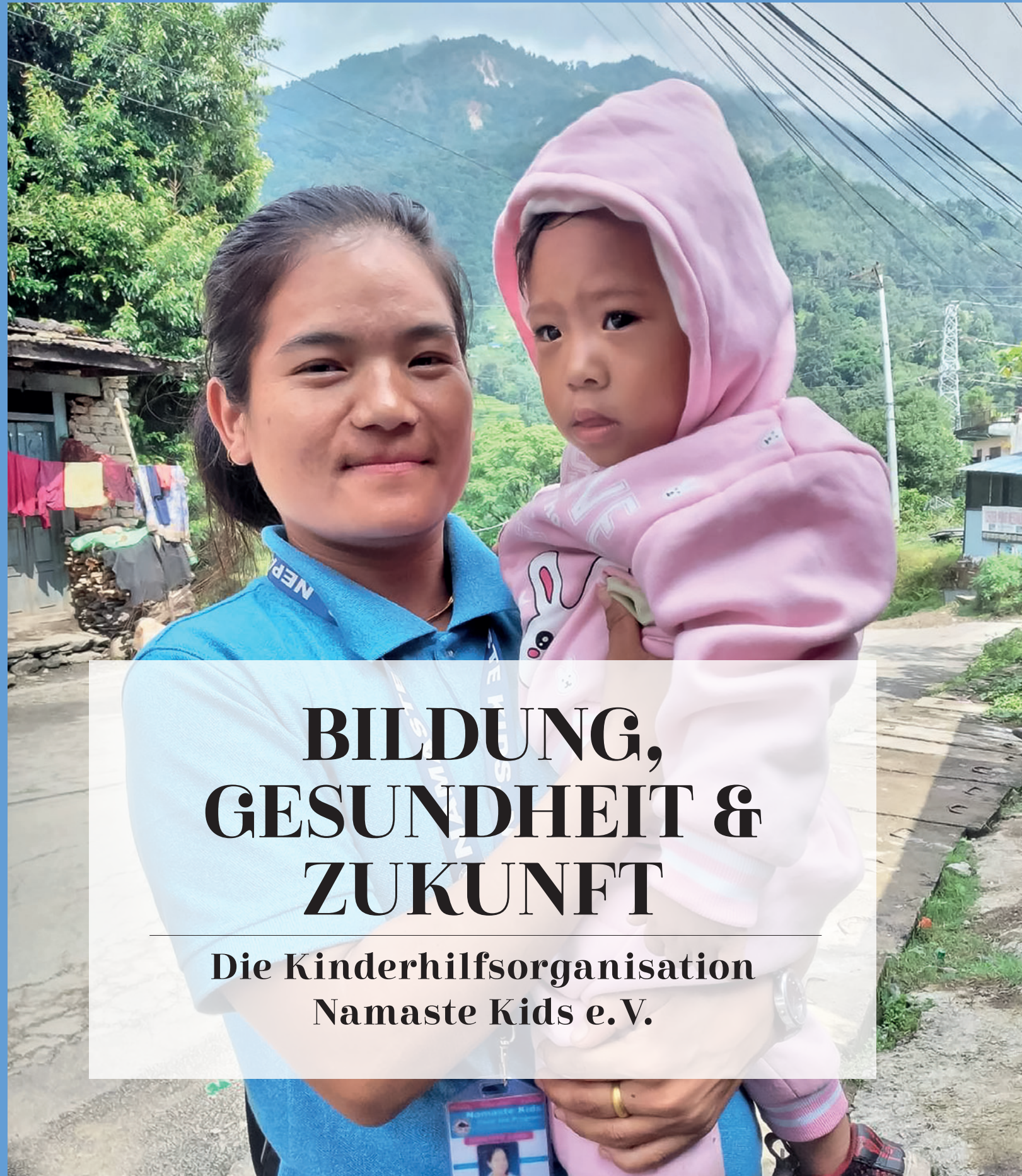


Dr. med.
Christian Graz

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

„Wenn die Spieler den Haka tanzen, machen sie sich nicht nur selbst Mut, pumpen sich mit Adrenalin voll und sind von der ersten Sekunde des Spiels an auf Höchstleistung eingestellt, sie beabsichtigen selbstverständlich auch, den Gegner einzuschüchtern.“

Dr. Christian Graz



BILDUNG, GESUNDHEIT & ZUKUNFT

Die Kinderhilfsorganisation
Namaste Kids e.V.

Durch persönliches und aufopferungs- volles Engagement ermöglichen ein junger Arzt und seine nepalesischen Freunde die Gründung einer der erfolgreichsten Kinderhilfsorganisationen in Nepal

Die Geschichte dieser Hilfsorganisation beginnt 2013 mit dem Praktikum eines jungen Medizin-Studenten in einem kleinen Krankenhaus in Nepal. Damals erfuhr der Student Alexander Huppert, dass Nepal nicht nur eines der ärmsten Länder ist, sondern auch eines der landschaftlich schönsten und lebenswertesten Länder überhaupt. Während dieser Zeit schlossen sich dem damaligen deutschen Studenten zusätzlich junge nepalesische Menschen an, lernten sich besser kennen und beschlossen, mit dem gemeinsamen Wunsch etwas an der Hilflosigkeit und großen Armut der Menschen in Nepal verändern zu wollen. Insbesondere die Lebensbedingungen und die im Prinzip bereits von Geburt an bestehende Perspektivlosigkeit der Kinder in den schwer zugänglichen Gebieten des Himalayas standen im Fokus der dringend erforderlichen Hilfsprojekte. Inzwischen ist Namaste Kids in beiden Ländern als Kinderhilfsorganisation registriert, als gemeinnützig

anerkannt, ist in 14 der 77 Distrikte, in die Nepal unterteilt ist, tätig, beschäftigt 46 hauptberufliche Mitarbeiter in Nepal und 33 ehrenamtliche Mitarbeiter in Deutschland.

Namaste Kids fokussiert sich darauf, Kindern Zugang zu Bildung zu ermöglichen, die Gesundheitsversorgung zu verbessern und den inzwischen über 420 Kindern aus besonders armen Verhältnissen mithilfe von Patenschaften eine gesunde Entwicklung und Lebensperspektive zu bieten. Details hierzu sind auf der Internetseite von Namaste Kids im Detail beschrieben (www.namaste-kids.org). In diesem Artikel möchten wir Ihnen insbesondere die Tätigkeiten im Bereich der Gesundheitsversorgung der Kinder näherbringen. Um die Notwendigkeit und Herausforderungen dieser Arbeit wirklich verstehen zu können, ist es für Sie als Leser wichtig, zunächst die Verhältnisse kennenzulernen. >>



Namaste Kids will vor allem diejenigen Kinder erreichen, die in so schwer zugänglichen und abgelegenen Regionen leben, dass sie am stärksten von Armut, Krankheiten und sozialer Isolation betroffen sind.

„Es geht hierbei nicht um Hightechmedizin oder komplexe Behandlungen. Vielmehr benötigen sie eine Ausstattung, die es den dortigen Mitarbeitern ermöglicht, einfache Untersuchungen, Behandlungen und Beratungen durchführen zu können.“

>> Das Steuern und Organisieren des Gesundheitssystems stellten für die verschiedenen Regierungen Nepals bislang eine enorme Herausforderung dar. Zur Finanzierung des Gesundheitssystems hat die Regierung nicht genügend eigene Mittel. Nur 25 % der Ausgaben wird der Landbevölkerung zugebilligt, die aber etwa 80 % der Gesamtbevölkerung stellt. Hinzu kommt, dass die Geografie des Landes die medizinische Versorgung außerhalb der größeren Städte sehr erschwert. Nichtregierungsorganisationen spielen deshalb eine bislang noch unverzichtbare Rolle für die Entwicklung des Landes und die Gesundheitsversorgung der Bevölkerung. Nepal ist ca. 150.000 Quadratkilometer groß und hat etwa 30 Millionen Einwohner. Damit ist das „kleine“ Land am Himalaya in beiden Kategorien nicht einmal halb so groß wie Deutschland. Nepal erstreckt sich längs des Himalayas über eine Länge von 800 Kilometern und ist zwischen 150 und 250 Kilometer breit. Es liegt knapp unterhalb des 30. Breitengrads und damit in etwa auf einer Linie zwischen Florida und Kuba. Von allen Ländern der Erde weist

Nepal innerhalb seiner Grenzen die größte Höhendifferenz auf. Sie reicht vom niedrigsten Punkt auf 60 Metern bei der Stadt Janakpur bis zum höchsten Punkt der Erde, dem Gipfel des Mount Everest auf 8.848 Metern. Damit treten in Nepal alle Klimazonen der Erde auf.

Die medizinische Versorgung der Menschen in den entlegenen Regionen ist sehr schlecht oder gebietsweise gar nicht vorhanden. Die größten Probleme, die die Gesundheit der Menschen und vor allem auch der Kinder gefährden, sind der fehlende Zugang zu sauberem (Trink-)Wasser, fehlende sanitäre Einrichtungen in oder bei den Häusern, auch in den Schulen, Mangel- und Unterernährung und die geografisch bedingt schlechte Erreichbarkeit der Gesundheitseinrichtungen, insbesondere in den Bergregionen und deren sehr schlechte Ausstattung. Die Müttersterblichkeit ist aus diesen Gründen noch immer eine der höchsten der Welt. Ein Neugeborenes in Nepal, dessen Mutter stirbt, hat eine Überlebenschance von 19 % (USAID, 2018).



Der 13-jährige Junge (links) litt an einer schweren Knochenmarkentzündung. Nach Verbringung in ein regionales Krankenhaus und erfolgloser Erstbehandlung war die Amputation des Beines geplant. Namaste Kids übernahm Transport in die einzige Spezialklinik des Landes in Katmandu und die Kosten der Behandlung. Alexander Huppert verbrachte viele Tage bei der Behandlung vor Ort (Mitte). Nach mehrwöchiger Therapie war der Junge geheilt (rechts).



Health Post (Gesundheitsposten) zur medizinischen Versorgung der Bevölkerung in den entlegenen Gebieten

Die Versorgung wird dort durch sogenannte Gesundheitsposten (Health Posts) erreicht (Abbildung). Krankenhäuser gibt es dort nicht. Die Health Posts müssen deshalb den größten Teil der Primärversorgung für alle Altersgruppen abdecken. Diese für die Gesundheit der Menschen und die Entwicklung der Kinder so elementare und häufig alternativlose Funktion können sie aber nur erfüllen, wenn die dafür notwendige Ausstattung vorhanden ist. Es geht hierbei nicht um Hightechmedizin oder komplexe Behandlungen. Vielmehr benötigen sie eine Ausstattung, die es den dortigen Mitarbeitern ermöglicht, einfache Untersuchungen, Behandlungen und Beratungen durchführen zu können.

Zusätzlich kommt ihnen auch die wichtige Aufgabe der Betreuung vor, während und nach der Geburt zu, sowohl der Mutter als auch des Kindes. Vielen Health Posts fehlt allerdings bereits die notwendigste Ausstattung wie Verbandsmaterialien, Handschuhe, Medikamente, Desinfektionsmittel, Elektrizität, Kühlmöglichkeiten beispielsweise für Impfstoffe, sauberes Wasser, Behandlungsliegen oder Betten. Auch elektronische Hilfsmittel wie Computer sind bislang in den seltensten Fällen bis hierhin vorgedrungen.

Namaste Kids konzentriert sich bei den Gesundheitsprojekten genau auf diese Probleme: Zugang zu sauberem Trinkwasser, sanitäre Einrichtungen für alle Kinder, Beseitigung von Mangel- und Unterernährung, Reduktion der Mütter- und Kindersterblichkeit. Dazu zählt auch, dass diese Gesundheitsposten in unseren Projektregionen so ausgestattet werden, dass sie ihrer unverzichtbaren Funktion in der Primärversorgung einschließlich der Krankheitsprävention gerecht werden können. Auch ist es das Ziel, eine Vernetzung zwischen den Gesundheitsposten herzustellen und moderne Technologien zu implementieren, um mit Hilfe von telemedizinischen Möglichkeiten die Versorgung effektiver und kostengünstiger zu machen und dadurch auch Menschen in den entlegensten Regionen dauerhaft anbinden zu können. Die Projekte sind dabei von Beginn an und unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit so angelegt, dass die Finanzierung des laufenden Betriebs und der Instandhaltung durch die Community selbst geleistet werden kann. Dies geschieht durch parallel dazu entstehende Projekte zur Erschließung neuer Einkommensquellen für die Menschen. Auch die Regierung wird durch Projektverträge mit in die Verantwortung genommen.

>>



Familie Huppert bei einem Besuch der Patenkinder im August 2018

INFO

Namaste Kids e. V. ist eine Kinderhilfsorganisation, die in Deutschland und in Nepal seit 2017 registriert und staatlich anerkannt ist. Namaste Kids will in Nepal einen Beitrag dazu leisten, dass Kinder eine Chance für ein gesundes und sozial abgesichertes Leben erhalten. Dabei ist jede Hilfe willkommen, sei es durch Spenden, Patenschaften, Mitgliedschaft oder ehrenamtliche Mitwirkung. Informieren Sie sich gerne über die Möglichkeiten auf der Internetseite (www.namaste-kids.com), über Mail an: info@namaste-kids.org (Deutschland) oder per Telefon (0800 1360 360).

„Wir gehören zu denen, die auf der Sonnenseite stehen. Wir erfahren, zu welchen Taten der menschliche Geist fähig ist. Wir haben gesehen, wie dieser Geist Nationen und Kontinente verwandelt. Schauen wir auf die Kinder der Welt, so geschieht das mit den Augen von Menschen, die fest daran glauben, dass sich etwas zum Guten verändern kann, wenn wir nur mutig genug sind, unserem Traum zu folgen. Schauen wir auf die Kinder der Welt, so sehen wir auch, dass so viele junge Leben verschwendet werden durch Armut, Gewalt oder Krankheit. Trotz allen Überflusses sehen wir sie ihrer Zukunft beraubt und ihre Fähigkeiten verschwendet, weil sie keinerlei Bildung erhalten haben.“

NELSON MANDELA (Friedensnobelpreis 1993)

>> Für viele Menschen ist der Zugang zur medizinischen Versorgung nicht nur aus geografischen, sondern aus finanziellen Gründen versperrt. Bereits vor der Pandemie lebte etwa ein Drittel der Bevölkerung an oder unterhalb der nationalen Armutsgrenze von 145 Euro pro Jahr. Praktisch jede Untersuchung und Behandlung ist kostenpflichtig. Die wenigen Ausnahmen betreffen beispielsweise bestimmte angeborene Erkrankungen oder die Dialyse. Aber auch hier ist die staatliche Unterstützung sehr niedrig gedeckelt und reicht oft nur eine sehr kurze Zeit, selbst dann noch, wenn diese Familien ihr gesamtes Hab und Gut verkaufen, um noch einen Teil der Behandlungskosten bezahlen zu können.

Viele Kinder sterben jedes Jahr an Erkrankungen, die ohne Weiteres behandelbar wären, wenn ihre Familien sich dies leisten könnten. In vielen Fällen geht es um Beträge unterhalb von tausend oder zweitausend Euro. Um auch gezielt schwer kranken Kindern helfen zu können, die ohne finanzielle Unterstützung nicht behandelt werden könnten, haben wir einen separaten Fond für diesen Zweck eingerichtet, den Pediatric Relief Fund. Dieser Fond benötigt sehr dringend eine gute finanzielle Ausstattung, um möglichst vielen Kindern wirksam und dauerhaft helfen zu können.

In Nepal leben mehr Waisenkinder als in den meisten anderen Ländern, vor allem aufgrund der sehr großen Armut und hohen Arbeitslosenquote. Als im April 2015 die Erde bebte, wurden über 2 Millionen Menschen obdachlos und weitere Tausende Kinder zu Waisen und Halbwaisen. Kinderpatenschaften sind daher eine besondere Form der nachhaltigen individuellen Unterstützung besonders hilfsbedürftiger Kinder. Sie stellen eine persönliche Verbindung zwischen Patenkind und Pateneltern her, die bis zum Beginn des Berufslebens für das Kind und – wenn gewünscht – auch darüber hinaus besteht. Durch Passwort-geschützten Zugang können die Pateneltern die Entwicklung der Kinder online verfolgen. Dies wird auf der Internetseite von Namaste Kids genauer beschrieben. Durch gute personelle und organisatorische Strukturen vor Ort in Nepal wird sichergestellt, dass jegliche Unterstützung ausschließlich den Kindern zugutekommt. Nicht zuletzt ist es das Herzensanliegen des heutigen Kinderarztes Alexander Huppert, die Namaste Kids stetig weiter zu verbessern und dazu die Abläufe genau im Blick zu behalten.

<<

Heimatliebe!

Der Schwarzwald bietet sehr viel mehr als Bollenhüte und Schwarzwälder Schinken. Im Schwarzwald verstecken sich die Hidden Champions und viele coole Start-ups mit wegweisenden Ideen. MAX weiß: Hier geht immer was! Denn wer sich mit seiner Heimat verbunden fühlt, der hat die besten Ideen und einen Hang zum traditionellen Handwerk. Oder anders gesagt – wenn Kreativität sich mit alten Traditionen mischt, homemade in Black Forest. Dann ist das Heimatliebe.

25 Jahre Weingut Kopp

Was 1996 mit Ewald Kopp und 1 Hektar begann, ist mit Johannes Kopp bis heute auf 32 Hektar Weinberge in den besten Lagen der Ortenau gewachsen. Jung, zielorientiert und voller Ausdauer wird Johannes Kopp als zentrale Figur des Weinguts Kopp in Sinzheim bei Baden-Baden beschrieben. Und diese Euphorie ist zu spüren: Mit biodynamischen Methoden, der Haltung von Hochlandrindern und des ab 2022 ökologisch zertifizierten Weinbaus werden bei Weingut Kopp Pflanze, Boden, Tier und Mensch in den Mittelpunkt gestellt. Inspiriert von den südafrikanischen Weinregionen rund um Kapstadt begann 2020 der Neubau des gesamten Weinguts mit moderner Vinothek, eigener Wein-Gastronomie, begehbarem Barriquekeller und Blick auf die Rheintalebene. Bald können die Besucher dort die aromatischen Weine von Weingut Kopp in besonderem Flair erleben. Wer nicht so lange warten möchte, kann in der Zwischenzeit ein Glas der Sonder-Edition des Max Grundig Klinik Cuvée Blanc genießen. Zum Wohl!

www.weingut-kopp.com



NACHHALTIGE BEATS

Die Handwerkskunst von Pit Kiefer und Black Forest Drums hat sich auf Instrumente mit einer einzigartigen Soundvielfalt von heimischer Qualität spezialisiert, denn für die Drumsets werden ausschließlich Hölzer aus dem Schwarzwald verwendet. Ein Set wird immer aus einem ganzen Baum hergestellt, sodass wenig Holz unverarbeitet bleibt. Gerne nutzt Pit Kiefer auch Holz mit Geschichte: Dielen aus einem alten Schwarzwaldhof, den Eichen-Schrank vom Dachboden oder alte Weinfässer. Die Bewandung, der Durchmesser und weitere Merkmale sind alle frei wählbar, und der Sound ist je nach Holz unterschiedlich. Egal, ob die Drums danach Rock-, Metal-, Jazz-, Klassik-, Pop-, Volksmusik- oder Weltmusikklänge von sich geben – Black Forest Drums steht für Upcycling und Nachhaltigkeit direkt aus dem Schwarzwald.

www.bfd-drums.de



GLASKUNST MEETS HEIMATLIEBE

Die Dorotheenhütte in Wolfach beheimatet rund 2.000 Jahre Glasgeschichte: Von der Entwicklung der Schmelztechnik über den Weg der Glasherstellung in Europa bis hin zu den Ansiedlungsorten der einst bis zu 100 Schwarzwälder Glashütten kann hier alles bewundert werden. Heute noch entstehen hier nach alter Glasbläserkunst von Hand gezogene und im heißen Zustand geformte Glasobjekte. Rund 550 kg Glasschmelze werden pro Tag verarbeitet. Besucher können sich selbst im Blasen einer Vase versuchen und diese nach Auskühlen und Schleifen mit nach Hause nehmen. Die Dorotheenhütte ist ganzjährig ein absolutes Schmuckstück, aber kurz vor Weihnachten hat sie einen ganz besonderen Zauber. Diesen Advent werden erstmals 200 Krippen aus aller Welt ausgestellt.

www.dorotheenhuetten.info



FOODLOVER

Mit „Krollinger's“, seinem bekannten türkisfarbenen Foodtruck, verköstigt Patrick Kroll seit 2017 seine Kunden mit der exquisiten Küche zum Mitnehmen an Standorten zwischen Achern und Sinzheim. Zwar finden sich auch traditionell Burger und Pommes auf seiner Speisekarte, aber mehr noch sind es täglich wechselnde, frische Gerichte wie Jakobsmuscheln und Garnele mit Riesling-Kräutersoße, Mozzarella und Nudeln oder Lammhüfte mit Polenta und geräucherter Paprika-Soße, die seine Stammkundschaft immer größer werden lässt. Für ihn zeichnet sich Streetfood durch „außergewöhnliche Gerichte, Frische und am wichtigsten, Nachhaltigkeit aus.“ Deshalb nutzt Patrick Kroll zum größten Teil Zutaten aus der Region sowie Besteck und Verpackungen aus biologisch abbaubarem Plastik. Bei Patrick Kroll werden alle zum Foodlover; ob bei Veranstaltungen, in der Mittagspause oder auf dem Wochenmarkt – seine gehobene Küche zum Abholen ist jedes Mal ein besonderer Genussmoment.

www.krollingers.com



UNIKATE FÜRS LEBEN



Wer ein Schreibgerät aus der J. R. Manufaktur von Jürgen Neumayer besitzt, der kann sich sicher sein, etwas ganz Besonderes in den Händen zu halten. Jeder Füller, Druckbleistift, Kugelschreiber und Rollerpen ist ein Unikat, das von Hand gedreht und individuell auf die Wünsche der Kunden angepasst ist. Nicht nur das Holz aus dem heimischen Schwarzwald wird bei Jürgen Neumayer in Ettlingen in ein besonderes Schreibgerät verwandelt, auch das Holz seiner Kunden verarbeitet er zu etwas Einzigartigem. So lässt sich aus dem Kirschbaum im eigenen Garten oder aus einem Stück Holz mit persönlicher Geschichte und Emotionen ein Unikat und Andenken fürs Leben herstellen.

www.jr-kunst.de

Zum Picknick mit Thomas Gottschalk



STECKBRIEF

Thomas Gottschalk wurde am 18. Mai 1950 als ältester von drei Geschwistern in Bamberg geboren. Nach seinem Abitur schloss er sein Lehramtsstudium in Germanistik und Geschichte in München ab, während seine berufliche Karriere zu dieser Zeit schon in vollem Gange war. Bereits im Alter von 21 Jahren führte Thomas Gottschalk humorvoll und gleichzeitig warmherzig durch zahlreiche Radiosendungen. Darunter die „Abendschau-Nachrichten“, „Pop nach acht“ und die „B3-Radioshow“. Acht Jahre später trat der Mann mit der blonden Mähne, dem ansteckenden Lachen und dem gewinnenden Wesen erstmals im Fernsehen auf. Dort moderierte er verschiedenste deutsche Fernsehsendungen wie die „ZDF Pop Show“, den „Eurovision Song Contest“ und „Na Sowas!“.

Im Jahre 1987 schaffte Thomas Gottschalk mit der Moderation des deutschen Fernsehklassikers „Wetten, dass..?“ seinen ganz großen Durchbruch. Seine intelligenten und witzigen Anmoderationen, sein Feingefühl und seine Empathie mit den Kandidaten, der lockere Umgang mit den ganz großen Superstars, die alle gerne in seine Sendung kamen, all das setzte in der deutschen Unterhaltung eine neue Benchmark. Der Samstagabend mit Thomas Gottschalk wurde von der ganzen Familie mit Spannung erwartet. Und dies nicht nur wegen seiner akzentuiert lockeren Sprüche, es waren auch seine Outfits, welche die weiblichen Zuschauer in Begeisterung versetzten und den oft wenig mode-

interessierten Männern doch zumindest eine Inspiration waren. Die populärste Ausgabe im Jahr 1985 von „Wetten, dass..?“ zog rund 23 Millionen Zuschauer vor die heimischen Fernseher. Eine Quote, von der heute alle Sender nur träumen können.

Insgesamt moderierte Gottschalk dieses Format 22 Jahre und stand für insgesamt 151 Sendungen vor der Kamera. Sein charismatisches Auftreten brachte ihm dafür zahlreiche Preise ein, sein Ausscheiden aus der Show war für die Zuschauer und all seine Fans ein herber Verlust.

Wenn Thomas Gottschalk für etwas Pate stand, dann tat er das immer aus voller Überzeugung und mit ganzem Herzen. Seine Werbung für die bunten, süßen Gummibärchen war so charmant, dass der Werbevertrag mit Haribo über 24 Jahre lief. Diese lange Zeit der Zusammenarbeit war so außergewöhnlich, dass diese aufgrund ihrer Länge in das Guinness-Buch der Weltrekorde einging.

Zum Glück dürfen wir uns alle jederzeit und bis heute an seinem eloquenten und stilistisch einmaligen Sprachstil erfreuen. Denn zuletzt veröffentlichte Gottschalk zwei Autobiographien: „Herbstblond: Die Autobiographie (2015)“ und „Herbstbunt: Wer nur alt wird, aber nicht klüger, ist schön blöd (2019)“.



Ein Leben in der Öffentlichkeit ist sicher nicht immer einfach. Wie gehen Sie damit um? Was sind die größten Herausforderungen?

Ein Arzt, der kein Blut sehen kann, sollte seine Berufswahl ebenso überdenken wie der Dachdecker, dem es bei der Arbeit jedes Mal schwindelig wird. Zu meinem Job gehört die Öffentlichkeit: Sowohl die Medien, die einem privat und beruflich das Leben schwer machen, als auch die Fans, die man sich erst mal erarbeiten muss, dann aber nicht verhungern lassen darf, indem man sich ihnen entzieht. Die Kunst liegt in der Balance. Ich gebe der Presse gerade mal das, was ich weder verschweigen noch verbergen kann und dem Publikum alles, was es von mir wissen muss, um mich zu verstehen. Ohne die Menschen, die mir im Radio zuhören oder im Fernsehen zuschauen, bin ich nichts. Das weiß ich, aber tanze auch nicht auf Facebook durch die Gegend und setze jeden Pickel ins Netz, den ich auf meiner Nase entdecke.

Sie sind viel unterwegs und an vielen Orten dieser Welt zu Hause. Doch auch Sie verspüren sicherlich an einem bestimmten Ort ein Gefühl von zu Hause. Welchen Ort würden Sie als Ihre Heimat bezeichnen?

Im Englischen gibt es einen Satz, den man so übersetzen könnte: „Da wo ich meinen Hut aufhänge, bin ich zu Hause“. Ich würde das anders ausdrücken: Wo ich geliebt werde oder wo es etwas gibt, das ich liebe, fühle ich mich gut aufgehoben. Das funktioniert beruflich wie privat. Mit Exklusivität hat das genauso wenig zu tun wie mit dem Ort, an dem ich mich gerade befinde. Malibu oder Baden-Baden, Mittelmeer oder Schwarzwald, wo ich glücklich bin, fühle ich mich zu Hause.

Wetten, dass ...? hat Ihre Karriere stark geprägt und viele Leser sind damit aufgewachsen. Vermissen Sie heute den Satz „Top, die Wette gilt ...?“ Was war die interessanteste Wette, die Sie begleitet haben?

Es gibt Dinge im Leben, die einfach zu Ende gehen. Es gibt den „Familienabend“ im Fernsehen nicht mehr, weil es die Familie nicht mehr gibt, die sich vor zwanzig Jahren noch vor dem Fernseher versammelt hat. Der Großvater hat die Welt seiner Enkel noch halbwegs verstanden und

„Ohne die Menschen, die mir im Radio zuhören oder im Fernsehen zuschauen, bin ich nichts.“

für die war der Opa kein alter Mann, der aus der Zeit gefallen war. Wenn sie wissen wollten, was gestern los war, haben die Enkel die Großeltern danach gefragt, heute googeln sie's. Und warum sollen sie sich für das Gestern interessieren, wenn sie das Morgen noch vor sich haben? Ich hänge persönlich auch nicht an dem, was war und vermisste die alten Erfolge

kein bisschen. Die 20 Millionen Zuschauer, die ich mal hatte, hat heute keiner mehr. Ich kann also nicht mal auf jemanden neidisch sein. Die Frage nach der interessantesten Wette wird mir übrigens oft gestellt. Ich zitiere dann immer den Lastwagen, der auf vier Schnapsgläser gestellt wurde. Aber das war bei Frank Elstner.

Zwei Bücher – Herbstblond und Herbstbunt – haben Sie schon veröffentlicht und erzählen darin mit viel Humor und Offenheit vom Älterwerden. Sie sind für viele ein Vorbild, denn Sie sehen das Alter nicht als Grenze, aktiv und erfolgreich zu sein. Im Gegenteil, Sie ergänzen Ihre Liste um viele neue Projekte und Shows und bieten Ihren jüngeren Kollegen wie Joko Winterscheidt oder Constantin Zöller regelmäßig die Stirn. Was bedeutet es Ihnen, diese Lebensweisheit an die Menschen weiterzugeben?

Wer meine Bücher gelesen hat oder mich aus dem Fernsehen kennt, der weiß, dass auf einer Tüte auf der „Gottschalk“ steht, auch immer „Gottschalk“ drin ist. Ich drehe anderen Menschen nichts an, was ich selbst nicht mag und ich trage keine Texte vor, die andere mir geschrieben haben. Und, was ganz wichtig ist: Ich nehme mich selbst nicht besonders ernst. Ich bin Unterhalter und habe das Glück gehabt, in einer Zeit zu leben, die weitgehend frei von großen Krisen war. Ich konnte das Leben leichtnehmen, ohne den Kopf in den Sand stecken zu müssen. Nicht zu jeder Zeit, aber im Schnitt stehe ich gut da. Ich sehe auch keinen Sinn darin, meine Lebensphilosophie je nach Lebensalter zu verändern. Mein Alter nehme ich zähneknirschend in Kauf und solange ich noch mit eigenen Zähnen knirschen kann, bin ich dankbar. Jeder will hundert werden, aber keiner will siebzig sein. Aber so läuft's halt nicht. Und solange meine Lebensweisheit für mich reicht, werde ich andere nur damit nerven, wenn sie mich danach fragen. Auf viele Fragen fehlen allerdings auch mir die Antworten.



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

Wir haben uns ja gerade kennengelernt, als ich bei Euch zum Gesundheitscheck angetreten bin. Auch wenn man sich vor den Antworten fürchtet, sollte man in einem gewissen Alter gewisse Fragen stellen. Ich bin mit den Antworten zufrieden, die mir Eure Ärzte gegeben haben und fange langsam an, die Ratschläge, die sie mir gegeben haben, ernst zu nehmen. Ich habe mir gerade die tägliche Banane reingestopft, die meinen Kaliummangel beheben soll. Hätte schlimmer kommen können.

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

Ich befürchte, Eure Leser werden damit wenig anfangen können: „Mit Gott fang an, mit Schalk hör auf, das ist der schönste Lebenslauf!“

„Mit Gott fang an, mit Schalk hör auf, das ist der schönste Lebenslauf!“

Max Grundig:
„Ich überlege.“

Mein
Bauch
entscheidet.“



Dieses Zitat von Max Grundig konturiert den Unternehmer und Mensch vielleicht mehr als so manch anderer von ihm überlieferte Ausspruch. Denn souverän entscheiden bedeutet nicht, zu einem guten oder besseren Schluss zu kommen, sondern die für die Zukunft beste Entscheidung zu treffen. Dazu braucht es Mut, Vision, Kraft und Stärke.

Weshalb uns mutige Entscheidungen schwerfallen, liegt oftmals daran, dass wir uns zu sehr auf die Vergangenheit fokussieren, Ursachen suchen und möglicherweise auch manches Mal zu ängstlich sind. Max Grundig war nicht nur mit seinem gleichnamigen Elektronik-Unternehmen seiner Zeit stets voraus, sondern auch mit der Art, wie er offensichtlich seine Entscheidungen traf. Er war ein Pionier seiner Zeit. Denn damals war die Wissenschaft der Meinung, Entscheidungen würden ausnahmslos rational getroffen. Nach der Theorie der rationalen Entscheidung besteht die Logik aller Entscheidungen darin, den größten Nutzen zu den geringsten Kosten zu erzielen.

Weltweit wird heute an Entscheidungsstrategien geforscht und unzählige Studien bestätigen die Macht der Bauchentscheidung.

Tobias Constantin Haupt, Psychologe an der Universität München, hält Entscheidungen aus dem Bauch heraus für sinnvoll. Er sagt: „Wir unterschätzen die Macht der Intuition für Entscheidungen. Gerade bei komplexen Entscheidungen ist unsere Intuition besser, denn bei intuitiven Entscheidungen nutzen wir jahrelanges Erfahrungswissen.“ Und oft ist es so, wer sich darauf einlässt und sich vom eigenen Gefühl leiten lässt, der macht später häufig die Erfahrung, dass sich allmählich auch jene praktischen und vernünftigen Gründe einstellen, die im Nachhinein das Gefühl rechtfertigen.

Max Grundig war ein solcher Mensch. Er musste auf keine Erkenntnisse der modernen Psychologie warten. Er wusste es einfach, er konnte sich stets auf seinen Bauch verlassen und hat so den Weg für viele Innovationen frei gemacht. So ließ Max Grundig 1947 die ersten Gebäude seiner eigenen Produktionsanlage in Fürth errichten, die den Grundstein für seinen späteren Erfolg gelegt hat: den Durchbruch zum größten Radio-Hersteller in Europa. Ein Jahr später setzte die Herstellung von Fernsehern ein. Auch hier machte sich Max Grundig mit den von ihm entwickelten Geräten sehr schnell einen Namen.

Denn höchste Qualität und Zuverlässigkeit konnte er bald vielen Menschen anbieten. Bereits 1954 war das erste TV-Gerät von Grundig zu einem Preis von unter 1.000 DM zu erwerben.

Auch, dass das richtige Zeitmanagement für gute Entscheidungen wichtig ist, wusste er genau. Es war ihm deshalb ebenfalls ein Anliegen, kluge junge Köpfe der Wirtschaft in seiner „Grundig Akademie für Wirtschaft und Technik“ zu fördern und zu fordern.

Aus seinem Erwerb des ehemaligen Sanatoriums auf der Bühlerhöhe entstand die heutige Max Grundig Klinik. Dass dort heute Managern geholfen wird, die vorübergehend nicht genügend Kraft und Vision für mutige Entscheidungen haben, das würde dem Menschen und Philanthropen Max Grundig sicher sehr gefallen.

Stefanie Bulling Till Nickert

Stefanie Bulling leitet seit 2019 das Restaurant in der Max Grundig Klinik. Nach ihrer Berufsausbildung zur Hotelfachfrau schloss sie die Hotelfachschule als staatlich geprüfte Gastronomin mit AEVO und staatlich geprüfte Hotelbetriebswirtin ab. Ihre schulischen Ausbildungen legten den Grundstein für ihre berufliche Karriere. Verschiedene Positionen als Restaurantleiterin, langjährige Food & Beverage Managerin, Geschäftsleiterin eines 4-Sterne-Hotels und selbstständige Geschäftsführerin einer Brauereigaststätte trugen zu ihrem Lernerfolg und ihren vielseitigen Kenntnissen in der Hotel- und Gastronomiebranche bei. Außerdem ist sie Ausbilderin und kann als staatlich geprüfte Weinberaterin viel Wissen und Erfahrung weitergeben.

Verraten Sie uns Ihr liebstes

Wintergetränk?

Ein Eierlikörchen ...

An Heiligabend gibt's ...

... meistens viel Arbeit. Oder knusprige Weihnachtsgans mit Rotkraut und Kartoffelknödeln oder Rostbratwurst mit schwäbischem Kartoffelsalat.

Wofür würden Sie mitten in der Nacht aufstehen?

Um Freunden oder Familienmitgliedern zu helfen.

Sie wollen in Ihrem Leben noch ...

... sehr lange gesund bleiben und meinen Humor nie verlieren.



Ihr Lieblingsfilm ist ...

Sweet November

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

Cartier oder Burberry

Welches Talent hätten Sie gerne – und warum?

Menschen zu heilen, da ich schwer Leid ertragen kann.

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

Gerne an einem schönen Plätzchen am Wasser mit lieben Menschen.

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

Maui – Hawaii

Ihr No. 1 Gesundheitstipp ist ...

... den Humor nie zu verlieren und Spaß am Leben zu haben.

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

Verraten Sie uns Ihr liebstes Wintergetränk?

Selbstgemachter Ingwer-Apfel-Zitronen-Shot am Morgen.

Ihr Lieblingsfilm ist ...

Oh, da gibt es viele! Ich nehme mal Pan's Labyrinth.

An Heiligabend gibt's ...

Familie pur, Raclette und leuchtende Kinderaugen.

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

Waldluft

Welches Talent hätten Sie gerne – und warum?

Fotografisches Gedächtnis, ich kann mir nichts merken.



Wofür würden Sie mitten in der Nacht aufstehen?

Für meine Tochter.

Sie wollen in Ihrem Leben noch ...

... viele schöne Erlebnisse in mein „rosa Tütchen“ packen ... (schöne und empfehlenswerte Kurzgeschichte!)

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

Sehr utopische Vorstellung, aber ich würde mich freuen und vielleicht eine Therme mit Saunalandschaft aufsuchen.

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

Mit dem VW-Bus an einem einsamen See in Schweden.

Ihr No. 1 Gesundheitstipp ist ...

Lachen

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
Gabriele Reuter
Dr. med. Christian Nagel
Dr. med. Timo Paulus
Dipl.-Psych. Tobias Fabian-Krause
Dr. med. Ralf Goldschmidt
Prof. Dr. med. Peter Huppert
Dr. med. dent. S. Marcus Beschnidt
Dr. med. Konrad Tschan
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
Max Grundig Klinik

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

Hier können Sie in weiteren Max-Ausgaben stöbern:



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

PAPIER: PEFC-zertifiziert



Du bist Trockenbau-Profi – Wir wissen, was Du brauchst!

baustoff-metall.de

BAUSTOFF + METALL
Trockenbau-Fachhandel mit *System*



Lager



Service



Know-how



Logistik

#08

VORSCHAU

Über diese Themen
lesen Sie in MAX#8



Neue Arbeitswelten
der Sparkasse Bühl
Modern, transparent und zukunftsweisend



MUSIKFESTIVAL 2022

Veranstaltungen neu gedacht

Ein langes gesundes Leben

Der große Gesundheits-Report

HEADHUNTER

„Königsmacherin“ Dr. Christine Stimpel im Portrait

MEDIZIN

Autoimmune Gallengangs-
und Lebererkrankungen

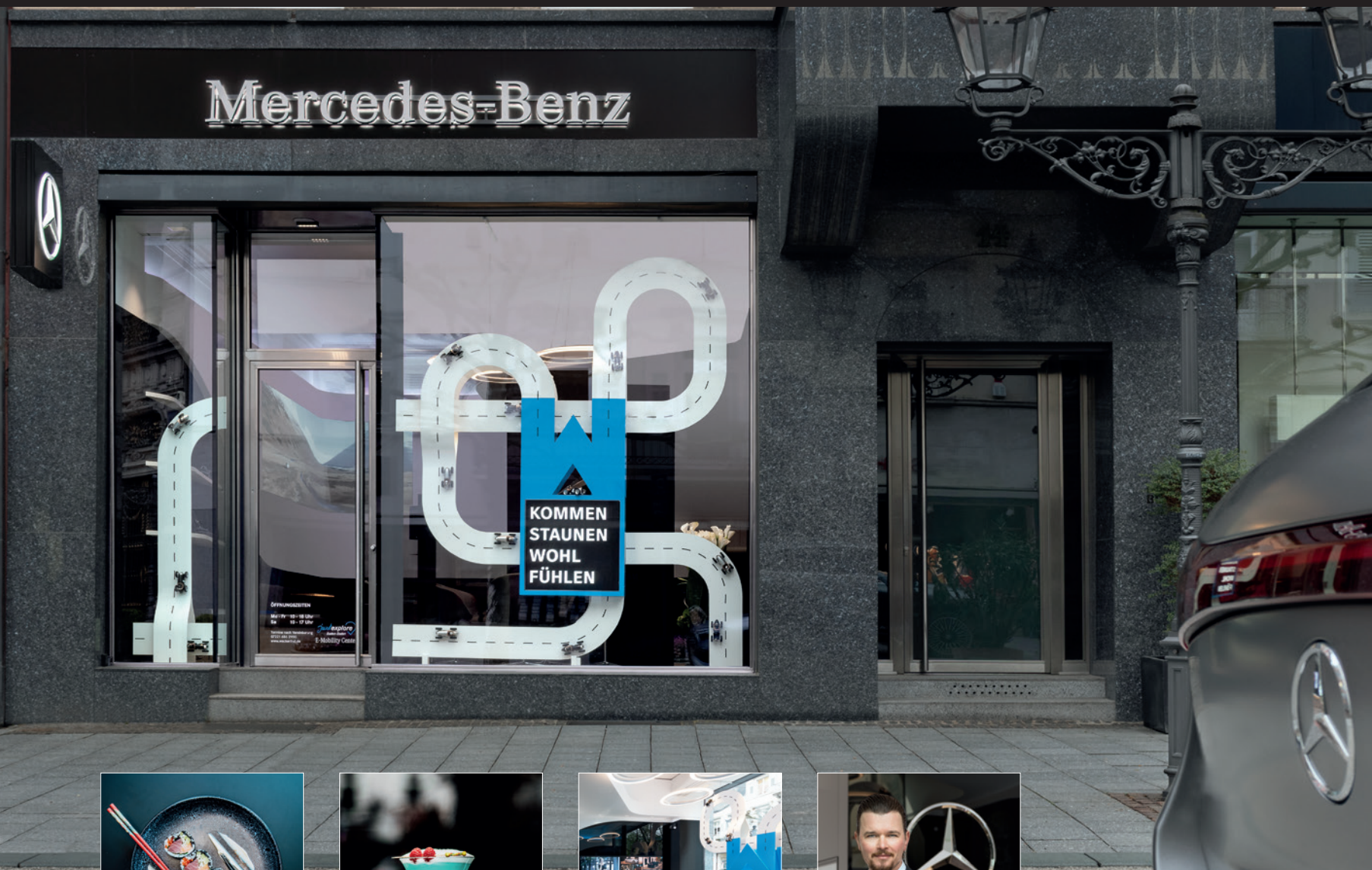
BE! BADEN-BADEN

Exclusive Shopping Experience



ANTORA Selection axthelm küchenCreationen Bäder- und Kurverwaltung Badische Beamtenbank Badische Neue Nachrichten Badisches Tagblatt BÄR
Schuhe Baumgärtner & Ratti Juwelier und Goldschmiede Beschnid Zahnheilkunde Böckeler Confiserie & Kaffeehaus Café König Casino Baden-Baden
CALLISTO WAGENER Eiscafé Capri Feuerstein GmbH fitbox Baden-Baden Zentrum horst höll Papeterie Herrenmoden Scheyder INKA Lederwaren +
No. 8 IP Interior Design Jolie deLaine Juwelier Leicht Juwelier Thoma Kreuz Apotheke Kreuzpassage Le Bistro Le Jardin de France Max Grundig
Klinik Mercedes-Benz Lounge by WACKENHUT MODE WAGENER Pädagogium Rabolt Schlafkultur RIZZI Schrodin Optik Schürer & Fleischer Immobilien
Schwarzwaldmädel Sparkasse Baden-Baden Gaggenau TANDEM TRANSIT Trumm Herrenmoden Vickermann & Stoya Maßschuhe Volksbank Baden-
Baden/Rostatt WAGENER GALERIE Willy Stix Wohlfühladen

www.be-baden-baden.com | IG: be.badenbaden



Was die Architektur der Experience-Lounge so besonders macht?
Ganz einfach: Sie lässt nicht gleich alles auf den ersten Blick erkennen!

Peter W. Kruse Kruse Architekten

Visionen bekommen Raum.

Die deutschlandweit erste Mercedes-Benz Lounge der Firma Wackenhut präsentiert das zukünftige Automobil als einzigartiges Markenerlebnis ganz nah am Besucher – beim Einkauf, nach Feierabend oder am Wochenende – in Baden-Baden, im Hotspot für Lifestyle, Kultur und Events.

Kleiner Raum, große Wirkung! Die elegante, hochwertige Ausstattung ist dem Innenraum eines Mercedes-Benz nachempfunden. Mit Virtual-Reality-Medien kann der Besucher die Vielfalt der Markenwelt visuell und emotional erleben. Persönliches Infotainment mit Concierge Johannes Senn und Gastlichkeit auf höchstem Niveau intensivieren das ganzheitliche Erlebnis.

WACKENHUT

Lichtentaler Straße 14 | 76530 Baden-Baden