

# MAX



MAX GRUNDIG KLINIK  
*Bühlerhöhe*

## DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER MAX GRUNDIG KLINIK

Jahrgang 2022  
Ausgabe 09

**KI IN DER MEDIZIN**  
Über Chancen, Risiken  
und Grenzen

**POST-COVID**  
Fazit nach über zwei Jahren  
klinischer Erfahrung

**ZUM PICKNICK**  
Mit Oberbürgermeister  
Dietmar Späth



# Mit Sorgfalt für jedes Baujahr.

Ihre Old- und Youngtimer in den besten Händen.

**WACKENHUT**  
CLASSIC



## EDITORIAL

Danke!

Ich bin der Meinung, es ist an der Zeit, auf ein Editorial zu verzichten. Warum?

Weil ich an dieser Stelle Danke sagen möchte. Danke an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – in der Max Grundig Klinik, aber auch in anderen Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen, Behinderteneinrichtungen usw., die nun im dritten Coronajahr für ihre Mitmenschen da sind.

Wir reden hier von Menschen, die immer da waren, die Maske tragen mussten, die sich kontinuierlich testen lassen mussten, die nicht Homeoffice oder Kurzarbeitergeld in Anspruch nehmen konnten, und die regelmäßig größere Personalausfälle kompensieren mussten, um den „Laden am Laufen zu halten“.

Die Leistungsgesellschaft und das Prinzip, dass sich Leistung lohnen muss, scheint in Deutschland immer stärker an Bedeutung zu verlieren.

Eins ist aber sicher – in den oben genannten Bereichen haben viele Menschen immer Leistung gebracht. Und wir reden überwiegend von Menschen, die im Vergleich zu vielen anderen Berufsgruppen bescheiden vergütet werden.

Da helfen nur noch Idealismus und der Drang, Menschen in schwierigen Lebenssituationen

zu helfen. Was sicherlich nicht hilft: ständig wechselnde Verordnungen und Sonntagsreden auf allen Fernsehkanälen.

Es fällt aktuell manchmal schwer, das Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Aber wenn ich an diese Menschen denke, leuchtet der Tunnel ganz hell. Beeindruckend, was hier geleistet wurde und weiter geleistet wird – und das macht Hoffnung!

Danke, dass Sie für Ihre Mitmenschen da waren und vor allem Danke, dass Sie weiter durchhalten. Das war nie einfach und wird auch nicht so schnell einfach werden.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer neuesten Ausgabe, aber vor allem auch einen gesunden Start ins Neue Jahr mit vielen positiven Lichtblicken!

*A. Spaetgens*

Andreas Spaetgens, Geschäftsführer der Max Grundig Klinik



1 EDITORIAL

26  
Mehr als nur  
Werbung  
Im Gespräch mit  
Matthias Spaetgens  
von Scholz & Friends



# 4 KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

TITELTHEMA

30 GESUNDHEIT ROCKT  
THE GROW

NACHHALTIGKEIT

38 Kleiner Beitrag,  
große Wirkung

50 KOMM SCHWITZEN,  
KOLLEGE!  
Sport im Unternehmen



34  
Challenge  
Eisbaden:  
DIE KRAFT  
DER KÄLTE

42  
HUSTEN

46  
Wenn  
Gelenke  
schmerzen

56  
Zu Besuch bei dem  
Tierschutzverein  
Neue Tierhilfe e.V.

EATRENALIN  
Die neue Restaurant-  
Sensation des  
Europa-Park

60

64 Post-COVID-  
Syndrom

68 Die Kunst  
des Alterns  
Fortbildungstag in der  
Max Grundig Klinik

Cross Fit 82

80  
MAXIMAL DU  
DAS BESTE TEAM UND ALLES,  
WAS DICH WEITERBRINGT.



90  
DIE HOHE  
KUNST DER  
KOMPOSITION  
Max Grundig Klinik  
Cuvée rot

102 Zum Picknick  
mit Dietmar Späth

110  
AUS DEM  
NÄHKÄSTCHEN

111 IMPRESSUM

INHALT

78  
TEAMPLAYER  
Kerstin Willmann

74  
VANESSA VOIGT  
DAS MANTRA EINER  
AUSNAHMEBIATHLETIN

86

Interview mit  
Mirjam Rienth  
CEO von EliteCare



98 Musik  
ist Balsam für unseren  
Körper und unser Gehirn

MAX 108  
GRUNDIG

Heimatliebe!  
Produkte aus dem Schwarzwald



106



# Medizin der Zukunft: Künstliche Intelligenz im Gesundheitswesen

Arne Lehmann



Arne Lehmann

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

Künstliche Intelligenz (KI), auch artificial intelligence (AI) genannt, ist heutzutage nicht mehr aus unserem Leben wegzudenken und hat schon lange Einzug gehalten, ohne dass wir als Nutzer vorab darüber informiert wurden. Die computerbasierten Systeme und Roboter haben bereits in vielen Bereichen des Alltags oder der Arbeitswelt die menschliche Intelligenz und Arbeitskraft überholt und zu einer Diskussion über den Einsatz neuer Technologien geführt. Doch was genau ist Künstliche Intelligenz? KI ist eine Fachdisziplin der Informatik und wurde erstmals 1956 definiert. Maschinen (Computer) sollten entwickelt werden, um Aufgaben so lösen zu können, wie dies ein Mensch mit seiner natürlichen Intelligenz tun würde. Die

Künstliche Intelligenz beschränkt sich daher nicht auf die reine Informatik (also den Umgang mit Daten), sondern befasst sich vor allem auch mit Psychologie, Linguistik, Neurowissenschaften, Mathematik, Kommunikationswissenschaften und Philosophie. Hierbei wird zwischen schwacher und starker Künstlicher Intelligenz unterschieden: Schwache KI basiert meist auf Methoden der Informatik und Mathematik und deckt nur einen Teilbereich der Intelligenz ab. Sie kommt z.B. in Navigationssystemen zum Einsatz, bei der Spracherkennung oder bei Text- und Bilderkennung. Starke KI beinhaltet logisches Denken, Kommunikation, Planung, selbstständiges Treffen von komplexen Entscheidungen und ist noch nicht in greifbarer Nähe.

Die Künstliche Intelligenz selbst ist untergliedert in thematische Unterbereiche. Das maschinelle Lernen, machine learning (ML), beschreibt bspw. mathematische Methoden, die es einer Maschine ermöglicht, selbstständig Wissen aus Erfahrungswerten zu generieren. Hierbei kommen ausgefeilte Algorithmen zum Einsatz, mit den wesentlichen Zielen, Zusammenhänge zu erkennen, Daten intelligent zu verknüpfen, Rückschlüsse zu ziehen und möglichst präzise Vorhersagen zu realisieren. Mit der Erkennung und Verarbeitung natürlicher Sprache, natural language processing (NLP), ist die direkte Interaktion mit dem Smartphone, die Steuerung unserer häuslichen Umgebung (Smart Home) oder die Kommunikation mit bekannten Sprachassistenten wie Siri

(Apple) oder Alexa (Amazon) möglich, die für uns Bestellungen ausführen oder das Abspielen unserer Lieblingsmusik übernehmen. In Zukunft soll neben der Vereinfachung unseres Alltags die wichtige Funktion des menschlichen Denkens durch Computer nachgeahmt werden. Die Grundlage für die jüngste Form der KI wird als deep learning (DL) bezeichnet. Die „tieferen“ Lernprozesse nutzen, ähnlich unserem Gehirn, neuronale Netze, um große Datensätze zu analysieren. Das bedeutet, sie gehen ähnlich vor, wie wir Menschen es machen würden: etwas wahrnehmen, darüber nachdenken und eine Schlussfolgerung daraus ziehen. Deep-Learning-Modelle sind in der Lage, selbstständig zu lernen, das Erlernte immer wieder mit neuen Inhalten zu verknüpfen und dadurch immer wieder erneut zu lernen. Der Mensch greift nicht mehr ein und überlässt dem System auch die Analyse. Das ist der entscheidende Unterschied zum maschinellen Lernen, wo der Mensch in die Analyse der Daten und den eigentlichen Entscheidungsprozess eingreift. DL ist die Form der KI, die in der Lage ist, der menschlichen Intelligenz Paroli zu bieten. Große Aufmerksamkeit erlangte der hieraus resultierende Wettkampf „Mensch gegen Maschine“ im Jahre 1996, als der Computer „Deep Blue“ von IBM es als erste Maschine schaffte, den damals

amtierenden Schachweltmeister Garri Kasparow zu überlisten (Verfilmung im Jahr 2003 „Game Over: Kasparov and the Machine“). Die Medizin, ebenfalls basiert auf Daten, Erfahrungswerten und Zusammenhängen, ist für den Einsatz von KI prädestiniert. Die Künstliche Intelligenz kann den Arzt in seiner täglichen Arbeit unterstützen (nicht ersetzen), z.B. bei der Analyse von Röntgen- und Ultraschallbildern sowie bei der Diagnostik und Behandlung. Die Geschwindigkeit, mit der Hochleistungscomputer heute arbeiten, lässt den Vergleich von Millionen verschiedener Datensätze in wenigen Sekunden oder Millisekunden zu – dies ist für den Menschen so nicht realisierbar. Auch in der Entwicklung von Medikamenten kommt KI zum Einsatz. Im Kontext der personalisierten Medizin erlaubt es die KI, schnell die richtigen Entscheidungen zu treffen, wann welches Medikament in welcher Dosierung für den Patienten am besten wirkt. Wie bereits erwähnt, spielen Daten – große Mengen an Daten – für den Einsatz von KI eine wichtige Rolle. Die Bereitstellung dieser Daten liegt in der Verantwortung der IT-Fachbereiche und Software-Hersteller des Gesundheitswesens. Ein Blick in die Vergangenheit zeigt jedoch, dass in den letzten 20 Jahren riesige Datensilos generiert wurden, die eine Vernetzung der Patientendaten nicht im

Fokus hatten. Eine fach- und institutionsübergreifende Patientenakte ist bis heute noch nicht realisiert (wird aber im Kontext des Krankenhauszukunftsgesetzes KHZG als ein Ziel ausgegeben). Die sogenannte Interoperabilität, also die Datenverarbeitung über Software- und Systemgrenzen hinweg, ist eine der Grundbedingungen, um KI in der Medizin erfolgreich und nutzenbringend zu etablieren. Auch der Datenschutz, wenngleich sehr wichtig, verhindert oft Innovation und das richtige Nutzen von notwendigen medizinischen Daten. Persönliche Daten sind selbstverständlich besonders schützenswert, gerade im Kontext von Krankheiten. Aktuell fehlt jedoch zumindest die Option, als Patient selbst entscheiden zu können, ob, und von wem, die eigenen Daten genutzt werden dürfen. In Kombination mit der noch zu oft fehlenden durchgängigen Digitalisierung im Gesundheitswesen liegen noch viele Aufgaben vor uns. Diese müssen zuerst erledigt werden, damit KI sinnvoll in der Medizin eingesetzt werden kann. Die IT entscheidet nicht über den Einsatz von KI – sie stellt nur die dafür notwendigen Informationen und Systeme zur Verfügung (und technisch betrachtet haben wir alle Werkzeuge für den erfolgreichen Einsatz der KI). Ob, wann und wo eine KI zum Einsatz kommen soll, kann nur die Medizin selbst entscheiden – in Absprache mit dem Patienten und zu dessen Wohl.



# KÜNSTLICHE INTELLIGENZ UND MÄNNERGEESUNDHEIT

## HYPE OR HOPE?

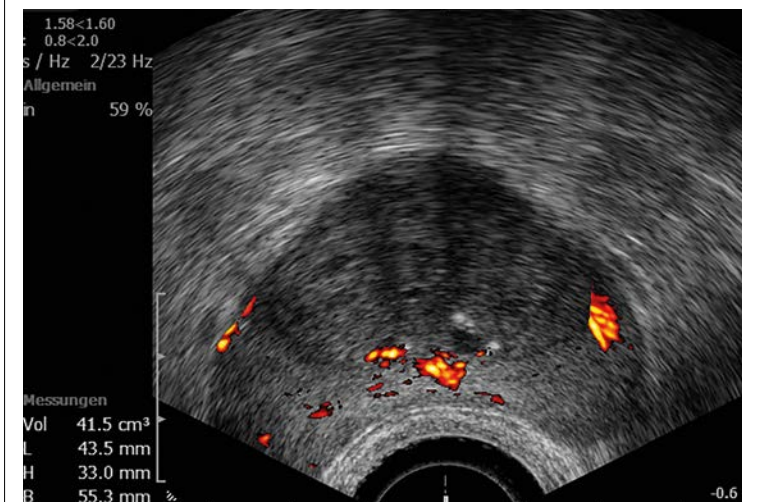
Moderne Bildgebung,  
Künstliche Intelligenz, ärztliche  
Expertise und Empathie

Prof. Dr. Sascha Kaufmann  
und Prof. Dr. Stephan Kruck

In der Medizin wird der Einsatz der KI mit großen Hoffnungen verbunden. Neue Diagnostikverfahren führen gerade im Bereich der Bildgebung und Genanalytik zu immensen Datenmengen, die sich einer menschlichen Aufarbeitung komplett entziehen. Erste Ansätze in der Früherkennung von Krebs, Herz- oder Stoffwechselkrankheiten können bereits heute anhand von medizinischen Informationen, wie bspw. Gensignaturen, individuelle Risikokonstellationen identifizieren. In der Männergesundheit steht das Thema Prostatakrebsfrüherkennung im Zentrum der medizinischen Bemühungen. Jährlich erhalten 65.000 Männer in Deutschland die Diagnose Prostatakrebs. Es ist die häufigste Krebserkrankung des Mannes. Auch in der Reihenfolge der krebisbedingten Todesursachen nimmt das Prostatakarzinom einen negativen Spitzenplatz ein und liegt nach dem Lungenkrebs an zweiter Stelle. Viele Männer verzichten auf das Vorsorgeangebot und kommen erst mit Beschwerden in einem oft nicht mehr heilbaren Stadium zum Urologen. Dabei ist eine frühzeitige Erkennung sehr wichtig, weil dadurch die Heilungs-

chancen steigen. Bereits seit den 70er Jahren ist die Tastuntersuchung der Prostata Bestandteil der Krebsvorsorge und wird von den gesetzlichen Krankenkassen ab dem 45. Lebensjahr übernommen. Nur bei einem Krebsverdacht in der Fingeruntersuchung wird eine zusätzliche Bestimmung des sogenannten PSA-Wertes (Prostata Spezifisches Antigen) im Blut als Kassenleistung durchgeführt, auch wenn Männern diese von führenden Experten empfohlen wird. Leider sind über die Hälfte der Krebserkrankungen mittels der Tastuntersuchung mit dem Finger nicht festzustellen, insbesondere, wenn Tumore ungeschickt liegen oder klein sind. Männer entscheiden sich deshalb meist für eine verbesserte Vorsorge unter Zuhilfenahme des PSA-Bluttests und einer Ultraschalluntersuchung. Mit Ultraschall wird die Prostata auf gut- und bösartige Erkrankungen untersucht. Neu ist, dass Ultraschallbilder im Anschluss an die Untersuchung mit KI-Unterstützung (ANNAcTRUS™) ausgewertet werden können, um Krebsherde sichtbar zu machen. Dieses Verfahren der „artificial neuronal network analysis“ (ANNA) konnte bereits

in Studien belegt werden. Hierdurch können auch Krebsherde erkannt werden, die dem menschlichen Auge sonst im Ultraschall verborgen bleiben. Bei Unsicherheit und um unnötige Biopsien zu verhindern, besteht die Möglichkeit einer Kernspintomografie der Prostata, welche jedoch ebenfalls nicht Teil der gesetzlichen Krankenversicherungsleistung ist. An dieser Stelle sprechen wir von einer „skalierten Diagnostik“, welche die Untersuchungen in einem Stufenmodell anordnet. In der Vorsorgeuntersuchung werden Ultraschallbilder unter Zuhilfenahme der KI analysiert und mit den klinischen Daten sowie dem PSA-Wert abgeglichen. Hat ein Patient eine unauffällige Tastuntersuchung, einen unauffälligen PSA-Wert sowie KI-Ultraschall (ANNAcTRUS™), ist keine weitere Diagnostik zu diesem Zeitpunkt erforderlich. Sollte umgekehrt ein eindeutig krebisverdächtiger Befund vorliegen, würde umgehend eine Gewebeanalyse geplant. Dagegen wird im sogenannten Graubereich, wo sowohl gut- als auch bösartige Veränderungen vorliegen können, die weiterführende Abklärung mittels >>



Das ANNAcTRUS™ – System analysiert Ultraschallbilder und gleicht diese mit einer Datenbank ab.





Prof. Dr. med.  
**Sascha Kaufmann**

ist Chefarzt des Instituts für Radiologie im Siloah St. Trudpert Klinikum in Pforzheim. Er gehört zu den wenigen internationalen

Experten mit zwei Facharzttiteln im Bereich der gesamten Radiologie und Urologie. Neben seiner Lehrtätigkeit als außerplanmäßiger Professor in Tübingen hat er an zahlreichen Leitlinien mitgewirkt und ist Vorstandsmitglied der AG Uroradiologie der deutschen Röntgengesellschaft und AG-Vorsitzender der Leitlinie Computertomografie und Röntgendiagnostik der Bundesärztekammer.

Die beiden Chefarzte kennen sich seit ihrer Zusammenarbeit in Tübingen. Ihr klinisches und wissenschaftliches Interesse gilt minimal-invasiven und roboterassistierten Therapieverfahren. Prof. Kruck ist Vorsitzender der DEGUM (Deutsche Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin), Sektion Urologie und des Arbeitskreises „Bildgebende Systeme“ der DGU (Deutsche Gesellschaft für Urologie), Prof. Kaufmann ist sein Stellvertreter. Gemeinsam wurde unter ihrer Leitung 2021 die Prostatakrebsfrüherkennung mit Künstlicher Intelligenz erstmals flächendeckend mit Hilfe der BW-Landesförderung etabliert.

Prof. Dr. med.  
**Stephan Kruck**

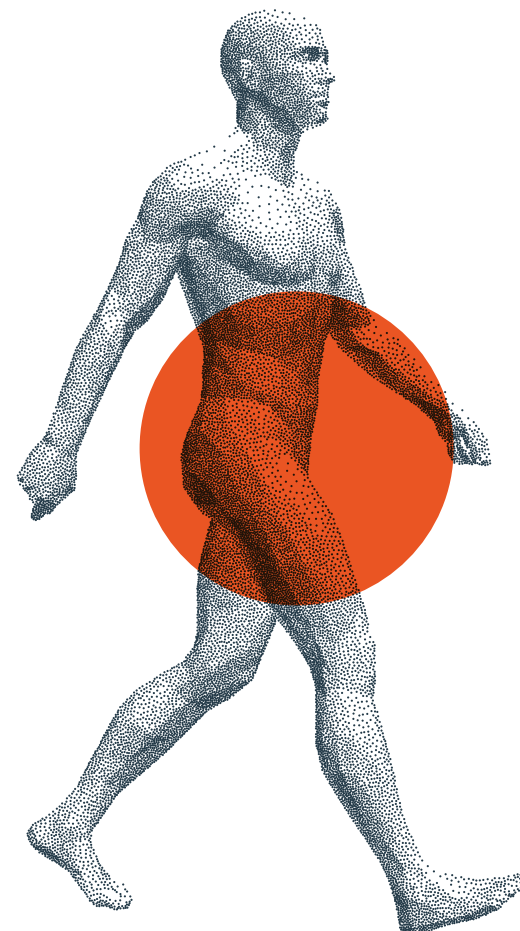
ist Chefarzt für Urologie am Siloah St. Trudpert Klinikum in Pforzheim. Er studierte Humanmedizin an der Universitätsklinik

Tübingen. 2014 habilitierte er und erhielt seine Professur für Urologie 2017. Seine Forschungsarbeiten wurden mit zahlreichen Preisen und Stipendien ausgezeichnet. Er gilt als internationaler Experte in der Früherkennung und Therapie urologischer Krebserkrankungen.



MRT empfohlen. Diese „skalierte Diagnostik“ ermöglicht eine maßgeschneiderte Krebserkennung bei gleichzeitiger Reduktion der Belastungen der Patienten und unserer Gesellschaft als letztendlicher Träger der Gesundheitskosten.

Neben explodierenden Gesundheitskosten und rückläufigen Erwerbstätigen, bleibt die Versorgung der breiten männlichen Bevölkerung jenseits der Spitzenmedizin und Metropolregionen auch in unserem Land eine Herausforderung. Der demographische Wandel und die oft weiten Anfahrtswege erfordern eine Stärkung der diagnostischen Kompetenz der Fachärzte, um eine möglichst breite und präzise Krebsfrüherkennung zu gewährleisten. Aus diesem Grund fördert das Land Baden-Württemberg unser weltweit einzigartiges KI-Netzwerk zur Erkennung von Prostatakrebs in der Modellregion Nordschwarzwald (Pforzheim/Enzkreis) – für jeden Mann gibt es eine innovative Diagnostik beim Urologen vor Ort. Wir setzen neben der technischen Verbesserung der Krebserkennung vor Ort vor allem auf das enge Vertrauensverhältnis unserer niedergelassenen Urologen zum Patienten. Es gilt, die große Kompetenz der niedergelassenen Urolog\*innen, die mit Abstand die meisten Patienten versorgen, in den Fokus der wissenschaftlichen Forschungsförderung zu rücken. <<



## Krebsvorsorge in der Max Grundig Klinik: WAS WIRD UNTERSUCHT?

In unserem Diagnostikzentrum verfügen wir über alle weltweit etablierten Diagnostikverfahren, um auch in speziellen Fällen nach mehrfachen Vorbiopsien eine sichere Krebsdiagnostik zu ermöglichen. Hierbei kommen hochmoderne Ultraschallsysteme mit KI-Unterstützung, Mikro-Ultraschallsysteme, Kernspintomografen (MRT) und präzise Biopsie-Roboter zum Einsatz. Ein ausführlicher Artikel zu diesem Thema ist in der MAX-Ausgabe 08 zu lesen. Neben der präzisen Krebsdiagnostik spielt gerade bei familiärer Belastung und kleinen Krebsherden die langfristige Gewebeveränderung der Prostata zur rechtzeitigen Erkennung einer Krebserkrankung eine wichtige Rolle. Aus diesem Grund empfehlen wir die elektronische Speicherung und KI-Auswertung bei jeder Untersuchung. Folgende Vorsorgeuntersuchungen sind Teil des urologischen Check-ups in der Max Grundig Klinik:

### UROLOGISCHE UNTERSUCHUNGEN

#### Urinanalyse:

Abklärung von Infektionen, Krebs und Steinen des Harntrakts

#### Blutanalyse mit PSA:

Überprüfung der Nierenfunktion und Prostatakrebs-Früherkennung

#### Klinische Untersuchung inklusive Prostata und Genitalorgane

#### Sonografie der Nieren, Retroperitoneum, Blase und Hoden:

Untersuchung auf Infektionen, Krebs, Steine des Harntrakts und Harntransportstörung

#### Untersuchung der Prostata – Transrektaler Ultraschall (TRUS) und KI-basierte Krebserkennung mit Trendmonitoring (ANNAcTRUS™):

Bildgebende Diagnoseverfahren zur Untersuchung von Prostataerkrankungen, Früherkennung von Prostatakrebs und Verlaufsbeurteilung von Prostataveränderungen

### OPTIONALE UNTERSUCHUNGEN

#### Zur Früherkennung von Prostatakrebs:

- Multiparametrische MRT der Prostata (3.0 Tesla Magnetom Skyra™ MRT)
- Mikro-Ultraschall der Prostata (29 Mhz Exact Imaging™)
- SelectMDx™ Urin-Gentest
- Biobot iSR'obot Mona Lisa™ (Roboter-Prostatabiopsie-System)
- Keim- und schmerzfreier perinealer Zugang
- Fusions-Biopsie (29 Mhz Exact Imaging™ / ANNAcTRUS™ / MRT)

#### Zur Früherkennung von Harnblasenkrebs:

- Urintest (UBC™ Rapid, NMP22™, Zytologie)
- Flexible Blasenspiegelung (Photodynamische-Diagnostik / SIM™ Tumorerkennung)
- Magnetresonanztomographie (3.0 Tesla Magnetom Skyra™ MRT)

#### Bei Blasen- und Prostatabeschwerden:

- Flexible Blasenspiegelung
- Urodynamische Untersuchung
- Magnetresonanztomographie (3.0 Tesla Magnetom Skyra™ MRT)



# Künstliche Intelligenz (KI) in der Gastroenterologie und Hepatologie



Prof. Dr. med.  
**Alisan Kahraman**

absolvierte sein Studium der Humanmedizin an den Universitäten in Bochum und Essen. Anschließend war er Assistenzarzt am Universitätsklinikum Essen in der Abteilung für Gastroenterologie/Hepatologie. Von September 2006 bis November 2007 forschte er an Lebererkrankungen an der weltweit renommierten Mayo Clinic, Rochester, USA. Seit 2011 ist er Facharzt für Innere Medizin, seit 2015 Facharzt für Gastroenterologie, Hepatologie und Infektiologie. Seit 2020 ist er Chefarzt für Gastroenterologie und Hepatologie in der Max Grundig Klinik. Im Januar 2022 erhielt er seine Professur von der medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen. Im selben Jahr wurde Prof. Dr. med. Alisan Kahraman außerdem von FOCUS als „Top-Mediziner“ für den Bereich Infektiologie ausgezeichnet.

Der Pandemie geschuldet, hat die Digitalisierung in nahezu allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens Einzug gehalten und ist auch in der modernen Gesundheitsversorgung ein allgegenwärtiges Thema. Auch in meinem Fach – der Gastroenterologie und Hepatologie – rückt die Digitalisierung mehr und mehr in den Fokus des Interesses, wobei hier speziell der Einsatz von Künstlicher Intelligenz (artificial intelligence) in der Endoskopie zunehmend an Bedeutung gewinnt.

Gegenwärtig sind mehrere KI-Systeme von unterschiedlichen europäischen, US-amerikanischen und asiatischen Firmen kommerziell verfügbar, die eine automatisierte und damit Untersucher-unabhängige Detektion von z.B. Darmpolypen während der klassischen Vorsorge-Koloskopie erlauben. Erste Studien zeigen, dass der Einsatz dieser KI-Systeme die Adenom-Detektionsrate („ADR“), also die Auffindung von Polypen, als zentralen Qualitätsindikator der Koloskopie signifikant steigert. Darüber hinaus gibt es bereits erste KI-Systeme, die eine

Vorhersage der zugrundeliegenden Histologie ermöglichen. Bei dem ein oder anderen Patienten wird man wahrscheinlich auf eine Probeentnahme verzichten können („optische Biopsie“), insbesondere wenn dieser Patient unter Therapie mit Blutverdünnern steht.

Wie funktioniert eigentlich KI? Das sog. maschinelle Lernen erschließt aus bestehenden Daten Zusammenhänge, Regeln und bildet Algorithmen. Am Beispiel der Polyp-Erkennung sieht das folgendermaßen aus: Dem neuronalen Netz wird zunächst eine Vielzahl von Bildern zur Verfügung gestellt, die Polypen und auch normale Darmschleimhaut enthalten. Das Netzwerk extrahiert dann diejenigen Merkmale, die den Polypen von normaler Darmschleimhaut unterscheiden. Mithilfe visueller (farbige Umrandung) oder akustischer Signale kann der Polyp dann im Rahmen der Koloskopie sicher demaskiert werden. Auch wir haben in der Max Grundig Klinik diese vielversprechende Technik eingesetzt und die Software weiter verfeinert (Abbildung 1).

Hintergrund des Einsatzes der Künstlichen Intelligenz im Rahmen der Koloskopie stellt das kolorektale Karzinom (Darmkrebs) als dritthäufigste Krebsart weltweit und die zweithäufigste Ursache für krebserkrankte Todesfälle dar. Im Schnitt sterben pro Jahr etwa 55.000 Menschen in Deutschland an Darmkrebs! Durch die frühzeitige Detektion und Resektion von präkanzerösen Läsionen (Tumor-Vorstufen) – wie den Adenomen – kann die Inzidenz und Mortalität für Darmkrebs erfreulicherweise signifikant gesenkt werden.

Gerade in der westlichen Welt nimmt die Inzidenz des Barrett-Karzinoms (bösartiger Tumor der Speiseröhre) und des Magenfrühkarzinoms zu. Leider werden diese beiden Tumor-Entitäten häufig erst in einem fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung diagnostiziert. KI-Anwendungen in der Speiseröhre und im Magen haben das Potenzial, die rechtzeitige Detektion von Karzinomen deutlich zu verbessern, damit diese im Frühstadium abgetragen werden können. Dabei können die KI-Systeme in Echtzeit mit einer Genauigkeit von knapp

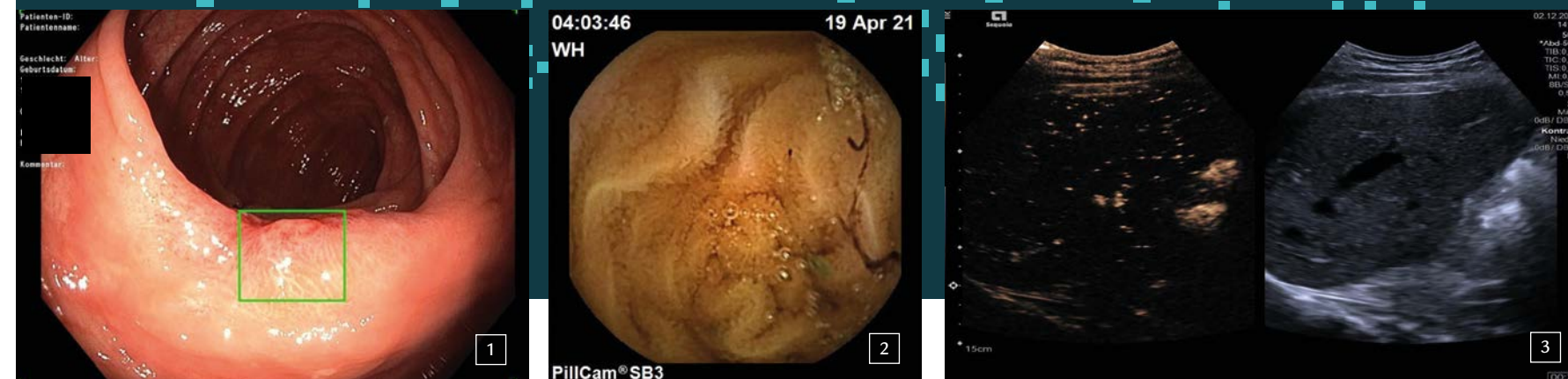
90 % frühe bösartige Schleimhautveränderungen erkennen. Auch die Vorhersage der Invasionstiefe des bösartigen Tumors ist mittlerweile möglich. Gerade diese Differenzierung beeinflusst das weitere multimodale Therapie-Konzept unserer Patienten.

Einen weiteren Einsatz von KI sehen wir im Rahmen der Videokapselendoskopie des Dünndarms. Mithilfe einer kleinen Kapsel, die vom Patienten geschluckt wird, werden tausende hochauflösende Aufnahmen vom mittleren Verdauungstrakt als Video erstellt. Gerade in der weiteren Abklärung unklarer gastrointestinaler Blutungen oder Entzündungen hat diese Untersuchungsmethode einen hohen Stellenwert (Abbildung 2). Hier bietet die KI dem Untersucher nach Erstellung des Videos eine Auswahl von relevanten Bildern mit möglichen pathologischen Befunden („Top 100“).

Last but not least: Auch in der Leber-Diagnostik findet der Einsatz Künstlicher Intelligenz bereits statt. So kann bei unklaren Herdbefunden in der Leber („Hämangiom

versus Adenom versus FNH = fokale noduläre Hyperplasie“) die KI im Rahmen einer Kontrastmittel-gestützten Ultraschalluntersuchung („CEUS“) anhand des Kontrastmittel-Verhaltens (Abbildung 3) des Herdbefundes, diesen weiter eingrenzen und so eine Diagnose und damit auch eine Festlegung des Untersuchungsintervalls ermöglichen. Perspektivisch wird die ein oder andere Punktion eines Leberbefundes somit entfallen.

**Fazit:** Die Nutzung von KI sollte in erster Linie dabei helfen, ein schnelleres und effizienteres Arbeiten zu ermöglichen. Dabei ist die KI nicht – wie häufig von Patienten befürchtet – losgelöst vom anwendenden Arzt und könne Schaden anrichten. Im Gegenteil, durch ihre Anwendung werden sich die medizinische Diagnostik und unsere Patientenversorgung deutlich verbessern.



1 KI verbessert die Darmkrebs-Vorsorge: Mit Hilfe einer farbigen Umrandung können auffällige Schleimhautoberflächen demaskiert und sicher abgetragen werden.

2 Aufnahme im Rahmen der Videokapsel-Endoskopie: Die KI demonstriert einen Befund mit altem Blut aus dem unteren Dünndarm.

3 Nach der Gabe von leberspezifischem Kontrastmittel kann anhand der Aufnahme und des Auswaschens die KI helfen, den Herdbefund in der Leber in seiner Dignität weiter einzugrenzen.



# Expertenfragen

## an Prof. Dr. Alisan Kahraman



„KI erleichtert unseren klinischen Alltag, erkennt gewisse Muster, legt Diagnosen nahe, hilft uns, Befunde richtig einzuordnen und zu therapieren.“

**KI revolutioniert die Medizin. Sie hilft bei der Auswertung von Ultraschall- und Röntgenbildern, bei der Diagnostik und Behandlung. Inwiefern arbeiten Sie mit KI in der Max Grundig Klinik?**

Bei der Dünndarmdiagnostik setzen wir in unserer Klinik die Videokapsel ein. Diese Kapsel erstellt über mehrere Stunden zahlreiche hochauflösende Bilder von der Schleimhaut und ein Video über den gesamten Gastrointestinaltrakt. Mit Unterstützung der KI werden auffällige Befunde herausgesucht und dem Untersucher als „Top 100“-Befunde vorgelegt. Das können Blutungszeichen, Gefäßneubildungen (Angiodysplasien), Dünndarmpolypen oder Tumore sein. So bekommt man einen schnellen Überblick über die aktuelle Situation seines Patienten. Im Rahmen der Früherkennung von Polypen bei der präventiven Koloskopie wird KI vielversprechend eingesetzt. Sie markiert kleinste Polypen bzw. Knospen und kann auch schon erste Aufschlüsse über deren Histologie geben. An der Verfeinerung der Software habe ich mitgewirkt und plane, diese Technologie auch in unserer Endoskopie anzubieten.

**Mittlerweile sind es nicht nur Ärzte, die an neuen Entwicklungen mit KI für die Medizin arbeiten. Auch Datenwissenschaftler, Programmierer und Mathematiker entwickeln mithilfe von KI neue Diagnoseverfahren, zum Beispiel die Früherkennung von Parkinson. Wie wichtig ist die Akzeptanz der KI-Einsatzmöglichkeiten bei Ärzten?**

Ich denke nicht, dass die Akzeptanz für den Einsatz von KI unter den Ärzten gering ist. Im Gegenteil – KI erleichtert unseren klinischen Alltag, erkennt gewisse Muster, legt Diagnosen nahe, hilft uns, Befunde richtig einzuordnen und zu therapieren. Unter unseren Patienten mag KI noch Bedenken auslösen, weil man die Sorge hat, dass diese Technologien losgelöst sind vom behandelnden Arzt. Gegenüber Neuerungen ist man immer etwas skeptisch. Daher hilft nur eins: Aufklärung!

**In einer Studie der Stanford-University haben KI-Systeme beim Erkennen einfacher Röntgenbilder gleich gut oder manchmal besser als spezialisierte Ärzte abgeschnitten. Muss man befürchten, dass die KI die menschliche Intelligenz in der Zukunft einholt und sich die Patienten-Arzt-Beziehung in eine Patienten-Maschine-Beziehung transformiert?**

Schon möglich, dass eine gut programmierte KI einem Facharzt überlegen sein kann, gerade wenn es um die Auswertung gewisser Muster geht, aber sie wird nie die Kompetenz, die jahrzehntelange klinische Erfahrung, die Empathie und das persönliche Gespräch zwischen dem Arzt und seinem Patienten ersetzen.

**Ärzte und medizinisches Personal sind nur eine Seite der Medaille – sind Patienten schon bereit für den Einsatz von Künstlicher Intelligenz und Robotik?**

Ausgelöst durch die Pandemie gab es einen „Schub“ in der Digitalisierung der Medizin. Was vorher undenkbar war, ging plötzlich reibungslos, wie virtuelle Sprechstunden oder Visiten. Wenn der behandelnde Arzt seinen Patienten mit dem Einsatz von unterstützender KI besser diagnostizieren und behandeln kann, dann wird man auch auf hohe Akzeptanz seitens der Patienten stoßen. Wie bereits erwähnt, ist das persönliche Gespräch und die ärztliche Aufklärung von immenser Bedeutung.

“



Digitalisierung der Psychotherapie  
und Psychosomatik:

# Chancen Risiken Grenzen

**Computer und Maschinen ersetzen seit Jahrzehnten von Menschen ausgeführte Tätigkeiten. Auch in der Medizin ist die Digitalisierung längst in vollem Gange. Die nachfolgenden Kurzartikel beschäftigen sich mit dem Thema, inwieweit Technik und Künstliche Intelligenz (KI) Psychotherapie ersetzen bzw. sinnvoll ergänzen können (Psychotherapie 2.0).**

Mir persönlich gehen die Bildschirmoberflächen und Touchscreens meines Computers, Laptops und Smartphones zunehmend auf die Nerven. Ich fühle mich gestresst und habe keine Lust auf eine menschliche Begegnungskultur vor modernen Flimmerkisten. Sollen jetzt auch noch ärztlich-psychologische Beratung und Psychotherapie auf die Mattscheibe verlagert werden? Bin ich altmodisch, wenn ich die vielen Fortbildungsangebote zu Social Media, Patientenplattformen, Gesundheitsapps, Tools zur Blended Therapy, Stand-alone-Intervention, Remote- and Teletherapy und zur Nutzung von Virtual Reality Anwendungen als McDonaldisierung oder Räumungsverkauf der Psychosomatik boykottiere? Nach Stand der Wissenschaft ergibt ergänzende (statt transformierende) Online-Intervention in der Psychotherapie durchaus Sinn: Studien konnten beispielsweise zeigen, dass ein vollautomatisierter Chatbot

## KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

via Smartphone effektiv ist bei der Behandlung von Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen – besonders bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Aber auch bei älteren Patienten konnten spezifische Apps und internetbasierte Psychotherapie-Interventionen durchaus eine gute Wirksamkeit belegen zur Milderung psychosomatischer Symptome. Meine psychotherapeutische Haltung im Umgang mit digitalen Angeboten, Künstlicher Intelligenz, Machine Learning und Big Data muss sich demnach anpassen.

Moderne Therapieansätze setzen inzwischen auf sog. erweiterte Blended Care Behandlungen: Dabei werden Online-Interventionen mit begleitenden digitalen Therapiemodulen in die reguläre persönliche Psychotherapie integriert. Webbasierte Selbsthilfe- und Psychoedukationsprogramme (z.B. zur Wissensvermittlung von Krankheitszusammenhängen), Kurzkontakte via Chat und E-Mail (zeitlich versetzter Dialog), Expositionsübungen (supervidierte Verhaltensexperimente, z.B. bei Phobien mittels Virtual Reality-Brillen), Telefongespräche (akustisch) oder Videosprechstunden (1:1 „Livekontakt“ akustisch und optisch) und face-to-face Behandlungen werden zunehmend parallel eingesetzt. Die Wissenschaft wird Psychotherapie nach zwei Kriterien erforschen und differenzieren:

1. Nach dem Grad der Automatisierung (mit quasi virtuellen Begegnungsräumen) und
2. nach dem Grad der persönlichen Arzt/Psy-

chologen-Patient-Begegnung (in der Praxis). Nachfolgend berichten kognitiv-verhaltenstherapeutische wie analytisch geprägte psychologische und ärztliche Psychotherapeuten über ihre (verfahrensimmanenten) klinischen Erfahrungen, Chancen, Grenzen, Stolpersteine und Risiken von Digitalisierung in der Psychotherapie und Psychosomatik, wobei zur Veranschaulichung auch Fallbeispiele skizziert werden.

Liegen die technischen Voraussetzungen vor?  
Ist die Internetverbindung ausreichend stabil?  
Wie präsentiere ich mich selbst in der Online-Therapie?  
Wie verhalte ich mich bei einem Therapieabbruch oder in psychiatrisch-psychosomatischen Notfällen (Selbst-/Fremdgefährdung)?  
Wie flexibel möchte ich internetbasierte Interventionen und Online-Therapie einsetzen (CAVE: 24:7-Erreichbarkeit)?

In Zusammenschau sind Video- und Mailtherapien, Online-Selbsthilfeprogramme, pfiffige Apps zur Gesundheitserhaltung und der Einsatz von VR-Brillen gut erforscht: Die Erfolgsraten der Digitalisierung von Psychotherapie sind durchaus überzeugend und sollten zumindest neugierig machen auf die psychotherapeutische Begegnung im virtuellen Raum. Zum Outcome und zur Nachhaltigkeit fehlen allerdings weitere Evaluationen. Im Ergebnis wird daher die persönliche face-to-face Begegnung der Goldstandard in der psychotherapeutischen Arbeit der Max Grundig Klinik bleiben: Der reale Kontakt und das gemeinsame Erleben von akustischen und optischen Reizen, Raum und Zeit, Schwerkraft, Berührung, Geschmack, Geruch, Mimik- und Gestikspiel u.v.m. kann keinesfalls durch Digitalisierung ersetzt, aber unter bestimmten Voraussetzungen indikationsgerecht sinnvoll ergänzt werden.

**Die Mischung macht's!**



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 das PERSÖNLICHE GESPRÄCH in der PSYCHOTHERAPIE auf absehbare Zeit der GOLDSTANDARD bleiben wird

Dipl.-Psych.  
Tobias Fabian-Krause

Schwungvoll öffnen sich die Türen. Sie betreten das Haus. Ein freundlicher Blick von der Rezeption heißt Sie willkommen. Kurze Zeit später meldet sich fürsorglich unsere Pflege bei Ihnen und begleitet Ihre ersten Schritte in der Psychosomatik. Noch am gleichen Tag haben Sie das erste Therapeutengespräch. Ein Leidensweg neigt sich der Zielgerade entgegen. Ihnen gegenüber sitzt ein Mensch aus Fleisch und Blut, der während der kommenden 50 Minuten alles daransetzen wird, für Sie da zu sein und mit Ihnen zu ergründen, wie genau Ihr seelischer und vielleicht auch körperlicher Schmerz zu lindern ist, was Sie tun können, damit die Krise überwunden wird, und wie Sie sich wappnen können, damit es nicht zu einem Rückfall kommt. Doch ist das nicht ein anachronistisch-romantisierendes Bild, das hier gezeichnet wird? Ist es nicht völlig ineffizient, umständlich irgendwohin zu reisen oder im Falle der ambulanten Therapie (idealerweise) wohnortnah psychotherapeutische Fachkompetenz aufzusuchen, indem man sich mühsam einen Termin besorgt, den man dann in den ohnehin schon stressigen Alltag einbauen muss? Gibt's keine App dafür?, fragt der moderne

Mensch. Oder kann ich das nicht per Videokonferenz erledigen? Hat Corona nicht gezeigt, dass man mehr oder minder alles per Videokonferenz erledigen kann?

**Meine Hypothese lautet:** Nein! Auf absehbare Zeit wird das persönliche Gespräch, bei dem sich tatsächlich zwei Menschen ohne technische Barriere begegnen, der Goldstandard bleiben. Zunächst einmal will ich dabei nicht leugnen, dass diese Hypothese angreifbar ist und sicherlich auch nicht für die Ewigkeit Gültigkeit besitzen wird. Je mehr wir uns sowohl als Gesellschaft als auch als Individuen daran gewöhnen, entweder direkt mit Maschinen zu interagieren (am Flughafen online einzuchecken oder sich Tickets für die Bahn per App zu besorgen, ist längst eine Selbstverständlichkeit geworden) oder soziale Kontakte beruflicher und privater Art auch im Remote-Modus zu pflegen, umso weniger werden die folgenden Einwände tragen, und vielleicht werden sie dem einen oder anderen auch heute schon eher konservativ erscheinen. Warum sie aus meiner Sicht dennoch auf absehbare Zeit



relevant sind, möchte ich im Folgenden anhand von Beispielen erläutern, die zunächst keineswegs auf die psychotherapeutische Begegnung begrenzt sind. Haben Sie sich schon einmal per WhatsApp mit jemandem gestritten? Wenn ja, kennen Sie sicherlich die immensen Probleme, die darin bestehen, dass das umständlich eingetippte, ggf. durch Eigenheiten der Auto-korrektur verunstaltete und durch rückblickend unglücklich gewählte Smileys oder anderweitige Emojis ergänzte, geschriebene Wort nicht immer dazu geeignet ist, für Klarheit und Wohlbefinden in sozialen Beziehungen zu sorgen. Was Videokonferenzen betrifft, so mag ihr bisweilen fast seancenhafter Charakter („Frau Müller, sind Sie bei uns?“) mitunter auch seinen Charme haben, für witzige Situationen sorgen und damit die Atmosphäre auflockern. Je notwendiger ein zeitnahe Ergebnis unter Einbeziehung aller Beteiligten jedoch ist, umso mehr werden diese Störungen zu großen Stressfaktoren. Das Genannte ist auch keineswegs neu und beschränkt sich auch nicht auf die Video-Telefonie. Die Unterbrechung durch das Funkloch ist ebenso mittlerweile längst schon eine Art Kulturgut geworden,

wie es früher das Geräusch der Wählscheibe war. Genau aus diesen Gründen halte ich das Auge-in-Auge-Gespräch ohne technologische Unterstützung weiterhin für den Goldstandard im Bereich der Psychotherapie. Denn was passiert, wenn Frau Müller, bevor ihre Teams-Verbindung instabil wurde oder sie ins Funkloch geriet, gerade mit mir über ihre Suizidgedanken gesprochen hat und dann nicht mehr erreichbar ist? Was, wenn Herr Meier mir per WhatsApp einen Witz schicken wollte und die Autokorrektur oder ein unglücklich gewählter Smiley mich darin die Ankündigung sehen lässt, er wolle jemandem etwas antun? Nun sind Selbst- und Fremdgefährdung zwar wichtige, aber bei weitem nicht die einzigen Gegenstandsbereiche der Psychotherapie, und gerade außerhalb des akutenpsychiatrischen Settings sind sie eher die Ausnahme und weniger der Alltag. Und doch kommen sie vor und haben in der Psychotherapie eine lebensrettende Rolle. Aber auch in Bezug auf andere Fragestellungen ist in meiner klinischen Tätigkeit die physische Präsenz meiner Patientinnen und Patienten nur schwer >>



zu ersetzen. Denn häufig sind es eher winzige Nuancen, die zum einen in meiner Beurteilung des momentanen Standes der Erkrankung eines Patienten als auch bei meinem therapeutischen Vorgehen relevant sind: kleine Stimmmodulationen, kurze Sprechpausen, die Mimik, die Gestik, die Körperhaltung, kleine Bewegungen, Korrekturen der Sitzposition oder Ähnliches. Alles Dinge, die potenziell zwar auch per Bildschirm übertragbar sind. Doch die Eigenheiten von Mikrofonen, Kameras sowie die Stabilität und Qualität der Internetverbindung oder anderweitige technische Ablenkung und Beanspruchung stellen doch große Störfaktoren dar, welche die Qualität eines professionellen Therapiegesprächs in enormem Maße beeinträchtigen dürften. Schließlich und endlich sind es gerade unsere Patientinnen und Patienten, die mir in den Einzelgesprächen häufig rückmelden, sie seien darüber froh, dass bei uns die Gespräche noch „ganz normal“ so stattfinden, dass die Therapeuten mit den Patienten zusammensitzen. Die Erwähnung dieser Rückmeldung soll keineswegs die Online-Angebote ambulant arbeitender Kolleginnen und Kollegen in irgendeiner Form abwerten. Der weiterhin eklatante Mangel an ambulanten Therapiemöglichkeiten lässt es hochattraktiv erscheinen, dass es auch weiterhin möglich

ist, große Distanzen zu bewältigen, sodass freie Therapieplätze nicht aufgrund der Wohnortferne unbesetzt bleiben. Auch dass es mittlerweile Agenturen gibt, die Psychotherapeutinnen und -therapeuten engagieren, die ausschließlich online arbeiten, ist vor diesem Hintergrund zu begrüßen. Ich will an dieser Stelle nicht ausschließen, dass diese zunehmende Übung und Gewöhnung an Online-Formate mittel- und langfristig dazu führen kann, dass digitale Angebote zu einer gleichrangigen Alternative werden. Vielleicht werden unter denen, die diesen Artikel lesen, auch gerade bei den unter 30-Jährigen, einige die skizzierten Bedenken kaum verstehen können.

**Ausblick in die Zukunft:** Jenseits der Frage nach Psychotherapie per Video-Konferenz stellt sich mittel- und langfristig die Frage nach der Zukunft dieser Behandlungsform im Allgemeinen. Im Zeitalter von Chirurgie-Robotern, im beginnenden Zeitalter der Künstlichen Intelligenz, vor allem in dem Zeitalter, in dem zunehmend beinahe jeder Beruf auf seine Zukunftstauglichkeit überprüft wird, mutet das Psychotherapieeinzelgespräch und die Psychotherapiegruppe auf eine fast schon niedliche Form altmodisch, beinahe archaisch, an. Gerade aus dem



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.

Bereich der Körpermedizin hat ein gewisses Naserümpfen die Psychotherapie schon immer begleitet. Als in den 90er Jahren die Genetik und die Hirnforschung große Zuwächse beim Wissen und bei der Nutzbarmachung ihres Wissens verzeichneten, schien der Psychotherapie ein ähnlicher Weg vorgezeichnet wie dem Beruf des Kutschenbauers, Küfners oder ähnlichen, heute nur in kleinen Nischen anzutreffenden Gewerken. Doch auch größte Skeptikerinnen und Skeptiker mussten immer wieder einräumen, dass die empirischen Ergebnisse, die die Psychotherapieforschung zutage förderte, das Bild ihrer Nützlichkeit immer mehr stabilisierten und aufzeigten, dass sie gerade bei leichten bis mittelgradigen depressiven Erkrankungen, Angststörungen und somatoformen Störungen der Psychopharmakotherapie, überlegen sind. Die Ablösung der Psychotherapie durch app-basierte, KI-gesteuerte Formate oder Ähnliches steht nach aktuellem Forschungsstand keineswegs bevor. Auch wenn es erste positive Ergebnisse z.B. für expositionsbasierte Verfahren mit Virtual Reality gibt, so beschränken sich diese doch im Wesentlichen auf einen recht eng umschriebenen Bereich, nämlich den der spezifischen Phobien. Dass die Psychotherapie auf jeden Fall auf ewig von der technologischen Disruption ausgenommen sein wird, soll an dieser Stelle keineswegs behauptet werden. Mag die vermeintlich morgen bevorstehende „Machtübernahme“ der Algorithmen eine Übertreibung darstellen, so kann an dieser Stelle nicht seriös ausgeschlossen werden, dass auch unsere Tätigkeit dereinst von Robotern übernommen werden kann bzw. KI und Hirnforschung gezieltere Einflussmöglichkeiten auf Nervensysteme finden, die psychische Erkrankungen einfacher heilbar machen. Wie und durch welche Mechanismen genau Psychotherapie (und Psychopharmaka) wirken, erweist sich im Zuge

der Forschung immer mehr als eher schwer zu ergründen. Trotz robuster Studienergebnisse für manche spezifischen Psychotherapietechniken und -methoden zeigt der Stand der Wissenschaft, dass es die spezifisch zwischenmenschliche Beziehung zwischen Therapeuten und Patienten ist, die wirkt: Da ist jemand für mich da, die bzw. der weiß, wie mir zu helfen ist, sich dafür die Zeit nimmt und mich zu Erfahrungen führt, die es mir ermöglichen, eigene Stärken wieder zu entwickeln und zu entdecken und so mir selbst zu helfen. So spekulativ es an dieser Stelle ist, so möchte ich behaupten, ein Roboter müsste den Turing-Test, der die Unterscheidbarkeit zwischen Mensch und Maschine aufheben soll, schon besonders gut bestehen, um dies zu ermöglichen.

Insgesamt bin ich froh, unseren Patientinnen und Patienten in der Max Grundig Klinik zwischenmenschliche Begegnungen mit Leidensgenossinnen und -genossen und mit den Therapierenden ohne technologische Barriere bieten zu können. In Verbindung mit der wundervollen Landschaft, die uns umgibt und ausreichender Bewegung, ist die persönliche Begegnung meines Erachtens nach wie vor eine beinahe unschlagbare Chance auf Linderung und Heilung. <<



# Digitalisierung in der Psychotherapie

**Durch die Geschwindigkeit und die Komplexität der Entwicklung der Digitalisierung in unserer Gesellschaft sind bei Behandlerinnen und Behandlern im Gesundheitswesen neben Neugier und Interesse auch Unsicherheiten und Misstrauen im Hinblick auf Sicherheit und Einsatzmöglichkeiten gewachsen. Es gibt mittlerweile eine Vielzahl digitaler Anwendungsmöglichkeiten (Online-Psychotherapie, internetbasierte Selbsthilfeprogramme und Apps, Virtual Reality (VR) und Augmented Reality (AR), Wearables und sensorbasierte Daten, serious games sowie Chatbots und Robotik) zur Erkennung und Behandlung psychischer Erkrankungen. Die mittlerweile vorliegende Vielfalt digitaler Möglich-**

**keiten führt bei nicht wenigen Psychotherapeuten zu Gefühlen der Überforderung, ob und in welchem Ausmaß die neuen Medien zu gebrauchen seien. Seit dem 01.10.2019 ist die Abrechnung der Videobehandlung für Psychotherapeuten eingeschränkt möglich.**

Die Videosprechstunde kommt dabei in allererster Linie bei körperlich eingeschränkten Patienten zum Einsatz oder bei Patienten, die weit entfernt wohnen oder aus beruflichen Gründen häufiger abwesend vom Wohnort sind. Kritisch anzumerken ist, dass im Rahmen einer Videosprechstunde die Patienten den Dialog abrupt abbrechen können oder keine ausreichende Privatheit gewährleistet ist. Es gibt erste Studien zu psychodynamisch

orientierten Online-Interventionen, die eine gute therapeutische Beziehung belegen. Eine Psychoanalyse per Video (in den USA häufig praktiziert) wird in Hinblick auf die therapeutische Beziehung kontrovers diskutiert. Die Deutsche Psychoanalytische Vereinigung lehnt jede Form der internetbasierten Psychoanalyse ab.

Die internetbasierten Selbsthilfeprogramme (die von verschiedenen Krankenkassen angeboten werden) basieren häufig auf kognitiv-verhaltenstherapeutischen Methoden in Form von Psychoedukation, Stimmungs- und Verhaltenstagebüchern, Problemlösetechniken und Entspannungs- sowie Achtsamkeitsübungen. Es gibt auch einige psychodynamisch ausgerichtete Programme. Vorteile dieser Selbsthilfepro-

gramme sind die zeitliche und örtliche Flexibilität. Nachteile bestehen in der fehlenden Fähigkeit, Patienten zu identifizieren, die zu Selbstverletzungen neigen oder in technische Abhängigkeit geraten (z.B. bei Angststörungen, nicht mehr ohne Handy aus dem Haus gehen zu können).

Im Rahmen der „verzahnten Psychotherapie“ (sog. Blended Therapy) wird eine Vor-Ort-Psychotherapie mit internetbasierten Interventionen kombiniert.

Die Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz führte 2019 eine Online-Umfrage bei ihren etwa 2.000 Mitgliedern zur internetbasierten Psychotherapie durch. Von diesen nutzten 137 Therapeuten onlinebasierte Interventionen und bewerteten zu 56 % ihre Erfahrungen

als überwiegend positiv, während 39 % von gemischten Erfahrungen berichteten: Die Apps würden nicht regelmäßig genutzt. Als problematisch wird der fragliche Datenschutz angesehen, der Mangel an therapeutischer Beziehung, fehlende Wirksamkeitsnachweise und ungeklärte Haftungsfragen, des Weiteren die Sorge vor einer Schematisierung der Behandlung, die hohen Effizienzaspekte und die geringe Kompatibilität mit psychodynamischen Verfahren. Die befragten Psychotherapeuten begrüßten jedoch insgesamt die Integration von digitalen Interventionen („mögliche sinnvolle Ergänzung“) in die psychotherapeutische Behandlung als eher positiv und sehr differenziert: Es bestehe ein hoher Bedarf zur Entwicklung der eigenen digitalen Kompetenz.

Kontrovers diskutiert wird die Frage, ob durch die Nutzung neuer Kommunikationsmedien (z.B. Online-Psychotherapie) in der Psychotherapie, speziell in den der Tiefenpsychologie und der Psychoanalyse verpflichteten Verfahren deren zugrunde liegenden ethischen Grundprinzipien verletzt werden. Diese Frage lässt sich nicht eindeutig beantworten. Besonders in der Psychoanalyse geht es darum, in der therapeutischen Begegnung vor- und unbewusste Prozesse sowohl auf sprachlicher (körperlicher) Ebene zu erfassen und ihre szenische Ausgestaltung in einem geschützten therapeutischen Raum zu erleben. Die Vielzahl der körperlichen Signale kann zumindest teilweise verloren gehen, wenn die therapeutische Begegnung

über elektronische Medien und nicht in der „Leiblichkeit der Therapie“ erfolgt. Übertragung und Gegenübertragung als zentrales therapeutisches Geschehen kann sich nur in der geschützten Begegnung voll entfalten, wenn sich zwei Personen leiblich gegenüber sitzen und in ihrer Gänze erleben. Die Erfahrung der Trennung vom Therapeuten zwischen den einzelnen Therapiesitzungen ist ein nicht zu unterschätzender Wirkfaktor (z.B. dringende Anliegen bis zur nächsten Sitzung aufzuschieben), der durch die Nutzung elektronischer Medien zwischendurch (z.B. E-Mails, Kurznachrichten via SMS oder WhatsApp) aufgeweicht werden kann und die Illusion einer ungünstig-therapeutischen Omnipräsenz und Verfügbarkeit fördern kann. Der Psychotherapeut hat

einen geschützten Therapieaum zu gewährleisten (schalldicht, nicht einsehbar) und ist für Fragen der Datensicherheit zuständig, da sich der Patient in einer von ihm abhängigen Position befindet. Bei digitaler Begegnung bleibt die Technik trotz aller Errungenschaften fragil (instabile Netzverbindungen, technische Störungen bei Endgeräten, fehlende Kenntnisse bei notwendigen Konfigurationen). Somit ist der Rahmen, in dem Therapeut und Patient arbeiten, bei der digitalen Begegnung nicht immer sicher. Ausnahmen können möglich werden, wenn der Patient nach einem Umzug weiteren Behandlungsbedarf hat oder Patienten krank werden und aus körperlichen oder psychischen Gründen die Praxis nicht aufsuchen können.



Dr. med.  
**Heino Lisker**

studierte Humanmedizin an der Universität Tübingen. Seit 1988 ist er Facharzt für Innere Medizin. Von 1982 bis 1988 war er als Medizinalassistent am Diakonissenkrankenhaus Stuttgart in der Medizinischen Klinik sowie der Psychosomatischen und Radiologischen Abteilung tätig. Berufsbegleitend erwarb er den Zusatztitel Psychotherapie mit den Schwerpunkten tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und Psychodrama am C. G. Jung-Institut in Stuttgart. Seit 1996 arbeitet er als Leitender Arzt der Psychosomatischen Medizin in der Max Grundig Klinik.



# Virtuelle Realität in der Psychotherapie

„Die Exposition mit Videomaterial erfährt durch die Nutzung von VR-Brillen eine neue Qualität, da diese Technologie ermöglicht, dass sich der Patient sehr realitätsnah konfrontieren kann.“



Dipl.-Psych.  
**Strahinja Ikonik**

studierte Psychologie in Belgrad und absolvierte seine Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten am Institut für Fort- und Weiterbildung in Klinischer Verhaltenstherapie (IFKV) in Bad Dürkheim. Seine Approbation erhielt er 2018. Während seiner Ausbildung arbeitete er im Bereich der akuten Psychiatrie in Abteilungen für Allgemeinpsychiatrie und Abhängigkeitserkrankungen im Pfalzkrankenhaus in Klingenmünster. Nebenbei war er als Familienhelfer im Bereich der sozialpädagogischen Familienhilfe in Karlsruhe tätig und unterstützte als Dolmetscher verschiedene Einrichtungen für minderjährige Flüchtlinge. Nach beruflichen Stationen in der Acura-Klinik und der Nexus-Klinik in Baden-Baden ist er seit 2020 als Psychologischer Psychotherapeut in der Max Grundig Klinik tätig.

Mittels Virtueller Realität (engl. virtual reality, VR) werden computergenerierte, scheinbare Wirklichkeiten dargestellt. Diese Wirklichkeiten werden täuschend echt durch sog. VR-Brillen vermittelt, deren audiovisuelle Signale eine sehr realitätsnahe Wahrnehmung ermöglichen. Der Nutzer gewinnt den Eindruck, sich tatsächlich in dieser künstlich geschaffenen Welt zu befinden. Inzwischen bedient sich indikationsgerecht die Psychotherapie dieser Technologie, vor allem bei der Neurorehabilitation, bei Lernprozessen oder auch beim Training unterschiedlicher Fertigkeiten wie Konzentration, Sprechübungen usw. Die Idee, VR-Technologien zusätzlich bei der lege artis Behandlung psychischer Störungen einzusetzen, entstand bereits in den 90er Jahren. Mittlerweile wurden für zahlreiche psychische Störungsbilder der Einsatz und die Wirksamkeit von VR in der Psychotherapie systematisch untersucht. Heute findet die Anwendung von VR in der psychotherapeutischen Behandlung bei unterschiedlichsten Beschwerden statt. Nach Stand der Wissenschaft zeigen sich gute Effekte in der Therapie von Angststörungen (insbesondere bei Phobien), Posttraumatischen Belastungsstörungen, bei interpersonellen Problemen sowie Essstörungen.

Die Studienlage und klinische Erfahrungen aus der psychotherapeutischen Praxis zeigen, dass die Behandlung von Phobien sehr erfolgreich ist, wenn ein mehrdimensionaler Ansatz verfolgt wird. Das beinhaltet zum einen eine gute therapeutische Beziehung, Psychoedukation, Hilfe

zur Selbsthilfe, Entspannungstechniken und zum anderen die Exposition mit den angstbesetzten Situationen oder Objekten. Die konkrete Auseinandersetzung und Konfrontation führt dazu, dass die Angstreaktion mit der Zeit abgebaut wird. Nach Stand der Wissenschaft ist die Exposition mit dem angstausslösenden Agens eine besonders effektive Behandlung bei Phobien. Dieser Prozess erstreckt sich über mehrere Etappen: Auslösung des Angstreizes mit Hilfe einer gedanklichen Vorstellung (Exposition in sensu), Konfrontation mit bildlichen Darstellungen von angstbesetzten Situationen und Objekten, Videomaterial mit angstbesetzten Inhalten, Konfrontation unter realen Bedingungen (Exposition in vivo). Die Exposition mit Videomaterial erfährt durch die Nutzung von VR-Brillen eine neue Qualität, da diese Technologie ermöglicht, dass sich der Patient sehr realitätsnah konfrontieren kann. So können z.B. soziale Phobien anhand des sensorisch intensiven Eintauchens in die künstliche Realität behandelt werden. Der Patient wird z.B. einem virtuellen Publikum (was in seiner Lebenswirklichkeit einen Angstreiz auslöst) ausgesetzt. Dabei soll er eine Aufmerksamkeitsfokussierung auf Umgebungsreize (external) üben, was für viele Patienten eine enorme Hemmschwelle darstellt, die es therapeutisch zu überwinden gilt. Es lässt sich auch bei dieser Technologie nicht vermeiden, dass die Exposition für Patienten unangenehm ist, weil sie wieder ihren größten Ängsten begegnen, allerdings natürlich in einem geschützten Raum

und in Begleitung eines Therapeuten. Hier sticht einer der großen Vorteile der virtuellen Realität hervor, nämlich die künstliche Erzeugung solcher in der Realität höchst aufwändig zu gestaltenden Szenerie. Ob es die virtuelle Darbietung eines Publikums, der Besuch eines vollbesetzten Konzerts, das Krabbeln einer Vogelspinne auf dem Arm oder gar ein Langstreckenflug sein soll – der Patient kann dies im Behandlungszimmer und im Beisein seines Therapeuten „erleben“. Bei einer Klaustrophobie (Angst vor geschlossenen Räumen) werden z.B. Luftsäcke genutzt, um den geschlossenen Raum zu simulieren, in dem sich der Patient befindet. Ausgehend von ersten Übungssequenzen in der virtuellen Realität können im weiteren Verlauf dann sukzessive reale Situationen aufgesucht werden (sog. Exposition in vivo). Somit könnte die vorgeschaltete VR-Simulation zu einer Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung beitragen und die Hemmschwelle für eine reale Exposition herabsenken. Im Zuge der rasanten Entwicklung der Technologie und einer durchaus interessanten Erfolgsquote könnte sich die Behandlung mit VR-Brillen als Ergänzung zur Exposition unter realen Bedingungen immer mehr durchsetzen. Letztere bleibt jedoch weiterhin die erste Wahl zur Behandlung von Angststörungen. So empfiehlt die S3-Leitlinie zur Behandlung von Angststörungen der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften die Virtual-Reality-Therapie nur dann, wenn eine Konfrontationstherapie nicht in der Realität durchgeführt werden kann. Und dies ausschließlich bei spezifischen Phobien wie Spinnen-, Höhen- oder Flugphobie.

Da die virtuelle Umgebung während der Einübung von Selbstregulierung von den Patienten als sicherer erlebt wird, zeigen sie mehr Selbstinitiative in der virtuellen Exposition mit Situationen und Objekten, die bei ihnen Angstreaktionen auslösen. Eine durch die erfolgreiche Selbstregulierung erzielte Selbstwirksamkeit und das Gefühl von Kontrolle motivieren die Patienten, ihre gelernten Fähigkeiten in realen Situationen auszuprobieren. Für Therapeuten sind solche VR-Expositionen wiederum logistisch einfacher durchführbar (direkt in der Praxis/Klinik vs. „auf ein Konzert gehen“). Zu erwähnen sei dennoch, dass die Abbrüche einer Therapie denen von in vivo Expositionen, d.h. dem Erleben realer Situationen, entsprechen. Zudem geht bei technischen „Lösungen“ immer auch eine gewisse Störfähigkeit mit einher und selbst technikaffine Therapeuten und Patienten müssen sich zunächst mit der Technik auseinandersetzen, bevor diese fundiert genutzt werden kann.



# Expertenfragen an Till Nickert

**In Deutschland erkrankt jedes Jahr ein Viertel der Bevölkerung an einer psychischen Störung, ein Zehntel an einer Depression. Trotz der vielen Psychotherapeuten hierzulande sind viele Erkrankungen untherapiert. Kann mithilfe von KI mehr Menschen geholfen werden?**

Korrekt, es besteht ein Versorgungsengpass. Insbesondere während der Corona-Pandemie stieg der Bedarf nach psychotherapeutischen Behandlungen um ca. 40 %. Das strukturelle Problem in Deutschland steht in Zusammenhang mit einer Bedarfsplanung, deren Zahlen aus dem Jahr 1999 stammen. Durch das Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG) vom 19.12.2019 können nun auch digitale Gesundheitsanwendungen wie z.B. Apps durch Ärzte und Psychotherapeuten per Rezept verschrieben werden. Dies ist jedoch zunächst nur für gesetzlich Versicherte geregelt. Grundlage für den Leistungsumfang eines Privatversicherten ist der individuelle Vertrag, den sie mit ihrem Versicherer geschlossen haben. Gesundheits-Apps und entsprechende KI können eine sinnvolle Ergänzung der herkömmlichen psychotherapeutischen Versorgung darstellen. Sie ist jedoch kein Ersatz einer Therapie und höchstens für Betroffene mit leichten Symptomen geeignet. Eine Künstliche Intelligenz, die bspw. am Telefon nach bestimmten Algorithmen Antworten liefert, ersetzt zum gegenwärtigen Zeitpunkt nicht die menschliche Interaktion. KI kommt insbesondere bei Ironie, Sarkasmus und Übertreibung (noch) an ihre Grenzen. Virtuelle Therapieangebote könnten demnach zur Überbrückung von Wartezeiten (oftmals bis zu 6 Monate) und niedrigschwellig angeboten werden. Bevor man gar kein Angebot erhält, ist eine App womöglich besser als nichts.



**Viele befürchten, dass durch den Einsatz von KI die digitale Abhängigkeit und die Überwachung des eigenen Handelns zunehmen. Wie sehen Sie KI, Fluch oder Segen?**

Bei solchen Befürchtungen geht es eigentlich immer um das Maß der Dinge. Wie lange ist das Smartphone oder die Smartwatch ein Dienstleister für meinen Bedarf, und ab wann lasse ich mich durch die Technik steuern und gebe sozusagen die Verantwortung ab? Virtuelle Therapie-Angebote sind allerdings meist darauf ausgerichtet, Eigenverantwortung zu übernehmen, soziale Kontakte aufzunehmen oder angenehmen Alltagsaktivitäten nachzugehen. Dies würde dem „Fluch“ der digitalen Abhängigkeit eher entgegenwirken. Da in den vorangegangenen Artikeln die Vorteile des menschlichen Therapeuten bereits dargestellt wurden, möchte ich hier auch die andere Seite beleuchten, ohne hierfür Position zu beziehen. Vielmehr, um Ihnen ein Gesamtbild anzubieten, anhand dessen Sie sich Ihre eigene Meinung bilden können. Ein sog. Chatbot (bekanntestes Beispiel Woebot) hat gegenüber einem menschlichen Therapeuten verschiedene Vorteile: Er ist 24/7 erreichbar, hat kein Privatleben und keine eigenen Probleme oder Launen, ist nie krank und vergisst nichts. Zudem ist er zeit- und ortsunabhängig verfügbar, die begehrten und meist vergebenen Abendtermine bei Therapeuten in der nächsten Stadt werden obsolet. Weiterhin ist die Möglichkeit der Speicherung therapeutischen Wissens schier unbegrenzt, ein selbstlernender Algorithmus kann mit Millionen Daten aus der ganzen Welt trainiert

werden. Somit kann er auch eher seltene Symptome und Störungsbilder erkennen. Die Forschung hat ergeben, dass auch die Hemmschwelle Betroffener, sich zu öffnen, bei digitalen Anwendungen geringer sei. Patienten empfinden Maschinen als weniger bewertend oder verurteilend als echte Menschen. Sich zu öffnen scheint einfacher und weniger beschämend. Das Smartphone oder die Smartwatch können als ständige Begleiter direkt das Alltagsverhalten sowie physiologische Parameter erfassen, was dem normalen Therapeuten häufig verborgen bleibt. In der herkömmlichen Therapie ist man angewiesen auf die Berichte der Betroffenen, die nicht selten unvollständig sind, in der Erinnerung verzerrt oder gar absichtlich anders dargestellt werden, z.B. weil das eigentlich Erlebte zu schambesetzt ist. Die digital erhobenen Daten (außerhalb der Praxis) wären demzufolge „authentisch“ und unverzerrt. Es wurden bereits Apps entwickelt, die depressive Tendenzen aus dem Klang der Stimme heraushören können, Facebook entwickelte einen Algorithmus, der Suizidrisiken anhand von geschriebenen Wörtern erkennen kann. Neben der stetigen Datenerfassung werden darauf basierend auch sog. Just-in-Time Interventionen möglich. Je nachdem, wie es dem Betroffenen oder der Betroffenen gerade geht oder was er oder sie (vermeintlich) braucht, kann direkt in der Situation ein therapeutisches Angebot gemacht werden. Grundsätzlich ist und bleibt die durchaus rasante digitale Entwicklung ein kontroverses Diskussionsthema. Vielleicht hilft hierbei eine Mischung aus gesunder Skepsis und Offenheit für Neues.

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.

**Inwieweit halten Sie den Einsatz von KI in der Psychotherapie in der Max Grundig Klinik für realistisch und sinnvoll?**

Therapiebegleitend i.S. eines digitalen Stimmungsprotokolls, Überprüfung von ungünstigen Gedankenmustern oder Erinnerungen an achtsames Innehalten, könnte eine App durchaus auch bei uns in der Max Grundig Klinik eingesetzt werden. Vorbereitungen für eine entsprechende, hauseigene App Maex sind bereits in vollem Gange. Dies würde dem sog. blended treatment entsprechen, also einer Kombination aus Vorort-Therapie mit einem menschlichen Therapeuten und einem zusätzlichen digitalen Angebot. Gegebenenfalls könnte solch eine digitale Hilfe auch zur Nachsorge eingesetzt werden, da oft keine direkte ambulante Weiterbehandlung im Anschluss möglich ist. Hier würden wir Patient\*innen gerne dabei unterstützen, jene Wartezeit bis zur Aufnahme einer ambulanten Therapie zu überbrücken. Ob solche App-Lösungen angenommen werden, wird sich im Verlauf zeigen.



# Mehr als nur Werbung

Scholz & Friends – schon mal gehört? Sicherlich aber: **Respekt, wer's selber macht**, den Werbeslogan vom Baumarkt-Riesen toom, **Umparken im Kopf** für Opel oder **Wir können alles. Außer Hochdeutsch.**, den selbstironischen Claim des Bundeslandes Baden-Württemberg. Das stammt aus der Feder von Scholz & Friends, einer der größten und erfolgreichsten Kommunikationsagenturen in Deutschland.

McDonald's, die Bundesregierung, Mercedes-Benz, die Sparkasse, IWC Schaffhausen oder die Frankfurter Allgemeine Zeitung gehören unter anderem zum Kundenstamm der Scholz & Friends Family, die unter ihrem Dach 19 Kompetenz-

marken entlang der Customer Journey beherbergt. An den Standorten Berlin, Hamburg, Wien, Brüssel, Düsseldorf, Frankfurt und Zürich wandeln ca. 1.300 „Friends“ – wie sich die Mitarbeitenden nennen – Kontakte und Botschaften in reale Erlebnisse um, die das Denken, Fühlen und Handeln von Menschen verändern. Vielfach ausgezeichnete Kampagnen gehen auf das Konto von Scholz & Friends und sorgen dafür, dass die Agentur auch 40 Jahre nach der Gründung zu den kreativsten Agenturen Deutschlands zählt. In den vergangenen Jahren hat Scholz & Friends Spitzenplätze in zahlreichen nationalen und internationalen Kreativ-Wettbewerben, wie den Cannes Lions oder dem ADC Deutschland, belegt. 2021

haben gleich zehn „Löwen“, die begehrte Trophäe der Cannes Lions, bei Scholz & Friends eine neue Heimat gefunden.

**Matthias Spaetgens ist seit 1997 bei Scholz & Friends. Er war lange CCO der Scholz & Friends Group in Berlin, bevor er am 1. Januar 2022 zum Chief Creative Officer der Scholz & Friends Family berufen wurde, mit übergeordneter kreativer Verantwortung für die Agenturen der Family. Darüber hinaus unterrichtet er seit 2010 als Professor an der Universität für angewandte Kunst in Wien. MAX hat den kreativen Kopf von Scholz & Friends zum Interview getroffen.**



Sie sind schon seit 1997 bei Scholz & Friends und haben einige preisgekrönte Kampagnen betreut. Was war das bisher verrückteste Projekt, das Sie entwickelt haben?

Das Wesen einer außergewöhnlichen Idee ist, dass ihre Umsetzung am Anfang unrealistisch erscheint. Und da gab es viele Ideen, von denen wir nicht sicher sein konnten, dass sie das Licht der Welt erblicken. Ich hätte beispielsweise nie gedacht, dass wir es schaffen, den ehemaligen Bundeskanzler Helmut Schmidt hinter Rauchschwaden FAZ lesend zu fotografieren oder den Architekten Daniel Libeskind auf einem Stahlträger über Manhattan schwebend. Sicher war es auch außergewöhnlich, dass wir Donald Trump zum 30. Jahrestag des Falls der Berliner Mauer einen Brief ins Weiße Haus geschickt haben. Und zwar auf einem 2,7 Tonnen schweren Originalstück der Berliner Mauer, in Anspielung auf seinen geplanten Mauerbau an der mexikanischen Grenze. Die Reaktionen darauf gingen um die Welt.

Neue Ideen, Kreativität und immer anders sein als alle anderen... Sicherlich nicht immer einfach. Liegt Ihnen das im Blut, oder wo finden Sie Ihre Inspiration?

Inspiration findet sich überall. Man muss nur mit offenen Augen und Ohren durchs Leben gehen. Eine gesunde Neugier und Aufgeschlossenheit können dabei nicht schaden.

Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie Ihre Projekte auf der Straße sehen? Sicherlich beeindruckend, oder?

Manchmal verspüre ich Genugtuung, wenn eine starke Idee eine öffentliche Bühne bekommt. Aber mitunter ärgere ich mich auch, dass wir es nicht noch kraftvoller und besser hinbekommen haben. Eine tolle Idee zu haben ist das Eine. Oft ist es aber genauso schwierig, die Kunden von einer Idee zu überzeugen, sie konsequent umzusetzen und den Kern der Idee zu schützen. >>





**Mit dem „Tampon Book – das Buch gegen Steuerdiskriminierung“ haben Sie 2019 in ein Wespennest gestochen und letztlich eine Steuer-senkung für Damenhygieneartikel erreicht. Lassen sich kreative Erfolge wie das Tampon-Buch planen?**

Wir wollten mit dem „Tampon Book“ auf die diskriminierende „Tampon-Steuer“ aufmerksam machen. Denn bis 2019 wurden Damenhygieneartikel mit 19% besteuert, Luxusprodukte wie Kaviar, Trüffel oder Ölgemälde aber nur mit 7%. Auch Bücher werden nur mit 7% besteuert – also haben wir Tampons in einem Buch verpackt und damit dem Steuersystem einen Streich gespielt. Exakt planen lassen sich kreative Erfolge nicht. Aber es gibt zahlreiche Kriterien. Eine Idee muss einfach sein. Gute Ideen kann man in einem Satz formulieren. Und sie muss überraschend und etwas irritierend sein. Außerdem muss das Timing stimmen. Und das war beim „Tampon Book“ sicherlich perfekt. Wir haben uns gefreut, damit einen Beitrag zu leisten, der eine politische Debatte angefeuert hat und die letztendlich zur Senkung der Mehrwertsteuer auf Damenhygieneartikel geführt hat.

**Was lieben Sie am meisten an Ihrem Job?**

Mir gefällt, wie abwechslungsreich unsere Aufgaben sind und mit wie vielen unterschiedlichen Themen wir uns befassen können. Kommunikative und werbliche Herausforderungen gibt es in allen Branchen, und deshalb dürfen wir uns mit sehr verschiedenen Unternehmen, Produkten oder auch gesellschaftspolitischen Fragen auseinandersetzen. Das ist spannend. Es gefällt mir auch, mich in die Köpfe verschiedener Zielgruppen hinein-zudenken und zu überlegen, auf welchem Kanal und mit welcher Idee man sie am besten erreichen kann.

**Hatten Sie schon immer eine kreative Ader? Oder woher kommt die Leidenschaft?**

Das kreative Schaffen hat mich schon immer interessiert. Angefangen hat es mit Fotografie, dann kam das Zeichnen. Und irgendwann fragte ich mich, wie ich damit Geld verdienen kann. So bin ich schnell in der Kommunikations- und Werbewelt gelandet, und es macht Spaß, sich ganzheitlich mit der Entwicklung von kreativen Konzepten zu befassen.

**Hat es Sie in dieser langen Zeit bei Scholz & Friends nie gereizt, einmal eine andere Herausforderung anzunehmen?**

Die Versuchung gab es des Öfteren. Aber Scholz & Friends hat sich seit der Gründung vor über 40 Jahren stetig stark weiterentwickelt, und es gab immer viele Gestaltungsmöglichkeiten. Außerdem habe ich vor 12 Jahren eine Professur in Wien angenommen, die eine tolle Abwechslung zum Agenturjob ist.

**Die Scholz & Friends Family wird größer und integriert immer wieder neue Kompetenzen, vor allem im digitalen Bereich. Bemerken Sie durch den Gewinn neuer digitaler Kompetenzen auch Veränderungen in Ihrem Bereich, der Kreation?**

In unserer Branche ist eine der wenigen Konstanten die stetige Veränderung. Als ich mit der Werbung begonnen habe, ging es ausschließlich um Print-, Fernseh- oder Radiowerbung. Das hat sich radikal geändert. Heute ist die kommunikative Landschaft extrem fragmentiert, und wir müssen zahlreiche kommunikative Kanäle verstehen und nutzen. Wir konkurrieren heute mit TikTok, der Bundesliga, „Squid Game“ und der Nummer 1 der Bestsellerliste um die Zeit und die Aufmerksamkeit der Menschen. Nur eine starke Idee hat die Kraft, sich in diesem kommunikativen Rauschen durchzusetzen.

MAX INTERVIEW



**Matthias Spaetgens**

ist Chief Creative Officer und Partner der Scholz & Friends Family. Er gehört zu den erfolgreichsten deutschen Kreativen mit internationalem Renommee. In „The Drum. World Creative Rankings“ wird er 2020 und 2021 als erfolgreichster deutscher Chief Creative Officer weltweit geführt. Darüber hinaus leitet er seit 2010 als Univ.-Professor den Fachbereich Grafik und Werbung an der Universität für angewandte Kunst Wien. Seit 1997 ist er bei Scholz & Friends, und schreibt seitdem mit ikonischen Kampagnen Werbegeschichte. Seine Arbeiten, unter anderem für McDonald's, Mercedes-Benz, Frankfurter Allgemeine Zeitung,

Der Tagesspiegel oder die Berliner Philharmoniker, wurden vielfach national und international ausgezeichnet. Mehr als 50 Cannes Lions und mehr als zehn Grand Prix bei Kreativwettbewerben gehen bis heute auf sein Award-Konto.

**Sie haben schon sehr viele Awards abgeräumt. Was war für Sie die bisher größte Auszeichnung und Anerkennung Ihrer Arbeit?**

Rein formal war es der Gewinn des Grand Prix beim Werbefestival in Cannes 2019. Die Cannes Lions gelten als der Oscar der Werbewelt und der Grand Prix ist die höchste Auszeichnung, die dort vergeben wird. Aber mehr als über Einzelerfolge freue ich mich über die Kontinuität der kreativen Erfolge über viele Jahre.

**Und zum Schluss: Wenn Sie es sich wünschen könnten – für welches Produkt oder Thema würden Sie gerne mal eine Kampagne entwickeln?**

Oft verbirgt sich hinter auf den ersten Blick langweiligen Themen eine extrem spannende Aufgabe. Und umgekehrt kann die Aufgabe für eine junge Trendmarke wenig herausfordernd sein. Ich habe mir abgewöhnt, Vorlieben für irgendwelche Themen zu haben, und lasse mich immer wieder gerne überraschen. <<





# GESUNDHEIT ROCKT

Unter diesem Titel fand am 27. Oktober 2022 in Hamburg der erste „Health Circle“ statt, bei dem es um Unternehmergeundheit, Medtec, Corporate Health und Hygiene ging. Veranstalter war THE GROW.



Gegründet im Mai 2021, bietet THE GROW eine branchenübergreifende Plattform von Unternehmen mit langfristigen Zielen, Weitblick und Offenheit für Innovationen. Ziel ist es, mittelständische Unternehmen und Start-Ups im deutschsprachigen Raum zu vernetzen und diese fit für den globalen Wettbewerb zu machen. Nach dem Motto „Nur gemeinsam sind wir stark“ geht es darum, einfach mal zu machen und Dinge anzupacken, neu zu denken – und so die DACH-Region als innovativen Wirtschaftsstandort zu stärken. Gründer und Chairmen von THE GROW sind Bernhard Schindler und Gerold Wolfahrt. In der DACH-Region gibt es verschiedene Chapter, auf die sich die mittlerweile 800 Unternehmer bzw. Entrepreneurinnen und Entrepreneure, wie sie genannt werden, verteilen. Es finden regelmäßige Events statt, für die sich die Entrepreneurinnen und Entrepreneure anmelden können; es gibt eine App, wöchentliche Podcasts, THE GROW TV, ein Magazin, einen Blog sowie Präsenz in den sozialen Medien. Es geht um den Austausch von Ideen und Konzepten sowie die Förderung von Kontakten und Kapital. „Mit ‚THE GROW‘ wollen wir Mut und Aufbruchsstimmung in der DACH-Region verbreiten.“

Start-Ups und Mittelständler sollen gemeinsam neue Wege gehen. Durch Pitches und Podiumsdiskussionen vernetzen wir KMUS mit den besten Ideen und Start-Ups in ihrer Region und legen die Basis dafür, genau jetzt richtig durchzustarten“, erklärt Bernhard Schindler, Co-Initiator von THE GROW und Gründer von SalsUp. Gerold Wolfahrt, Gründer der bk Group sowie Investor und Mentor bei invest2grow, fügt hinzu: „Aus meiner Erfahrung als Unternehmer weiß ich, wie wichtig Netzwerke, neue Ideen und der Zugang zu unternehmerischer Erfahrung sind.“ Und genau das erfahren die Entrepreneurinnen und Entrepreneure über die THE GROW Plattform, auch branchenübergreifend. Dass manche Themenfelder eine solche Aktualität sowie Bedeutung in der heutigen Zeit haben, mit denen sich viele Entrepreneurinnen und Entrepreneure speziell auseinandersetzen, hat den Ausschlag gegeben, sogenannte „Circles“ zu gründen. Hier soll ein gemeinsamer Austausch zu diesen speziellen Themen stattfinden und die Vernetzung noch einmal vereinfacht werden. Circles gibt es unter anderem zu den Themen Nachhaltigkeit, Web 3.0 – und eben Health, also Gesundheit. Beteiligt an der Gründung dieses Circles >>





waren der Hamburg Chapter Vorstand Carsten Paschke, Entrepreneur und ehemaliger Profi-Fußballer Marcell Jansen sowie die Max Grundig Klinik. Ziel des Health Circle ist ganzheitliche Gesundheit im Unternehmertum – und genau das wurde auf der Eröffnungsveranstaltung vermittelt. Gastgeber waren die Chapter-Vorstände aus Hamburg, Carsten Paschke und Marcel Zandée, in ihren Räumlichkeiten THE STUDIOS – in toller Kulisse in Hamburgs HafenCity. Gleich zu Beginn referierte Professor Dr. Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik, zum Thema Prävention und Check-up. Er erklärte das Warum und Wieso eines Check-ups

und bot den Gästen einen detaillierten Einblick in den Ablauf eines solchen Check-ups und erklärte vor allem, warum was – und wann – gemacht werden sollte. Denn Prävention hilft vor allem bei Herz-Kreislauf-Beschwerden, Krebs und Schlaganfall – den Top 3 der häufigsten Todesursachen in Deutschland, gefolgt von Erkrankungen der Atemwege und des Verdauungssystems sowie psychischen Erkrankungen. Ein Check-up bedeutet eine saubere und ehrliche Bestandsaufnahme des Gesundheitszustandes und hilft, die meisten Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu verhindern. Es ging außerdem um gesunde Rituale, wie

z.B. die morgendliche Atemübung, der Ingwer-Knoblauch-Shot oder der halbe Löffel Honig. Wie viel Schlaf ist gesund, Kaffee oder Cola, und soll ich jetzt Rotwein trinken oder nicht – all diese Fragen beantwortete Prof. Diehm kompetent und mit Humor. Gerade bei Unternehmern und Führungskräften sieht er eine gestiegene Nachfrage nach einem Check-up – denn nur gesunde Mitarbeiter können auch entsprechende Leistungen erbringen.

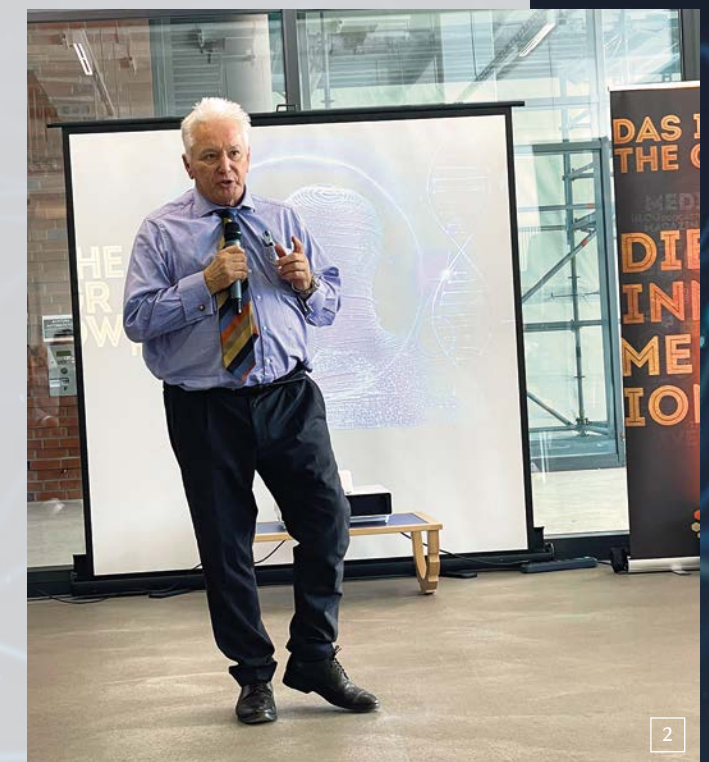
Passend zu diesem Thema erläuterte auch Marcell Jansen die Bedeutung von gesunden Mitarbeitern und gab den Entrepreneurinnen und Entrepreneuren mit auf den Weg, dass sich eine Investition in ebendiese Gesundheit auf jeden Fall lohnt, z.B. im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements. Denn nur wer verantwortungsvoll mit der Ressource Mensch umgeht, kann nachhaltige Erfolge mit dem Unternehmen erzielen.

Neben diesen beiden Vorträgen ging es außerdem um die Psyche: Wie gehe ich mit Druck am Arbeitsplatz um? Wie sieht Prävention für meine mentale Gesundheit aus? Und gibt es eine Karriere nach dem Burn-Out? Ein weiteres wichtiges Thema, das in Sachen Gesundheit derzeit alle Akteure stark beschäftigt, war die Digitalisierung. Klar ist, dass Deutschland hier anderen europäischen Ländern weit hinterher ist – aber auch hier ging es darum: Was können wir tun, um das zu ändern, wo können wir ansetzen? Handeln statt reden ist auch hier die Devise – wie bei allem, was THE GROW unterstützt und in die Hand nimmt.

Der Auftakt in Hamburg bot viele spannende Themen, die sicherlich bei den nächsten Veranstaltungen des THE GROW Health Circle noch vertieft werden – und natürlich ist auch das Netzwerken nicht zu kurz gekommen, das auf viele neue und interessante Kooperationen hoffen lässt. <<

**1** Marcell Jansen sprach über die Bedeutung gesunder Mitarbeiter.

**2** Prof. Dr. med. Curt Diehm informierte humorvoll über viele gesundheitliche Themen.





# CHALLENGE EISBADEN: DIE KRAFT DER KÄLTE

Prof. Dr. med.  
Curt Diehm

**David Beckham und Lady Gaga machen es. Eisbaden ist total im Trend, vor allem auch bei Managern. In der Fußball Bundesliga steigen die Teams nach dem Spiel zur Regeneration in eiskaltes Wasser, in die „Eistonne“, wie sie sagen. Der Begründer des Eisbadens ist der Holländer Wim Hof aus Nijmegen, der in der Szene „The Iceman“ genannt wird. Baden oder Schwimmen im kalten Wasser ist unangenehm, kann Schmerzen erzeugen und stellt einen massiven Stress für unseren Körper dar. Die Frage ist, ob es auch gesundheitlich vorteilhaft und gesunde Aspekte gibt?**

Die Protagonisten beteuern: Schwimmen im kalten Wasser ist gut für Leib und Seele. Wer körperlich gesund ist, kann jederzeit mit Eingewöhnung im kalten Wasser schwimmen und baden. Ganz wichtig aber: Wer einen hohen Blutdruck hat, muss medikamentös gut eingestellt sein, wenn er ins Eisbad geht. Insgesamt raten wir Ärzte generell zur Vorsicht bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. >>







“  
Im kalten Wasser steigt zunächst die Adrenalinausschüttung massiv an.

## DER KÄLTESCHOCK IST GUT FÜR DIE PSYCHE

Wer es in eiskaltem Wasser ein bis zwei Minuten aushält, kann sich einer euphorisierenden Wirkung sicher sein. Anstiege der Serotonin- und Dopaminspiegel zeigten sich in Studien. Bekannt ist, dass Dopamin die Konzentrationsfähigkeit fördert. Neuere Studien zeigen, dass Winterschwimmer regelrecht süchtig werden können und „Eisbader“ sich über mehrere Stunden frisch und erholt fühlen. Viele berichten über eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit und auch körperliche Leistungsfähigkeit über mehrere Stunden. Im kalten Wasser steigt zunächst die Adrenalin-

ausschüttung massiv an. In der Folge kommt es aber zu einem Überwiegen der Aktivität des parasympathischen (unwillkürlichen) Nervensystems. Die Herzfrequenz wird langsamer, und der Blutdruck sinkt wieder ab.

## KÄLTE KANN BEI SCHMERZEN HELFEN

Seit längerer Zeit werden Patienten mit rheumatischen Krankheiten wie Arthritis einer Kältetherapie ausgesetzt. Kryotherapie wurde zum Beispiel in den 70er Jahren in Japan gegen rheumatoide Arthritis entwickelt und später auch in der Sportmedizin eingesetzt. Das Schmerzemp-

finden wird dadurch blockiert. Ähnliche Erfahrungen wurden auch bei degenerativen Gelenkveränderungen wie Arthrose gemacht. Auch ein Hexenschuss und Rückenschmerzen allgemein sprechen offenbar gut auf eine Kältebehandlung an. Das Training in Kälte bis zu -150°C, die sogenannte Kälte-Sauna, soll nicht nur die Muskel-Regeneration beschleunigen, sondern auch zu einer Anregung des Stoffwechsels führen.

## KÄLTEBEHANDLUNG FÜHRT ZUR GEWICHTSABNAHME

Sowohl Tierversuche als auch Untersuchungen am Menschen

haben gezeigt, dass Kälte das sogenannte „braune Fett“ im Körper aktivieren kann. Durch die Oxidation von braunem Fett produziert unser Körper Wärme. Wenn unser braunes Fett in der Masse abnimmt, nehmen wir auch deutlich an Gewicht ab.

## KÄLTEBADEN ERHÖHT DIE IMMUNABWEHR

Das hat vor allem der holländische Begründer des Eisbadens und Forscher an der holländischen Universität Redwood in Nijmegen in mehreren Studien gezeigt. Viele Anhänger dieser Kältetherapie haben die Erfahrung gemacht, dass sie keine Infekte mehr

bekommen haben. Unisono berichten sie: ohne Grippe und ohne Erkältung durch den Winter! Die Eisschwimmer sind davon überzeugt, dass das, was sie machen, abhärtet und sie sich deutlich gesünder fühlen. Immunologen stehen diesen Aussagen aber skeptisch gegenüber. Sie glauben nicht, dass ein gesundes, gut funktionierendes Immunsystem durch Eisbaden noch weiter stabilisiert werden kann. Wissenschaftler gehen davon aus, dass Menschen, die sich gerne solchen extremen Bedingungen aussetzen, grundsätzlich einen gesünderen Lebensstil pflegen. Sie bewegen sich mehr, sind aktiver, öfter an der frischen Luft und deshalb generell gesünder.

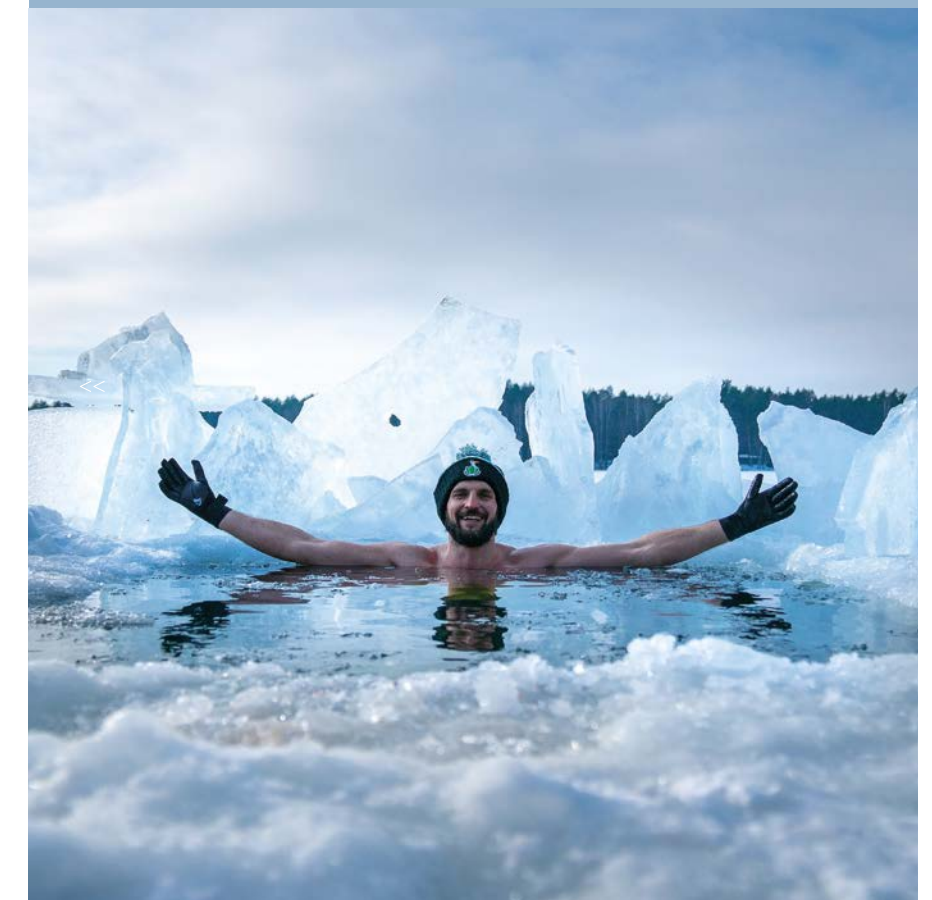
## EISBADEN FÖRDERT DIE REGENERATION NACH SPORTVERLETZUNGEN

Das Eintauchen in kaltes Wasser ist ein bewährtes und probates Mittel in der Rehabilitation nach Sportverletzungen. Die Kälte fördert die nach Kälte reaktive Mehrdurchblutung der Muskulatur und beschleunigt dadurch die Regenerationsvorgänge. Dadurch werden anfallende Stoffwechselendprodukte und Entzündungsreaktionen deutlich reduziert – ähnlich wie bei lokalen Kälteanwendungen, bei Verstauchungen oder generellen Verletzungen, nicht nur im Sport. Eisbaden bei Fußballern ist wissenschaftlich untersucht: Die Leistungen verbessern sich, und Ermüdungserscheinungen waren geringer in kontrollierten Untersuchungen.

## WAS IST ZU BEACHTEN?

Kalt baden sollte man am besten immer **in einer Gruppe** oder mindestens zu zweit. Es besteht, zumindest theoretisch, die Gefahr, dass es zu einem Kälteschock kommt. Generell sollte das eisige Bad **nicht länger als 5 Minuten** dauern, anschließend bewegen und warme Kleidung anziehen. Der Weltrekord im Eisbaden liegt übrigens bei 1 Stunde, 52 Minuten und 42 Sekunden. Während des Bades sollte man eine **Bade-  
kappe oder eine Mütze aufsetzen**, um sich vor zu starkem Wärmeverlust zu schützen. Bitte mit dem Kopf

nicht untertauchen, **nur bis zur Schulter eintauchen**. **Handschuhe** können das Baden im Eiswasser erträglicher machen. Vor dem ersten Eisbad sollte man mit kaltem Wasser duschen und zu Hause **„trainieren“**. Als Arzt empfehle ich, dass man mit dem Kältetraining schon im Sommer beginnt und so oft wie möglich ins Wasser geht. Wenn der Herbst kommt und es langsam kälter wird, sollte man weiterhin ins Wasser gehen. So gewöhnt man sich sehr gut an die kälteren Temperaturen. <<







# Kleiner Beitrag, große Wirkung

Energiekrise, steigende Preise, Investitionsstaus... Die aktuellen wirtschaftspolitischen Probleme beschäftigen die Welt, und jeder – egal ob Unternehmen oder Privathaushalt – sollte sich spätestens jetzt damit befassen, welchen Beitrag jeder leisten kann, um nachhaltiger, ressourcenschonender und effizienter zu leben.

Es sind nicht die umfangreichen Nachhaltigkeitskonzepte, die hohen Investitionssummen in neue Anlagen oder große Einsparungen zulasten der Versorgung oder der Gesundheit, manchmal sind die kleinen Beiträge der Schlüssel zum Erfolg. Die Max Grundig Klinik beschäftigt sich schon seit längerem mit der Entwicklung einer Nachhaltigkeitsstrategie. Dabei geht es nicht um die Formulierung eines seitenlangen Konzepts, das auf dem Papier zielführend aussieht, aber an der Umsetzung scheitert, mehr noch geht es um die Defini-

tion einzelner realistischer Maßnahmen, die wir in der Klinik einführen können, um den Klinikbetrieb nachhaltiger zu gestalten. Dabei greift die Klinik auf die Hilfe und exzellente Vorarbeit einer Studentengruppe der CBS Business International School in Mainz unter der Leitung von Prof. Dr. Torsten Weber, der sich in den Themenfeldern Nachhaltigkeits- und Innovationsmanagement engagiert, zurück. In den letzten beiden MAX-Ausgaben berichtete er u.a. über die Ziele der Vereinten Nationen, die Herausforderungen für den

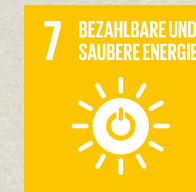
Gesundheitssektor und die Sustainable Development Goals (SDGs) – die globale Nachhaltigkeitsstrategie für alle Menschen. Die Arbeit der Studentengruppe mit dem Projekt-Titel „Implementierung der SDGs in der Hotelserie am Beispiel der Max Grundig Klinik“ wurde in der letzten MAX-Ausgabe kurz vorgestellt und widmet sich der Definition von Ideen und Maßnahmen, abgeleitet von den 17 SDGs der UN, für ein nachhaltigeres Wirtschaften in der Klinik. Eine Auswahl der entwickelten Ideen möchten wir unseren Lesern vorstellen:

Die Studentengruppe identifizierte acht für die Max Grundig Klinik relevante SDGs, auf die sie sich bei der Entwicklung einzelner Maßnahmen konzentrieren. Doch wie kommt es zu genau dieser Auswahl – warum sehen die Studenten hier das größte Potenzial für eine Nachhaltigkeitsstrategie in der Max Grundig Klinik? Dabei spielten verschiedene Faktoren eine Rolle:

- **Wahl der acht SDGs für den Einklang wirtschaftlicher, sozialer und ökologischer Herausforderungen**
- **Geeignetes Rahmenwerk für eine nachhaltigere Gestaltung der Geschäftsaktivitäten**
- **Phasenübergreifender Ansatz an der Wertschöpfungskette**
- **Realisierbarkeit und Fortschritt**
- **Anpassungsfähigkeit bei sich ändernden Umweltbedingungen**

Im Folgenden möchten wir Ihnen einige Schwerpunkt-SDGs sowie die dazugehörigen Maßnahmen, die erarbeitet wurden, vorstellen. Für jeden Punkt wurden Subziele, Maßnahmen, mögliche KPIs/Indikatoren sowie Label und Biosiegel herausgearbeitet. Hierbei gilt es nun, Prioritäten zu setzen und mit der Umsetzung zu beginnen – Schritt für Schritt.

**Als Schwerpunkt-SDGs im Bereich Digitalisierung und erneuerbare Energien lag der Fokus wie folgt:**



## Bezahlbare & saubere Energie

**Subziel:** Umstieg auf Ökostrom  
**Maßnahmen:** Einkauf von Ökostrom als Alternative



## Industrie, Innovation & Infrastruktur

**Subziel:** App für Patienten  
**Maßnahmen:** Konzepterstellung, Entwicklung, Smartphone/Tablet zur Verfügung stellen



## Maßnahmen zum Klimaschutz

**Subziel:** CO<sub>2</sub>-Zertifikate zum Ausgleich  
**Maßnahmen:** Bäume pflanzen, CO<sub>2</sub>-Ausgleichszahlungen bzgl. Verbrauch

**Subziel:** Energiesparmaßnahmen  
**Maßnahmen:** Energiesparlampen, Bewegungsmelder, verbesserte Dämmung und Isolierung, intelligente Thermostate



## Partnerschaften zur Erreichung der Ziele

**Subziel:** Kooperation mit Bauernhöfen  
**Maßnahmen:** Regionale Bauernhöfe finden, verhandeln





„Natürlich interessiert mich die Zukunft. Ich will schließlich den Rest meines Lebens darin verbringen.“

Mark Twain

Als Schwerpunkt SDGs im Bereich Gesundheit und Ernährung wurden folgende identifiziert:



Kein Hunger

**Subziel:** Bienenstöcke & eigener Honig  
**Maßnahmen:** Bienen, Kooperation mit Imkern, Bienenhotel

**Subziel:** Nachhaltige Lieferketten  
**Maßnahmen:** Regionale/saisonale Produkte, Fair Trade/zertifizierte Produkte



Gesundheit und Wohlergehen

**Subziel:** New Work-Ansatz  
**Maßnahmen:** Mitarbeiter im Fokus, Resilienz-Training, Corporate Happiness-Workshops, Team-Events und Aktivitäten, Fitnessraum



Leben an Land

**Subziel:** Artenvielfalt und Biodiversität  
**Maßnahmen:** Aufforsten, Bienen, Biotope, Regio-, Bio-Bauern fest in Lieferkette integrieren, nachhaltige Programme fördern



Nachhaltige/r Konsum und Produktion

**Subziel:** Nachhaltige Ressourcennutzung  
**Maßnahmen:** Viva Con Aqua, Kooperation mit BRITA, grüne Energie, Reduktion Lebensmittelverschwendung, Papier einsparen, nachhaltige Handtücher/Bettwäsche, nachhaltiges Spülmittel

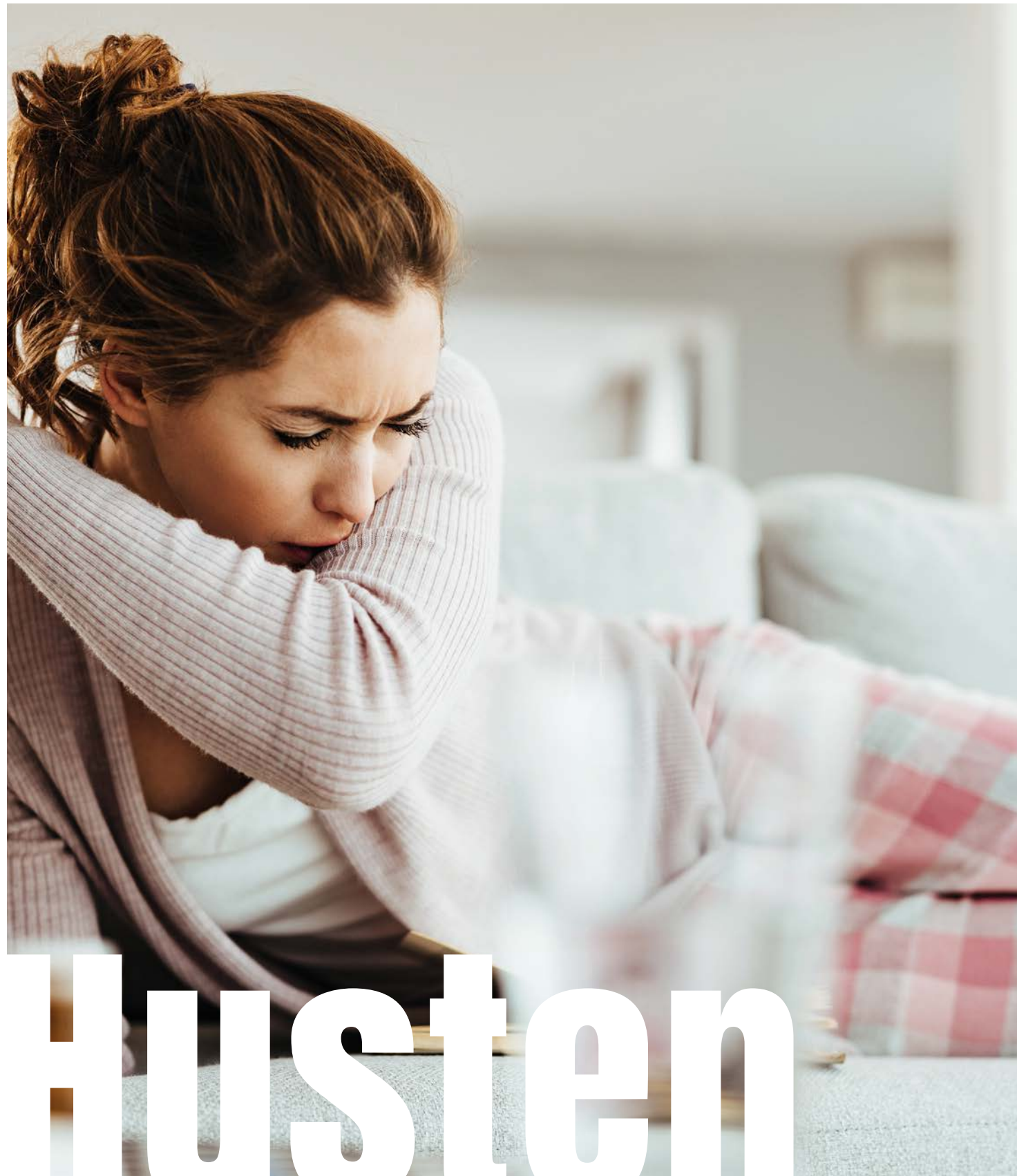


Nun mag man denken, dass es sich bei den dargestellten Subzielen und Maßnahmen teilweise um keine großen Veränderungen handelt – aber genau da muss ein funktionierendes Nachhaltigkeitskonzept ansetzen. Was ist realistisch, und wo können Unternehmen im Kleinen anfangen, Stück für Stück nachhaltiger zu werden? Einige der definierten Ideen wie bspw. der lokale und regionale Einkauf der Lebensmittel, der Ersatz der Glühlampen durch LED-Leuchtmittel, die Nutzung des klinikeigenen Fitnessraums für die Mitarbeiter oder die

Bereitstellung von Wasserspendern zur Reduzierung von Plastikflaschen setzt die Max Grundig Klinik bereits heute teilweise um. Die Arbeit der Studenten hat dennoch viele weitere Maßnahmen identifiziert, die mit der naturnahen Lage der Klinik gut umzusetzen sind. So bietet sich die Parkanlage an, Biotope oder ein klinikeigenes Bienenhotel zu bewirtschaften, um den bedrohten Insektenarten eine Möglichkeit zum Überwintern und Nisten zu geben und demnächst vielleicht den Max Grundig Klinik-Honig anbieten zu können. Insgesamt haben die Studenten eine geeignete

Strategie ausgewählt, um das Thema Nachhaltigkeit strukturiert und vor allem langfristig anzugehen. Im nächsten Schritt geht es dabei nicht nur um die Umsetzung bzw. Vertiefung einzelner Maßnahmen, sondern auch um die Integration der SDGs in unsere Unternehmenskultur sowie ein geeignetes Kommunikationskonzept über verschiedene Kanäle, darunter natürlich auch die Berichterstattung hier in MAX. Wir sind selbst gespannt, über welche Fortschritte des Projekts wir Ihnen in der nächsten Ausgabe berichten können. <<





● Dr. med. Christian Nagel

**Husten ist häufig oft harmlos und selbst keine Krankheit. Er erscheint oft banal, und man gewöhnt sich leicht daran. Er lässt sich leichter bewusst auslösen als unterdrücken, ist auf der einen Seite lebenswichtig, kann aber auf der anderen Seite auch ein Symptom einer Vielzahl anderer zugrundeliegender und ernster Erkrankungen sein. Husten ist in Hausarztpraxen nach Rückenschmerzen oft der zweithäufigste Grund für einen Arztbesuch.**

Der Hustenreflex ist dabei ein lebenswichtiger Schutzmechanismus, der den Körper vor Staub, Fremdkörpern und Verschlucken von Flüssigkeiten und Nahrung bewahrt und damit vor Infektionen schützt. Wer hustet, stößt mit bis zu 480 Kilometern pro Stunde Luft aus, um Schleim, Staub und andere Fremdkörper aus den Atemwegen zu entfernen und diese damit zu reinigen. Husten tritt dabei in Form eines trockenen Reizhustens auf oder als produktiver Husten, der durch Auswurf von mehr als 2 Esslöffeln pro Tag gekennzeichnet ist.

### ● Akuter Husten

Dieser dauert kürzer als drei bis vier Wochen. Am häufigsten sind durch Bakterien oder Viren ausgelöste Infektionen der oberen und unteren Atemwege, Erkältungen mit Entzündung der Atemwege (Bronchitis) oder Allergien die Ursache. Aber auch ein allergisches Asthma, akute Lungenembolien (Blutgerinnsel in der Lunge), ein Lungenkollaps oder Schadstoffinhalationen können zu akutem Husten führen.

### ● Chronischer Husten

Dauert der Husten länger als zwei Monate, bezeichnet man ihn als chronischen Husten. Er kann unterschiedliche Ursachen haben und sollte immer ärztlich abgeklärt werden. Häufig sind es wiederholte Atemwegsinfektionen, die zu einem lang andauernden Husten führen.

Bei einer Hustendauer von mehr als drei Monaten muss abgeklärt werden, ob zum Beispiel ein Raucherhusten bzw. eine COPD oder Asthma vorliegen. Zu Dauerhusten kann neben jahrelangem Rauchen auch eine Schädigung durch Stäube oder ernstere zugrundeliegende Krankheiten führen. Darunter finden sich Medikamentennebenwirkungen (manche Blutdruckmedikamente), allergisches oder nichtallergisches Asthma, die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), die chronische Bronchitis, chronische Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis), Magensaftreflux (Sodbrennen), Keuchhusten, vernarbende Erkrankungen der Lunge (Lungenfibrose), aber auch Erkrankungen wie Lungenkrebs, Tuberkulose, Herzschwäche, Lungenembolien oder das Verschlucken von Fremdkörpern (Tabletten, Essensbestandteile, Teile von Zahnprothesen oder Zahn-Inlays).

## Beurteilung von Husten

Nicht jeder Husten muss sofort von einem Arzt untersucht werden. Sollte der Husten aber länger als zwei Monate bestehen oder deutlich zunehmen, sollte eine Abklärung lieber früher als später erfolgen, bei Warnzeichen umgehend.

### Warnzeichen, sogenannte „Red Flags“, sind folgende:

- Kurzatmigkeit, Luftnot, Schwindel
- Herzrasen (Tachykardie)
- Bläuliche Verfärbung der Lippen (Zyanose) oder neu aufgetretener Sauerstoffmangel (Sauerstoffsättigungsabfall)
- Jedes Hochhusten von Blut
- Länger als eine Woche anhaltendes Fieber
- Nachtschweiß, Gewichtsverlust (planbare Abklärung)
- Schluckstörung, häufiges Verschlucken
- Personen mit erhöhtem Risiko von Tuberkulose (Kontakt zu Risikopersonen, Patienten unter Cortisontherapie oder Patienten mit Immunschwäche, auch nach Chemotherapie) >>



## Wann sollte ein Arzt konsultiert werden?

Personen mit akutem Husten ohne Warnzeichen können einige Tage abwarten, um zu beobachten, ob sich der Husten auflöst oder abklingt, besonders, wenn Erkältungszeichen bestehen wie beispielsweise eine verstopfte Nase oder Halsschmerzen, was auf eine Infektion der oberen Atemwege hinweist. Patienten mit chronischem Husten ohne Warnzeichen sollten immer einen Arzt aufsuchen. Der Termin ist aber planbar. Personen mit Warnzeichen sollten so bald wie möglich einen Arzt aufsuchen. Bei Gewichtsverlust als alleiniges Zeichen kann der Termin geplant werden, bei akuter Luftnot oder blutigem Husten sollte die Vorstellung umgehend erfolgen.

## Was unternimmt der Arzt?

Nach ausführlicher Besprechung der Vorerkrankungen, Vormedikamente, Beschwerden, Zeitpunkt und Dauer des Auftretens und Rauchervorgeschichte sind stufenweise folgende Untersuchungen empfohlen:

- Laboruntersuchungen (Entzündungswerte, Blutbild)
- Lungenfunktion, Blutgasanalyse, Sauerstoffsättigung
- Röntgenbild oder CT-Untersuchung des Brustkorbes
- Abhängig vom radiologischen Befund ggf. eine Lungenspiegelung (Bronchoskopie)
- EKG, Belastungs-EKG, Herzultraschall zur Beurteilung der Herzfunktion
- Magenspiegelung bzw. Säuremessung (pH-Metrie)
- Abhängig von den Ergebnissen ggf. weitere Untersuchungen wie Perfusionsszintigraphie der Lunge (Lungendurchblutungsmessung), Spiroergometrie, Linksherzkatheter und Rechtsherzkatheter



Dr. med.  
**Christian Nagel**

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

Die Gewichtung und Abklärung von Husten können schnell zum Ergebnis führen, stellt aber auch oft für den behandelnden Arzt eine diagnostische Herausforderung dar. Gerade langjähriger, zunehmender und chronischer Husten kann für den Einzelnen eine unheimliche Belastung darstellen, die verbunden ist mit sozialer Vereinsamung. Konzerte, Kinos, Restaurants, Theater und viele Veranstaltungen werden nicht mehr besucht aus Angst, den Husten nicht unter Kontrolle zu haben und dadurch vor allen unangenehm aufzufallen. Gerade seit Beginn der Corona-Pandemie ist in der Bevölkerung eine unheimliche Sensibilisierung für Husten entstanden, der oft mit Infektiosität gleichgesetzt wird.

**Husten kann banal sein, sollte aber immer ernst genommen und niemals bagatellisiert werden, da es für viele Betroffene die Lebensqualität betreffend alles bedeuten kann. Er sollte daher immer fachgerecht mit kühlem Kopf abgeklärt und gezielt behandelt werden. <<**



SPEEDMASTER '57  
Co-Axial Master Chronometer

## EINE STILIKONE KEHRT ZURÜCK

Mit ihren Broad Arrow Zeigern und der Tachymeterskala auf der Lünette ist die Speedmaster '57 an die erste, revolutionäre Speedmaster aus dem Jahr 1957 angelehnt. Für diese Neuauflage hat OMEGA ihren Vintage-Charakter weiter verfeinert und zeigt ein noch schlankeres Design, außergewöhnliche Farben und einen Co-Axial Master Chronometer Antrieb, der in Sachen Präzision einen Gang hochschaltet. Diese legendäre Uhr ist George Clooneys treuer Begleiter hinter dem Steuer und verkörpert den ursprünglichen, zeitlosen Stil der Speedmaster Linie.

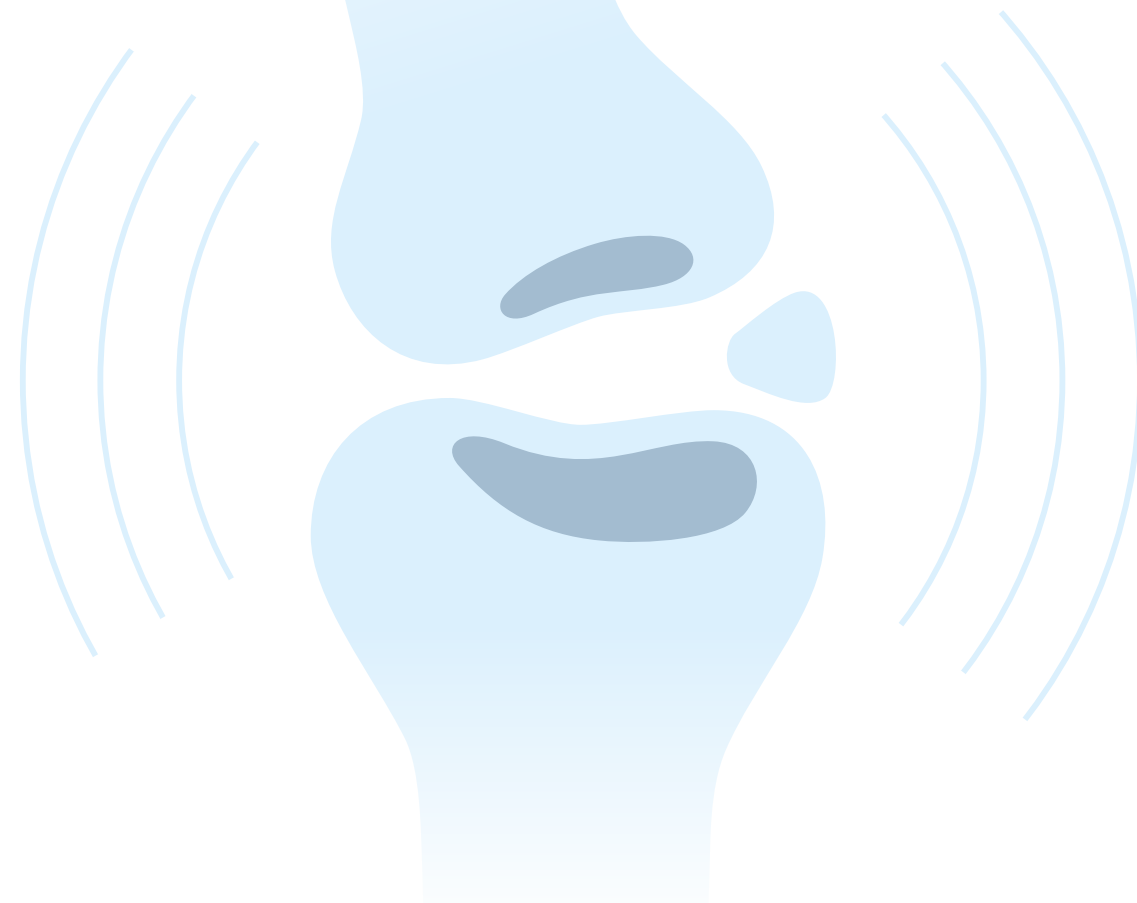


Juwelier Leicht Baden-Baden • Sophienstraße 3a, Baden-Baden  
www.juwelier-leicht.de • Tel. 07221 - 27 85 11



# Wenn Gelenke schmerzen

*Dr. med. René Malzkorn*



Wer kennt das nicht?

Es zwickt und zwackt irgendwo im Körper, und wir verorten den Schmerz im Bewegungsapparat und benennen ein Gelenk (Knie, Schulter, Hüfte usw.) als Schuldigen.

**Aber was ist das denn genau? Und noch wichtiger: Wie geht das nur schnell wieder weg?**

Wenn wir den Werbesendungen im Vorabendprogramm Glauben schenken wollen, gibt es eigentlich nur ein einziges Prinzip: Schmieren und salben hilft! Naja, wäre das die einzige Wahrheit, wäre eine Armada von Ärzten und Physiotherapeuten arbeitslos...

Machen wir uns doch also auf die Suche nach den Ursachen und entwickeln wir Strategien, um diesem Phänomen auf die Schliche zu kommen.

**Was ist eigentlich ein Gelenk und gibt's davon viele in unserem Körper?**

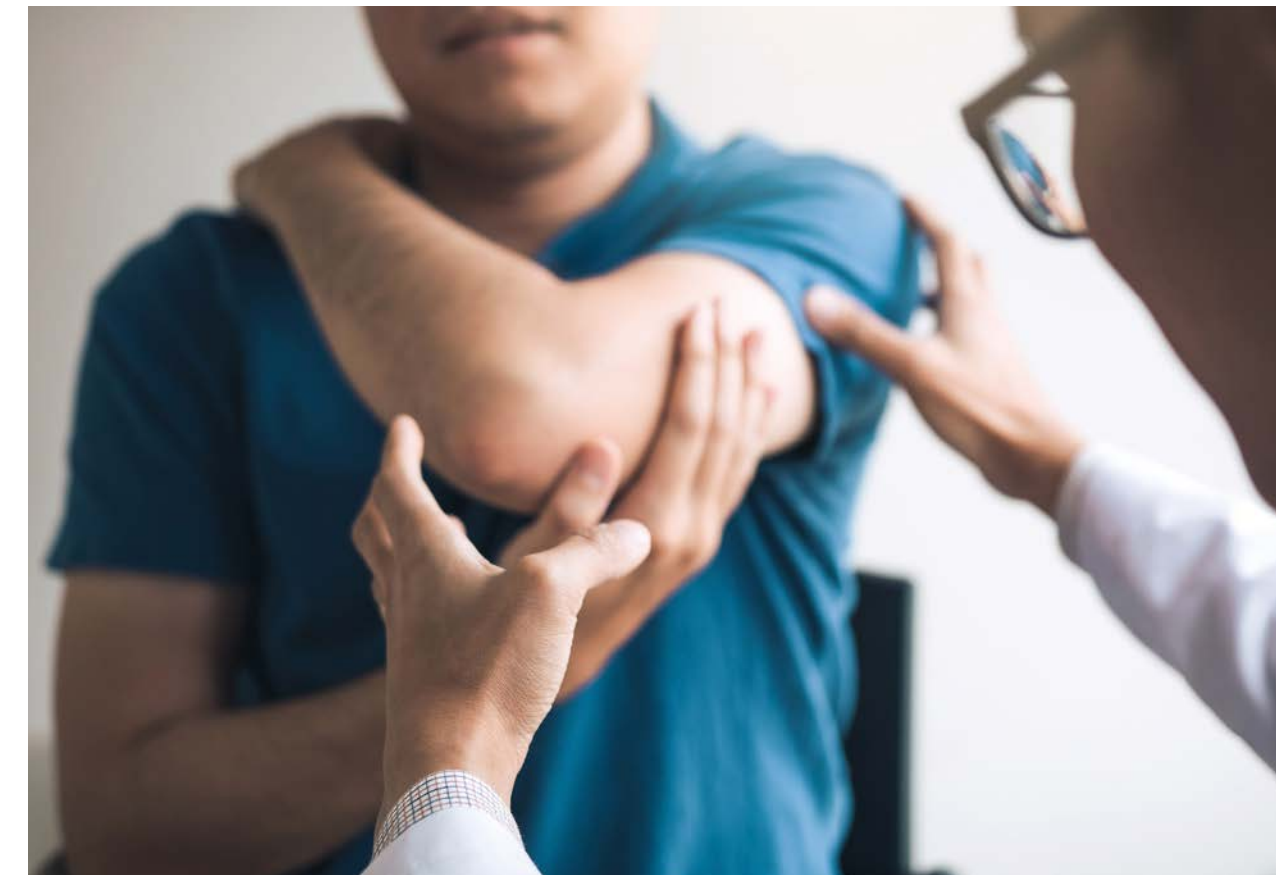
Hätten wir keine Gelenke, wären wir eine träge Masse, die irgendwie von der Stelle bewegt werden müsste. Gelenke sind Unterbrechungen in unserer durchgehenden Knochenstruktur, die eine mehr oder weniger große Flexibilität zulassen. Besonders groß ist die Beweglichkeit z.B. im Schultergelenk und kaum wahrnehmbar z.B. in den Gelenken des Brustkorbs. Die Anatomen und Biomechaniker haben viele Klassifikationen und Spezifizierungen erarbeitet, aber damit möchte ich nicht lang-

weilen... Es werden über 200 Gelenke im menschlichen Körper beschrieben!

Wichtig am großen Ganzen ist: Irgendwie können Schmerzen an den Gelenken, egal ob Klein oder Groß, einem das Leben echt schwer machen. Hierzu ist noch Folgendes wichtig zu wissen: ein Gelenk besteht aus einer Vielzahl an Geweben. Kapseln, Bänder und Gewebescheiben (z.B. Bandscheiben oder Menisken) sind umgeben von Muskeln, Faszien, Sehnen, Bindegewebe und nicht zuletzt umhüllt von der Haut. Also wirklich eine komplexe Angelegenheit. Dazu kommt, dass es fast

überall Sensoren gibt, die nicht nur die Lage und die Bewegung im Raum mitteilen und an das Gehirn melden, sondern eben auch den Schmerz, wobei wir wieder bei unserer Frage sind: Was passiert, wenn ein Gelenk mitsamt der Umgebung wehtut?

Allgemein kann man sagen, dass es sich im weitesten Sinne um eine Entzündung handelt. Da gibt es verschiedene Arten von inflammatorischen Prozessen (so der Fachjargon). Es sind z.B. bakterielle, virale, autoimmune oder mechanische Entzündungen. >>





Zu den autoimmunen Prozessen gehört der rheumatische Formenkreis (Arthritis) und zu den mechanischen der Schmerz bei Arthrose. Bei Rheuma geht's zum Rheumatologen und bei Arthrose dann zum Chirurgen oder Orthopäden.

**Also kümmern wir uns heute mal um das Thema Arthrose:**

Der fantastische Belag, der sich zwischen den Knochenlücken befindet und Bewegung mechanisch erlaubt, ist der Knorpel. Er hat unglaubliche Eigenschaften. Die Knochen gleiten so scheinbar mühelos aufeinander, der Knorpel federt Belastungen ab und tut unermüdlich seine Arbeit ohne Unterlass.

Aber da nix ewig hält, gibt's auch hier Abnutzungerscheinungen: die gefürchtete Arthrose!

Jetzt kommt aber der Clou: Arthrose muss nicht immer weh tun, sondern nur, wenn sie gereizt wurde, also mechanisch irritiert oder entzündet ist – die aktivierte Arthrose!

Diese kommt von Überbelastung oder Fehlbelastung, also z.B. vom im Urlaub Berge rauf- und runterklettern, wenn wir nicht so trainiert wie Reinhold Messner sind, oder Asymmetrien und Dysbalancen im entsprechenden Anteil des Bewegungsapparates. Das können X- oder O-Beine, Fußfehlstellungen oder auch Veränderungen in den Weichteilsystemen sein. Also ganz schön komplex!

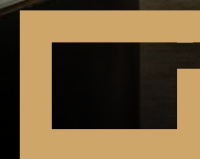
Wenn man hier beginnt nachzuforschen, benötigt man neben der ausführlichen Befragung eine genaue Untersuchung, oft unterstützt durch bildgebende Verfahren wie MRT, CT oder Röntgenuntersuchungen. Dieses komplettiert sich durch strahlenfreie Messmethoden wie eine Vermessung der Wirbelsäule, der Beinachsen und Fußdrücke, statisch und dynamisch auf dem Laufband, sowie eine Muskelfunktionsanalyse. Danach sind wir in der Lage, entsprechend zielgenaue Vorschläge und Therapieansätze zu besprechen und dann auch umzusetzen.

**Es gibt also durchaus Hoffnung, wenn die Wolken der Arthrose aufziehen und sich das Gewitter der Aktivierung entlädt. Anti-entzündliche Therapien, Linderung von Dysbalancen, Detonisierung des gereizten Muskel-/Fasziensystems sowie Aktivierung von Muskelketten sind nur einige Ansätze. Da gibt es meist allerhand zu tun, aber darin besteht auch eine sehr gute Chance auf Linderung des Schmerzes und Wiedererlangung der Aktivität. <<**



Dr. med.  
**René Malzkorn**

absolvierte von 1986 bis 1989 eine Ausbildung zum Physiotherapeuten an den medizinischen Einrichtungen der Universität Düsseldorf. Danach erfolgte das Medizinstudium von 1990 bis 1998 an der Universität Düsseldorf mit nachfolgender Promotion und anschließend die Weiterbildung zum Facharzt für Chirurgie am Klinikum Calw. Von 2003 bis 2011 war Dr. Malzkorn im SRH-Klinikum Karlsbad-Langensteinbach in der Orthopädie I, Abteilung Wirbelsäulenchirurgie tätig, von 2006 an als Oberarzt. Er leitete u.a. die Ambulanz für interventionelle Medizin und die Kindersprechstunde für Wirbelsäulendeformitäten. Seit 2011 führt Dr. Malzkorn seine eigene Praxis für konservative Behandlungsverfahren in Nagold und ist seitdem auch als Konsiliararzt in der Max Grundig Klinik tätig.



**THE GRILL**  
SUSHI & BEEF RESTAURANT

Im Casino Baden-Baden, Kaiserallee 1, 76530 Baden-Baden  
Open doors: So - Do 15 H - 2 H; Fr - Sa 15 H - 3 H  
Kitchen hours: So - Do 17 H - 23.30 H; Fr - Sa 17 H - 0 H

Bitte beachten Sie die Einlassbestimmungen des Casino Baden-Baden.  
Einlass ab 21 Jahren mit gültigem Personalausweis oder Reisepass.



# Komm schwitzen, Kollege!

**ODER: Warum Sport  
im Unternehmen  
so wichtig ist.**





50,2 %  
Frauen

57,2 %  
Männer



# Wir sitzen oft mehr als 4 Stunden.

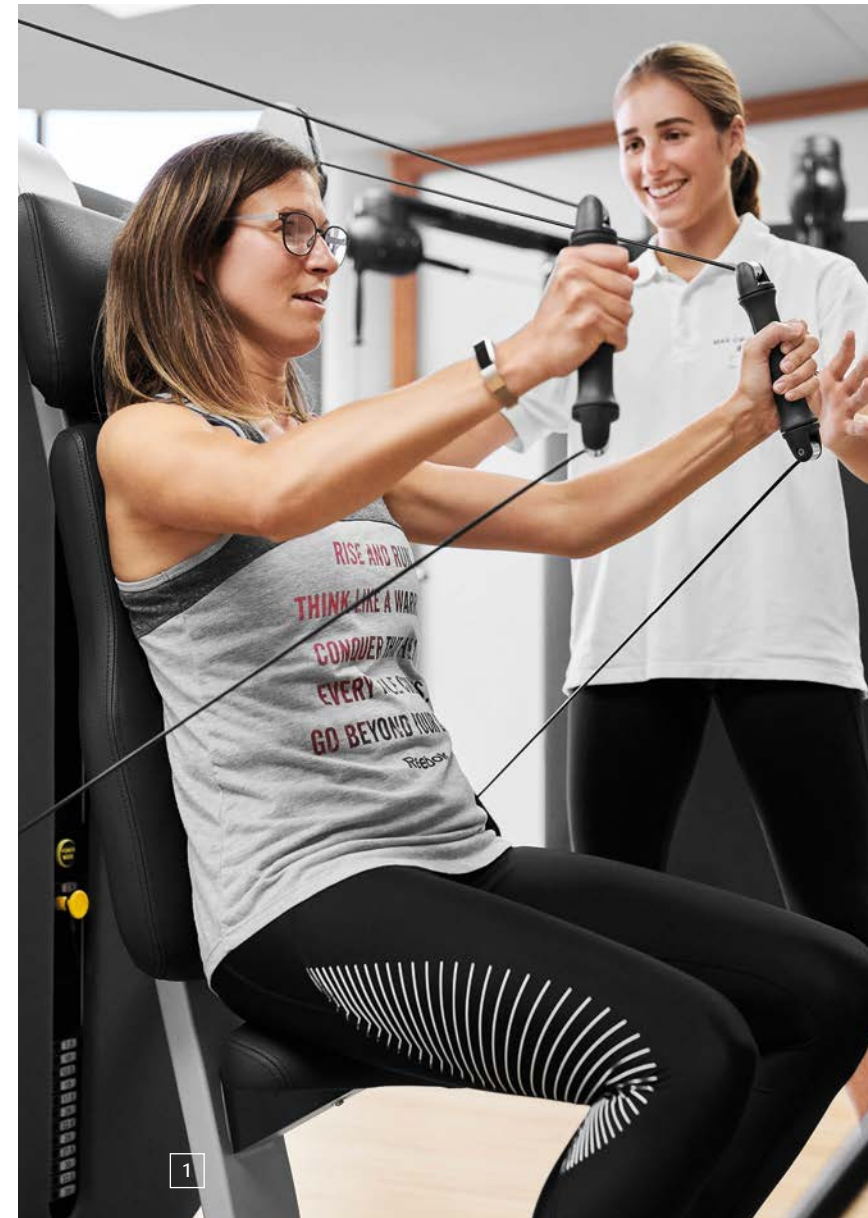
HABEN SIE, LIEBE LESER, DEN SATZ „SITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN“ AUCH SCHON EINMAL GEHÖRT ODER GELESEN? ER GEISTERT SCHON SEIT EINIGER ZEIT DURCHS INTERNET UND FINDET SEINEN URSPRUNG BEI JAMES LEVINE, EINEM AMERIKANISCHEN PROFESSOR DER MEDIZIN AN DER MAYO CLINIC IN ROCHESTER, MINNESOTA. UND AN DIESEM ZITAT IST ECHT WAS DRAN.

Zum Anfang dieses Artikels hin möchten wir Ihnen gerne ein paar Zahlen präsentieren, beginnend mit 57,2 und 50,2 Prozent. So viele Männer und so viele Frauen zählen mittlerweile durch ihre Arbeit zu den sogenannten „Dauersitzern“. Heißt: Sie verbringen mehr als 4,5 Stunden am Tag damit, zu sitzen. Dass das Rauchen schlecht für die Gesundheit ist, lernen Kinder heutzutage schon sehr früh in der Schule – und das ist gut so. Die Lunge, die Haut, die Durchblutung – die Folgen von Rauchen sind weitläufig bekannt.

Aber wie schaut's mit den Folgen von zu langem Sitzen, etwa im Büro, aus? Warum ist das auch so gefährlich?

Aus diversen Gründen. Einerseits ist es der niedrige Kalorienverbrauch, der uns auf Dauer zu schaffen macht. Unser gesamter Stoffwechsel und unser Herz-Kreislauf-System tun nur das Nötigste, betreiben minimalen Aufwand. Das wiederum erhöht das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber auch unsere Muskeln und die Beinvenen belastet das viele Sitzen massiv, die Bauchmuskulatur kann erschlaffen. Die Folge davon: Der Rücken verformt sich, die Bandscheiben leiden sehr darunter, und es kommt im schlimmsten Fall zum Bandscheibenvorfall. Das war aber noch nicht alles. Die mangelnde Durchblutung kann nämlich zu Verspannungen führen. Und im Alter potenziert sich das: Fettgewebe nimmt zu und Muskelgewebe nimmt ab. >>

## Alle Mitarbeiter dürfen den Fitnessraum der Max Grundig Klinik kostenfrei nutzen.



1

1 Auf Wunsch kontrollieren Kollegen der Physiotherapie das korrekte Ausführen der Übungen.

2

2 Alle Geräte sind auf dem neuesten Stand und können von den Mitarbeitern kostenfrei genutzt werden.



2



3

3 In der Max Grundig Klinik können die Mitarbeiter ihre Dehnungsübung mit grandiosem Ausblick genießen.





1

Wir alle wissen aber: Mens sana in corpore sano. Ein gesunder Geist soll in einem gesunden Körper wohnen. Und wie schaffen wir es, unserem Körper, dem Träger unseres Geistes, das zu geben, was er verdient? Da gibt es mehrere Möglichkeiten. Und eine ganz wunderbare davon bieten wir in der Max Grundig Klinik an: Betriebssport! Denn wir wollen, dass unsere Mitarbeiter fit sind und sich wohlfühlen – und das möglichst lange. Denn zahlreiche Studien belegen es: Es besteht ein Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Fitness. Auch unser Hirn liebt es, wenn wir uns bewegen. Dadurch werden die neuronalen Verbindungen gestärkt und die Gehirnleistung verbessert. Diejenigen, die sich am Tag moderat viel bewegen, sind tatsächlich am gesündesten und leben darüber hinaus auch noch am längsten. Und genau das wünschen wir uns für unsere Mitarbeiter.

Daher haben wir besondere Angebote für sie in petto! Einmal die Woche bieten wir den Mitarbeitersport an. Und das ist für

uns natürlich ein Heimspiel, wir haben schließlich herausragende Kollegen in der Physiotherapie, die ihr Wissen nur zu gern mit allen Teilnehmern teilen und ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Meistens wird ein Zirkeltraining angeboten, so dass alles abgedeckt wird, was uns gut tut: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Darüber hinaus dürfen alle unsere Mitarbeiter den Fitnessraum der Max Grundig Klinik nutzen, alle Geräte stehen ihnen zur Verfügung – ganz ohne Mitgliedsausweis, monatliche Kosten und dem potenziell damit verbundenem schlechten Gewissen, wenn man mal nicht hingehet. Unsere Physiotherapeuten geben hier gerne Hilfestellung, wenn es um die richtige Verwendung der Geräte geht oder auch ein Trainingsplan gewünscht wird. Der Leitende Psychologe der Max Grundig Klinik, Till Nickert, freut sich auch über das besondere Angebot: „Wir sind froh und dankbar, dass uns die Abteilung der Physiotherapie eine solch tolle und professionell angeleitete Aktivierung zur Verfügung stellt. Es ist eine wunderbare Möglichkeit mit verschiedenen KollegInnen in Kontakt zu kommen

- 1 Die Kollegen in der Physiotherapie stehen gerne mit Rat und Tat zur Seite..
- 2 Auch außerhalb der Max Grundig Klinik betätigen sich die Mitarbeiter sportlich – hier zum Beispiel beim Heel-Lauf 2021.
- 3 Das hauseigene Schwimmbad lädt zum Schwimmen vor oder nach der Arbeit ein.



2

und gemeinsam Sport zu machen“, sagt er. Auch Strahinja Ikonic, Psychologischer Psychotherapeut, schließt sich dem an: „Der Betriebssport macht richtig Spaß. Er ermöglicht es, neue Kollegen kennenzulernen. Zudem entstehen während des Sports Vertrautheit und Kollegialität.“ Nicola Knittel, Praktikantin im Bereich Personal/Marketing, sieht das genauso: „Motivation und Ausdauer steigen, wenn man in der Gruppe trainiert – und außerdem macht es gleich viel mehr Spaß als alleine.“

Wer lieber ins kühle Nass möchte, darf selbstverständlich auch unser Bewegungsbad benutzen. Das Schwimmen macht nicht nur Spaß, sondern fördert außerdem die Durchblutung des ganzen Körpers und bringt den Kreislauf in Schwung, während alle großen Muskelgruppen beansprucht werden. Außerdem löst es vor allem beim Rückenschwimmen Verspannungen an Hals, Schultern und natürlich am Rücken. Wer dazu Fragen hat, kann sich jederzeit an unsere Experten wenden, deren Expertise all unseren Mitarbeitern zur Verfügung steht. Und last but not least: Wer möchte, kann sich ein Jobrad leasen! Denn eines steht fest: Es gibt wohl kaum eine schönere Umgebung als die der Max Grundig Klinik, um eine herrliche Fahrradtour zu unternehmen! <<



3



# FLAUSCHIGE PFOTEN, VIEL LIEBE UND JEDE MENGE ENGAGEMENT

Das steht bei Jacqueline Grimm und ihrem Team auf dem Buchtunger Tierhof jeden Tag ganz oben auf dem Tagesprogramm. Sie leitet das Tierheim für den Tierschutzverein Neue Tierhilfe e.V., der auf dem Buchtunger Tierhof in Sinzheim-Kartung sein Zuhause hat.

Schon seit 1999 gibt es den Neue Tierhilfe e.V., einen privaten Tierschutzverein mit eigenem Gnadenhof und einem Tierhof. Seit 2018 leitet Jacqueline Grimm das Tierheim für den Verein und im Sinne der Gründerin Rita Brand. Deren Traum war es immer, einen eigenen Hof für den Verein zu haben, auf dem die Schützlinge bis zur Vermittlung bleiben können. Heute leben auf insgesamt 32.000 qm Fläche die zahlreichen Tiere des Tier- und Gnadenhofs. Sie werden täglich von Jacqueline Grimm und ihrem Team – bestehend aus drei Vollzeitkräften, zwei Teilzeitkräften, Tierpfleger-Azubis und vielen ehrenamtlichen Helfern – liebevoll betreut.

## WARTEN AUF EIN NEUES ZUHAUSE

Erst sehnsüchtig erwartet, dann wieder ausgesetzt oder abgegeben: Viele Tiere, die von Menschen angeschafft werden, landen immer wieder bei der Tierhilfe. Meistens sind es eher menschengemachte Probleme, denn häufig wird das Leben mit einem tierischen Familienmitglied unterschätzt. Zu wenig Zeit, zu viel Arbeit: Das sind die Gründe, warum die meisten Tiere zum Tierhof gebracht werden oder – noch schlimmer – einfach in der freien Natur ausgesetzt werden. Jacqueline Grimm berichtet u.a. von drei Wochen alten Kaninchenkindern, die im Wald gefunden wurden, von zwei Meerschweinchen, die allein in einem Käfig am Rhein ausharren mussten oder von einem abgestellten Käfig voller Kaninchen in der Nähe des Tierhofs. Und das sind nur wenige Beispiele. Die Neue Tierhilfe versucht, jeder verlorenen Tierseele ein vorübergehendes Zuhause zu geben. Aber auch auf dem Buchtunger Tierhof ist die Kapazitätsgrenze fast immer erreicht, und das Team muss die Tiere quasi an der Tür abweisen, denn die artgerechte Haltung und genügend Zeit, sich ausreichend um alle tierischen Bewohner des Hofes zu kümmern, ist das höchste Gebot des Teams. So liebevoll Jacqueline Grimm über die Tiere auf dem Hof spricht, so ist es auch ihr größter Wunsch, dass alle Tiere des Tierhofs ein neues Zuhause finden. Doch nur liebe, menschenfreundliche, süße und saubere Tiere kann der Tierhof nicht bieten. Die meisten Tiere haben eine Geschichte und dürfen nicht als Therapeuten für den Menschen verstanden

## ENGAGEMENT

werden. Es ist eher umgekehrt... Schon lange ist man auf der Suche nach einem Zuhause für den beeindruckenden fünfjährigen Herdenschutzhund Nuk, der der Rasse Ciobănesc Românesc de Bucovina angehört. „Er ist eine total coole Socke“, sagt die Tierhofleiterin – und das bewies sich, als die schwarz-weiße Erscheinung von seiner Bezugsperson über den Hof geführt wurde. Anfassen lässt sich „Nukki“ nicht von jedem, denn seine Vergangenheit ist geprägt von schlechten Erfahrungen mit Menschen. Sein Leben fristete er von klein auf in Deutschland in einem Zwinger. Gemeinsam mit seinen Freunden hausten sie in einer Baracke von Unterkunft, standen im eigenen Kot. Viel zu sehen gab es nicht, da der Zwinger von mehreren Seiten mit Sichtschutz versehen war, und raus kamen sie kaum. Der erste Hund verstarb nach einigen Monaten, das Veterinäramt schritt ein, doch auch seinen zweiten Freund verlor Nuk an dem Tag, als sie auf den Buchtunger Tierhof umziehen sollten. Ziemlich schlechte Voraussetzungen für das Team, um eine Bindung zu Nuk aufzubauen. Neue Umgebung, neue Menschen und plötzlich ganz alleine. Nuk trauerte und jaulte tagelang fast Tag und Nacht. Das Team merkte schnell, dass er es genoss, wenn sie in seiner Nähe waren, auch wenn sie seinen Zwinger nicht gleich betreten konnten. Nach ein paar Tagen ließ er sich von seinen neuen Bezugspersonen auf dem Tierhof anleinen, und sie konnten es kaum fassen: Nuk hatte so viel Spaß, er freute sich, rannte wild im Auslauf umher, genießt seitdem seine Streicheleinheiten, rempelt einen frech von

der Seite an und sucht förmlich die Nähe seiner Menschen. Obwohl er ein „Goldstück“ sei, ist eine Vermittlung nicht einfach, denn neben Zeit und Geduld braucht es vor allem Menschen, die Nuk und seine Rasse verstehen. Selbstverständlich kümmert sich die Tierhilfe in Sinzheim-Kartung auch gekonnt um Katzen und Kater. Im hofeigenen Katzenhaus werden Streuner, Katzen mit tragischen Lebensgeschichten sowie kleine Katzenbabys liebevoll gepflegt, behandelt und für eine neue Umgebung fit gemacht. Wichtig ist Jacqueline Grimm dabei immer, dass die Tiere in eine Umgebung kommen, die passt. Und so kann es vorkommen, dass manche Katzen nur im Doppelpack vergeben werden. Unter ihnen sind Heidi und Poppy, die einen Neuanfang suchen. Zusammen haben sie vor ca. eineinhalb Jahren den Buchtunger Tierhof verlassen und gemeinsam sind sie aufgrund eines schweren Schicksalsschlags des Herrchens wieder zurückgekommen. Oder Sally, eine ca. zwei Jahre junge Katzendame, die bereits zweimal hin- und hergereicht wurde und lieber Freigängerin als Tierhofbewohnerin sein möchte. Auch die Kaninchen Rübe, Richie, Pfeffer, Pepsi und Rainbow suchen ein neues Zuhause, entweder im Doppelpack oder einzeln bei weiteren Artgenossen. Lebensfroh und neugierig zeigen sie vorsichtiges Interesse daran, Menschen etwas besser kennenzulernen. Obwohl sie die Freiheiten im nagelneuen Außengehege des Hofes genießen, sehnen sie sich nach einer Familie und menschlicher Zuneigung. >>







## TIERISCHE ALTERSRESIDENZ

Der Gnadenhof ist für viele Tiere eine wunderschöne Altersresidenz. Auf 17.000 qm eingezäuntem Gelände haben u.a. Schafe, Ziegen, Schweine, Pferde, Esel und Gänse ihre eigenen Stallungen. Doch oft stehen die Türen offen, und sie können sich innerhalb des Geländes frei bewegen. Da kann es durchaus vorkommen, dass auf dem Buchtunger Tierhof Schaf Poldi, Hängebauchschwein Banana oder die Hühnertruppe um Gudrun, Waltraud und Rosi den Weg der Besucher kreuzen und Streicheleinheiten einfordern. Der extra angelegte, eingezäunte Teich bietet den Enten und Gänsen – und manchmal auch freilebenden Schwänen – das benötigte Nass und Schutz vor den Füchsen. Dort ist u.a. das Zuhause von Schneewittwer, einem 20 Jahre alten Gänserich, der als Letzter von einer aufgelösten Gänsezucht übrig geblieben ist und auf den Buchtunger Gnadenhof einziehen durfte. Auch die Geschichte von Burenziegenbock Fritzle bleibt in Erinnerung. Er stammt aus der „Ziegen AG“ einer Schule, die den Kindern in einer Arbeitsgemeinschaft den Umgang mit Tieren beigebracht hat. Dazu gehört nicht nur das Streicheln, sondern auch das Ausmisten und die Verantwortung für ein Lebewesen zu übernehmen. Zu dieser Verantwortung zählte auch, sich von den Ziegen zu verabschieden,

da diese irgendwann geschlachtet werden sollten, um die AG zu finanzieren. Der Lerneffekt: Wer Fleisch isst, dem muss bewusst sein, dass dafür ein Leben endet. Kinder aus der Arbeitsgemeinschaft, denen das bewusst geworden ist, haben sich dafür eingesetzt, dass Fritzle nicht zum Schlachter musste und stattdessen auf dem Gnadenhof in Kartung sein Zuhause gefunden hat. Auch Jacqueline Grimm hat eine ähnliche Geschichte zu ihrem Einsatz für den Tierschutz gebracht. „Aufgewachsen bin ich ohne Tiere, und ich hatte ziemlich Angst vor Hunden, obwohl ich mich an keinen bestimmten Vorfall erinnern kann, der das in mir auslöste“, erzählt sie. Doch mit 22 Jahren legte es plötzlich einen Schalter bei ihr um – und ein Tierheim war nun ein Ort, an dem Tiere leben, die sie wenigstens zeitweise glücklich machen kann, indem sie ihnen Zeit und Aufmerksamkeit schenkt. „Das Fleisch auf meinem Teller war nicht mehr lecker, sondern ein totes Tier, dessen Leben brutal ausgelöscht wurde, nur damit ich es essen kann. Und die Milch war nicht mehr ein Produkt, aus dem Käse gemacht wird, sondern die Nahrung, die die Mamakuh für ihr kleines Baby produziert. Plötzlich war meine Welt nicht mehr rosa-rot – sie wurde zur Realität, und ich wollte etwas ändern.“ Sie setzte sich mit dem Thema Tierwohl auseinander und fing an, vegan zu leben. „Wenn man einmal so in dem Thema drin ist, will man mehr.“ Über Schulungen und Seminare hat sich

Jacqueline Grimm die entsprechende Sachkunde angeeignet und 2018 die Leitung des Tierhofs von Gründerin Rita Brand übernommen. „Nun versuche ich mit meinem wunderbaren Team, unsere Ideen, Hoffnungen und Träume für den Buchtunger Hof umzusetzen und der Arbeit und unseren Schützlingen gerecht zu werden.“

## GNADENHOF ALS THERAPIESTÄTTE

Jeden Sonntag von 14 bis 17 Uhr ist der Gnadenhof für Besucher geöffnet. Insbesondere für Kinder ist es immer wieder faszinierend, Tiere in der Realität erleben und sogar streicheln zu können. Der hautnahe Kontakt fördert die Sensibilisierung der Kinder gegenüber ihren Mitbewesen und deren tierischen Bedürfnissen. Auch Führungen für Kindergärten, Schulen und Seniorenheime werden auf dem Buchtunger Tierhof angeboten. Projekttag und -wochen werden von Schulen organisiert, ebenso auch für Kinder mit einer Behinderung, um ihnen einen körpermahen Einblick in die Welt der Tiere zu ermöglichen. Was Lehrer und Psychologen häufig nur schwer erreichen, schaffen Tiere spielend leicht: einen Zugang zu den Kinderseelen zu finden und auch auf die Gesichter von verschlossenen Senioren und an Alzheimer oder Demenz erkrankten Menschen ein Lächeln zu zaubern.



Frau Lusch und Frau Wilkins mit Tierhofleiterin Jacqueline Grimm und Herdenschutzhund Nuk bei der Spendenübergabe.



## ENGAGEMENT

## TIERHILFE IST AUF FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG ANGEWIESEN

Der Betrieb des Tierhofs und insbesondere des Gnadenhofs kostet neben sehr viel Arbeit und Energie auch viel Geld. Monatliche Tierarztrechnungen, Medikamente, Impfungen, Baumaterial zur Ausbesserung und Renovierung des Geländes und jede Menge Tierfutter müssen jeden Monat bezahlt werden. Da der Verein keinerlei staatliche Zuschüsse erhält, ist er auf private Spenden angewiesen. Als große Tierfreundin und Bekannte der Neuen Tierhilfe wusste unsere ehemalige Labor-Leiterin Leonie Laux um die dringend benötigten Spenden und wünschte sich zu ihrer Verabschiedung in den Ruhestand anstelle einer persönlichen Danksagung die Unterstützung ihrer tierischen Freunde. Da der Max Grundig Klinik nicht nur das Wohl und die Gesundheit der Menschen am Herzen liegt, war

es eine Selbstverständlichkeit und große Freude, den Verein zu unterstützen. Neben Geldspenden können auf der eingerichteten Amazon-Wunschliste des Vereins diverse Artikel, die zur Pflege und Versorgung der Schützlinge benötigt werden, bestellt und – wenn gewünscht – direkt an den Tierhof geliefert werden. Frau Wilkins und Frau Lusch übergaben im Namen der gesamten Klinik die Futterspenden an Frau Grimm, Herdenschutzhund Nuk und seine Mitbewohner. Für jedes Tier war etwas dabei. Nach der Corona-Pause hoffen Jacqueline Grimm und ihr Team, dass sie wieder mehr Veranstaltungen auch für die breite Öffentlichkeit anbieten können und dass nicht wieder Weihnachtsgottesdienst, Adventsbasar und der Tag der offenen Tür ausfallen müssen. Zwar ist die Tierhilfe neben den Spenden auf die finanziellen Einnahmen solcher Aktionen angewiesen, sie machen ihre Arbeit aber nicht davon abhängig. Egal, ob viel Geld oder wenig fließt: Viel Herzblut ist immer dabei, und das spürt man beim Besuch auf dem Hof. <<





# EATRENALIN

## ERLEBNIS UND SPITZENGASTRONOMIE AUS ANDEREN WELTEN

Eat... Was? Wenn es rund um den Europa-Park eine Neueröffnung gibt, dann kann man sicher sein, es wird spektakulärer, innovativer, revolutionärer... Die Restaurant-Sensation EATRENALIN – eine Symbiose des englischen Wortes „EAT“ für essen und „ADRENALIN“ für einzigartige Erlebnisse – liefert das, was der Name ankündigt und ergänzt seit November 2022 das Gastronomieangebot des Europa-Park.



Eatrenalin verspricht nichts weniger als das aufregendste Gastronomie-Erlebnis der Welt zu sein; ein Restaurant der Zukunft, welches alle Sinne anspricht und seine Gäste auf großartige Reisen mitnimmt. Die Visionäre und Gründer des einzigartigen Gourmetvergnügens sind der geschäftsführende Gesellschafter des Europa-Park Thomas Mack und der Gastronomieexperte und CEO von Marché International, Oliver Altherr, die bei einem gemeinsamen Flug im „Voletarium“ des Europa-Park und bei einigen gastronomischen Reisen die Idee geboren haben. „Das Ziel ist es, die Gastronomie neu zu erfinden und die Gäste emotional zu berühren. Es wird Zeit, dass wir die Besucher auf eine futuristische Reise in verschiedene Genusswelten mitnehmen, alle ihre Sinne ansprechen und sie zum Staunen bringen“, erklären Thomas Mack und Oliver Altherr die Idee hinter dem neuen Konzept mit dem Namen „Eatrenalin“. Der Gast darf auf eine sinnliche Reise durch unterschiedliche Welten gespannt sein!

### GEBÜNDELTE MACK-POWER MEETS INTERNATIONALE SPITZENKÜCHE

Mit einer Gesamtfläche von 1.600 m² ergänzt das neue Restaurant zwischen dem 4-Sterne Superior Hotel „Krónasår – The Museum Hotel“ und dem Virtual Reality Erlebnis „YULLBE“ das Erlebnisareal außerhalb des Europa-Park. Eine kulinarische Reise für alle Sinne, bei der die Stärken des badischen Familien-

unternehmens ineinanderfließen. Zum ersten Mal werden in diesem Projekt alle Kompetenzen der Mack Unternehmensgruppe vereint. Medientechnik, Technologie, Fahrsystem, Kulinarik und Creative Content verschmelzen zu einem Erlebnis der Spitzenklasse, kombiniert mit hochklassiger Gastronomie auf Sterneniveau. „Ein innovatives Transportsystem von Mack Rides, virtuelle Medien von Mack Animation und MackNeXT sowie die gastronomische Kompetenz rund um ein Küchenteam aus internationalen Spitzenköchen. Das gibt es in dieser Form weltweit nirgendwo“, freut sich Thomas Mack. Kulinarisch werden die Gäste mit einem Acht-Gänge-Menü verwöhnt, für welches die Küche moderne und internationale Einflüsse vereint – passend zum jeweiligen Ambiente der Szenerie. Sogenannte „Floating Chairs“, eine patentierte Neuentwicklung von Mack Rides, lassen die Besucher gemeinsam mit den Speisen und Getränken während der knapp zweistündigen Experience schwebend durch die faszinierenden Welten gleiten. Das Restaurant der Zukunft bringt die Reisenden auf diese Weise stilvoll rund um die Welt und darüber hinaus und weckt Sehnsüchte in Verbindung mit kulinarischen Sensationen auf höchstem Niveau. Nach der Eröffnung von „Eatrenalin“ in Rust ist in den nächsten Jahren der weltweite Roll-Out in Metropolen der Welt wie Shanghai oder New York geplant.

### GENIESSEN MIT ALLEN SINNEN

Die einzigartige, multisensorische Fine Dining Experience verspricht, die Gäste zu überraschen, zu begeistern und mit allen Sinnen anzusprechen. Die Gäste reisen durch die Integration von Medientechnik und Film, präsentiert durch neuartige LED-Screens und Projektionen, in wenigen Sekunden in andere Welten. Das

Gehör wird durch Musik des Produktionsstudios T-Rex Classics, das perfekt auf die Choreografie der Experience abgestimmt ist, auf die Reise mitgenommen. Mit dem ganzen Körper fühlen und die Aufregung spüren. Durch Elemente wie Wind, Temperatur und Bewegung werden die Gäste überrascht. Neben allen Effekten ist der kulinarische Genuss des Acht-Gänge-Menüs der Höhepunkt des Erlebnisses, das von Spitzenkoch Pablo Montoro aus Spanien entwickelt wurde. Jeder Gang ist ein kulinarisches Kunstwerk, das überrascht und in Staunen versetzt. Der Duft der zubereiteten Gerichte und der passend auf die Räume abgestimmten Gerüche runden die Experience sensorisch ab. In der Küche steht ein internationales Team aus Spitzenköchen. „Eatrenalin“-Küchenchef Pablo Montoro ist das kreative Genie der „Eatrenalin“-Küche und Star in seinem Heimatland Spanien (Alicante). Durch Auftritte im Fernsehen und seiner langjährigen Erfahrung in der Spitzengastronomie wurde er bekannt und arbeitete mehrere Jahre unter der Regie von Ferran Adrià im damals besten Restaurant der Welt, dem „El Bulli“. „Eatrenalin“-Sous Chef Ties van Oosten aus Holland hat seit seiner Kochlehre in der Schweiz in bekannten Sternerestaurants gearbeitet. Seine Lehr- und Wanderjahre führten ihn vom Alpina Gstaad ins weltberühmte Noma in Kopenhagen (3 Sterne) und ins Coullisse in Amsterdam. Zuletzt arbeitete er im Dolder in Zürich unter der Leitung von Heiko Nieder (2 Sterne). Die Französin-Österreicherin Juliana Clementz macht das Trio als „Eatrenalin“-Chef Pâtissière perfekt. Sie ist die Gewinnerin des Marmitte Youngster Wettbewerbs 2020. Ihr Lebenslauf ist geprägt von Aufenthalten in exklusiven 2- und 3-Sterne-Restaurants in Schweden und Deutschland. Zuletzt trug sie in der Schweiz Verantwortung für die ganze Patisserie im Alpina in Gstaad und für die Bürgenstock Hotels. >>





REPORTAGE

## Deutschlands größtes Winterwunderland

Ein Aufenthalt in Deutschlands größtem Freizeitpark oder in der Wasserwelt Rulantica bieten sich perfekt als Ergänzung an. Im Winter verwandeln 3.000 verschneite Tannenbäume aus der Region, 10.000 schimmernde Christbaumkugeln und winterlich geschmückte Fassaden den Europa-Park in ein magisches Winterwunderland.

Darüber hinaus bietet die Wintersaison ein hochkarätiges Showprogramm und spektakuläre Attraktionen. Der „Eurosat – CanCan Coaster“ lädt zu einer Reise durch das nächtliche Paris ein, und das imposante Riesenrad „Bellevue“ ermöglicht einen traumhaften Blick über die atemberaubende Kulisse. Neben dem Europa-Park begrüßt die ganzjährig geöffnete Wasserwelt Rulantica Gäste mit zahlreichen Rutschen, einem rauschenden Wellenbad und dem exklusiven Ruhe- und Saunabereich „Hyggedal“. Auf insgesamt 1.000 m² erwartet die Gäste über dem Restaurant „Lumålunda“ eine nordische Wohlfühl- und traumhafte Blick über die Wasserwelt.

Drei Saunen, eine Außenterrasse und ein abwechslungsreiches gastronomisches

Angebot lassen keine Wünsche offen. „Hyggedal“ verfügt als besonderes Highlight außerdem über die „Hygge Supreme Hydda“ – eine exklusive Top Suite für bis zu vier Personen mit einmaliger Aussicht auf die Wasserwelt und privater Sauna. Doch nicht nur in Rulantica können Reise- und Abenteuer erleben: Die Virtual Reality Sensation YULLBE bietet die Gelegenheit, in virtuelle Welten abzutauchen. In der neuen YULLBE PRO Experience „Amber Blake: Operation Dragonfly“, erleben die Gäste einen interaktiven 3D-Action-Thriller. Die 30-minütige Virtual Reality Experience basiert auf der Comic-Reihe „Amber Blake“ des belgischen Supermodels Jade Lagardère und begeistert die Besucher mit modernster Technik und einem nervenaufreibenden Abenteuer vor der imposanten Skyline Singapurs. An der Seite der knallharten Agentin Amber Blake werden die Teilnehmer eine geheime Mission bewältigen, um den mysteriösen Verbrecher „Blue Dragon“ zur Strecke zu bringen. Dabei sind nicht nur starke Nerven, sondern auch Geschick und Teamgeist gefragt. Zur Wintersaison 2022/23 wird der Traumzeit-Dome zur virtuellen Musicalbühne. Das weltweite Phänomen „Das Phantom der Oper“ von Andrew Lloyd Webber kommt mit einer neuen YULLBE GO VR-Experience in das Europa-Park Erlebnis Resort. Somit betritt „Das Phantom der Oper“ als erstes Musical weltweit die virtuelle Bühne mit eigener VR-Experience. Der Europa-Park feiert in dieser Wintersaison zudem den dänischen Dichter Hans Christian Andersen mit zahlreichen Aktionen. Miriam Mack, erste Vorstandsvorsitzende des Vereins Märchenland

e.V., setzt sich seit vielen Jahren für den Erhalt der europäischen Märchenkultur ein. In Zusammenarbeit mit dem Verein Märchenland e.V. gewährt die Ausstellung „Andersens Märchenreise im Europa-Park“ im „blue fire Dome“ Einblicke in eine besondere Leidenschaft des Dichters: den Scherenschnitt. Ein weiteres Highlight in der Wintersaison ist die Dinner-Show. Vom 18. November 2022 bis zum 12. Februar 2023 erleben die Besucher in der gemütlichen Atmosphäre des Europa-Park Teatro eine einmalige Mischung aus Tanz, Musik und Artistik. Die Dinner-Show findet in diesem Jahr erstmals unter der Regie von Katja Mack statt. 2-Sterne Koch Peter Hagen-Wiest aus dem „Ammolite – The Lighthouse Restaurant“ verwöhnt die Gäste mit kulinarischen Gaumenfreuden. Eigens für die Show hat er ein erlesenes 4-Gang-Menü mit außergewöhnlichen Highlights kreiert.

Von Januar bis März 2023 stehen Wohlfühlen und Genießen zudem ganz oben auf dem Programm des Europa-Park Erlebnis-Resort. Die parkeigenen 4-Sterne Superior Hotels verwöhnen ihre Gäste mit exklusiven Angeboten. Wellness und kulinarischer Genuss werden in dieser Zeit miteinander verbunden und bieten den Besuchern die Möglichkeit, viel Kraft und Energie zu tanken. <<



### REVOLUTIONÄRE ERGÄNZUNG

Lounge, Waterfall, Discovery, Ocean, Taste, Umami, Universe, Incarnation – das sind einige der geheimnisvollen Geschmackswelten, in denen die Besucher magische Enthüllungen, Sinnliches aus den Tiefen des Meeres oder Mysteriöses aus dem All degustieren. Die Menüs sind

bei allen Arrangements gleich, unterschieden wird durch die begleitenden Getränke. Während das „Eatrenalin“-Dinner passende alkoholische und nicht-alkoholische Getränkekreationen serviert, fühlen sich wahre Gourmets beim Champagne Dinner oder Sommelier Dinner mit passender Champagner- oder Weinauswahl im siebten Himmel! Mit „Eatrenalin“ ergänzt das Europa-Park Erlebnis-Resort seine beeindruckende Restaurant- und Gastronomielandschaft,

die keine Wünsche offenlässt. Insgesamt beherbergt das Europa-Park Erlebnis-Resort rund 90 ländertypische Restaurants, Snackbetriebe und Cafés sowie einen separaten Bereich für die Eventgastronomie bei exklusiven Veranstaltungen. Neben der Neuheit „Eatrenalin“ ist die Familie Mack besonders stolz auf das im Leuchtturm des 4-Sterne Superior Hotels Bell Rock gelegene „Ammolite – The Lighthouse Restaurant“, das 2022 bereits zum achten Mal in Folge mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichnet wurde. Was bei jedem Konzept umgesetzt wird: Viel Liebe zum Detail! So kann man sich sicher sein, dass alles zu 100 % passt – Inneneinrichtung, Essen, Ambiente. Nicht zuletzt deshalb wird man häufig beim Bereisen europäischer Länder an die Kulisse im Europa-Park erinnert.





# Post-COVID-Syndrom:

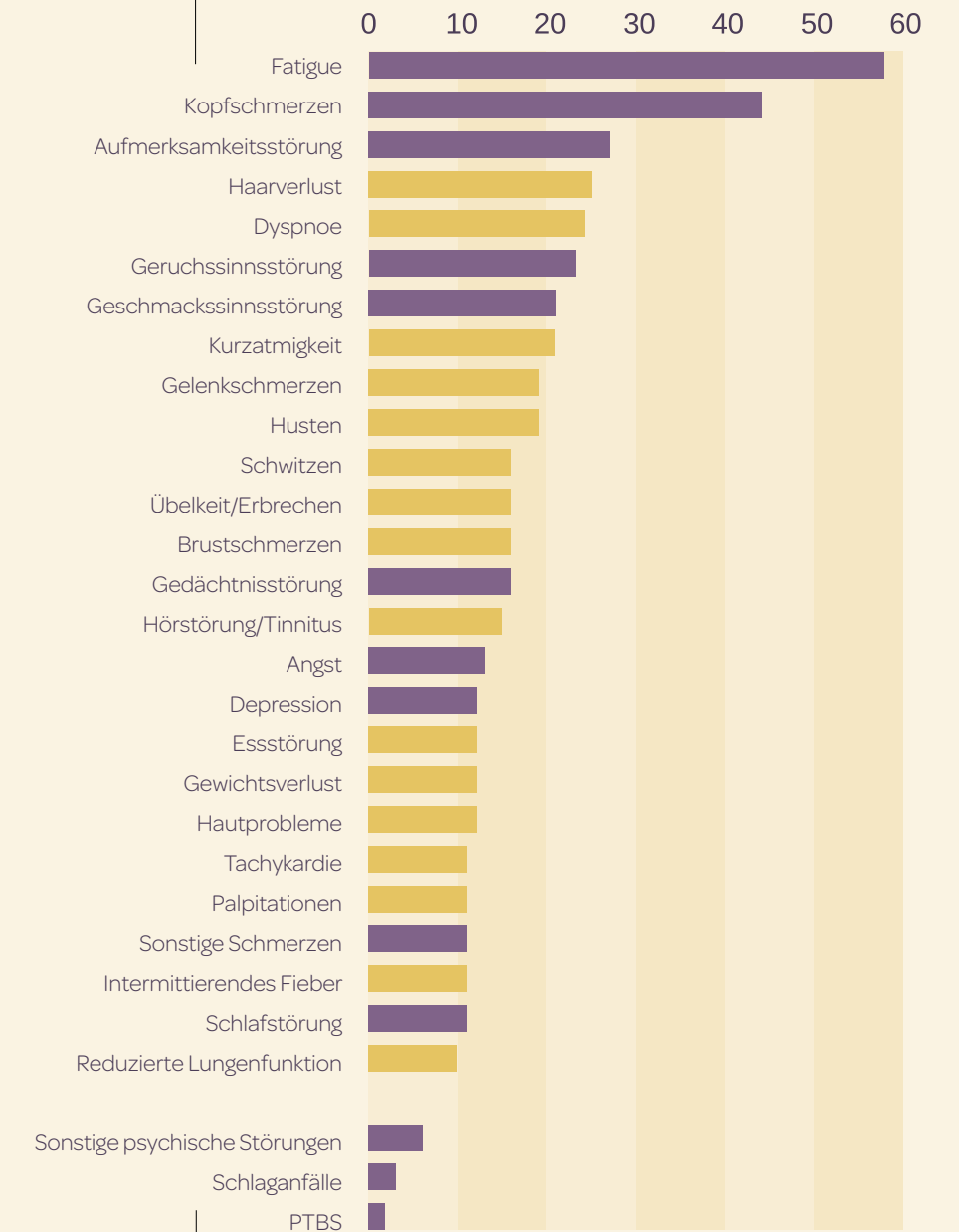
Schalterschluss von Innerer Medizin und Psychosomatik

Dr. med. Christian Graz

Unter dem Post-COVID („coronavirus disease“)-Syndrom werden körperlich-psychische Krankheits-symptome zusammengefasst, die nach einer akuten SARS-CoV-2 („severe acute respiratory syndrome coronavirus type 2“)-Infektion auftreten und die über einen Zeitraum von Wochen und Monaten anhalten.

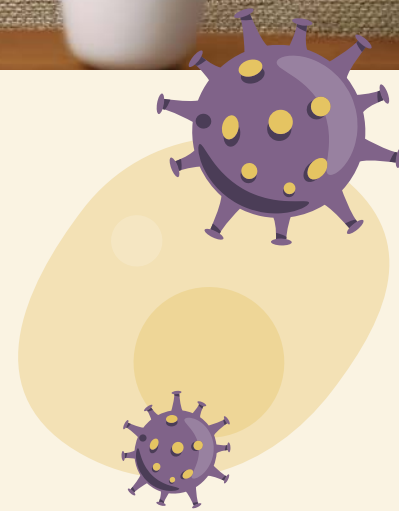
In der medizinischen Wissenschaft wird der Sammelbegriff Post-COVID als sog. Multi-organmanifestation aufgefasst: Entsprechend kann sich klinisch ein buntes Bild aus komplexen Beschwerden zeigen, die assoziiert sind mit einer durchgemachten Coronainfektion und die nicht durch eine andere Diagnose erklärt werden können. Besorgniserregend sind erste Studien zur globalen Post-COVID-Prävalenz: Bei mehr als einem Drittel aller Infizierten ist demnach mit Langzeitfolgen zu rechnen (Chen Hauptert, Zimmermann, 2022), eine besondere Risikogruppe scheinen Frauen mit hohem Body-Mass-Index (BMI) zu sein.

Neben körperlichen Spätfolgen wie beispielsweise Kurzatmigkeit, Luftnot, Brustschmerzen, lästiger Husten, Herzklopfen, Kopfweh, Bauchschmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Haarausfall, Schwitzen, Hör-, Riech- und Geschmacksstörungen, neuromuskuläre Schmerzmanifestationen und neuroimmunologischen Krankheitsbildern des zentralen Nervensystems zeigt sich ein Cluster aus neuropsychiatrisch-psychosomatischen Symptomen wie übersteigerte Müdigkeit (Fatigue), Schlafstörungen und Erschöpfung, Leistungsknick, Gedächtnisstörungen mit kognitiven Einschränkungen („brain fog“), Depression und Angststörungen. Die beigefügte Tabelle zeigt die Häufigkeit von Post-COVID-Symptomen nach 6 bis 12 Monaten. Natürlich interagieren die aufgezählten körperlichen und psychischen Symptome miteinander und schaukeln sich ungünstig auf. Gleichzeitig umfasst das Label Post-COVID ein völlig heterogenes Patientengut. Entsprechend sind Innere Medizin und Psychosomatik gleichermaßen und im Schalterschluss gefordert. >>



Häufigkeit von Symptomen eines Post-COVID-19 („coronavirus disease 2019“)-Syndroms nach 6 bis 12 Monaten. Das neurologisch-psychiatrische Fachgebiet (mit)betreffende Symptome sind lila markiert.





Therapieoptionen der psychischen Symptome des Post-COVID-Syndroms umfassen in der Psychosomatischen Abteilung der Max Grundig Klinik v.a. die Kognitive Verhaltenstherapie sowie körper- und bewegungsfokussierte Interventionen. Pharmakologisch wird eine vorübergehende Medikation mit Stimulanzien und Antidepressiva abgewogen. Eine wesentliche Problematik bei nachweisbaren psychosomatischen Symptomen und psychischen Funktionsbeeinträchtigungen besteht in der kausalen Abgrenzung zu infektunabhängigen Störungen bzw. zu lebensgeschichtlichen Einflussfaktoren. Aufgrund der mitunter katastrophisierenden und angstausslösenden Medienpräsenz der COVID-19-Krankheit wird z.B. bei der ursächlichen Herleitung und Bewertung psychischer Post-COVID-Symptome immer auch an die differenzialdiagnostische Abgrenzung zu einer übertriebenen Selbstbeobachtung bei eher ängstlichen Menschen oder an den erlebten Kontrollverlust bei eher perfektionistisch-anankastischen Menschen gedacht. Eine umfassende Information über die Erkrankung Post-COVID erhalten die Patientinnen und Patienten durch den Besuch der Psychoedukation, einer speziellen Gruppenintervention zur systematischen und strukturierten Wissensvermittlung. Besonders effektiv ist der Besuch von Selbsterfahrungsgruppen: Gerade

für Leistungsträger der Gesellschaft stellt die Akzeptanz der wochenlangen Leistungseinschränkung durch quälende körperlich-psychische Symptome eine große persönliche Herausforderung dar. Ziel ist das Zugeständnis der eigenen Verletzbarkeit, was im Austausch mit Schicksalsgefährten deutlich leichter fällt.

#### FAZIT nach über 2 Jahren klinischer Erfahrung:

Wir müssen uns die Verwundbarkeit durch die SARS-CoV-2-Infektion eingestehen. Die global beobachtbaren Langzeitfolgen sind nicht unerheblich und zeigen einen immensen Bedarf für die Erforschung der Krankheitsmechanismen an spezialisierten Zentren und universitären Einrichtungen zur Entwicklung evidenzgeleiteter Therapieoptionen. Oberstes Ziel ist, die Pathogenese der vielfältigen Symptome besser zu definieren und valide Biomarker zu etablieren. In der Max Grundig Klinik haben wir in den letzten beiden Jahren Menschen mit komplexen Post-COVID-Verläufen, teils schwersten somatischen Komplikationen und psychischen Belastungen gesehen und behandelt. Täglich

haben wir dazugelernt, um das neue Krankheitsbild adäquat zu erkennen sowie Patientinnen und Patienten schnellstmöglich der individuell am besten geeigneten Behandlungsmaßnahme zuzuführen. Für die stationäre Betreuung ist eine interdisziplinäre, fachübergreifende Versorgungsstruktur wichtig: Nur durch engen Austausch von Pneumologie, Kardiologie, Rheumatologie und Schmerzmedizin, Neurologie, Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie und durch eine erfolgreiche poststationäre Kooperation und Vernetzung mit niedergelassenen ärztlichen Kolleginnen und Kollegen werden wir den medizinischen, aber auch gesellschaftlichen Herausforderungen des Post-COVID-Syndroms gerecht. <<



SEID  
VERNÜNFTIG,  
HABT SPAS

FRIEDRICH LIECHTENSTEIN - MAÎTRE DE PLAISIR



PLAY IT LOUD!

CASINO  
BADEN-BADEN



# DIE KUNST DES ALTERNS

Fortbildungstag in der  
Max Grundig Klinik

Am 21. Oktober 2022 veranstaltete die Max Grundig Klinik einen Kongress mit hochkarätigen Experten aus Medizin, Theologie, Psychologie und Kunst zu Fragestellungen der mentalen Gesundheit im Alter.

Alle wollen  
alt werden,  
aber keiner  
will es sein.

Unter dieses Motto stellte Dr. Christian Graz, Chefarzt der Psychosomatik der Max Grundig Klinik, die von ihm organisierte Veranstaltung „Die Kunst des Alterns“ – ein fachlicher Austausch zwischen Klinikern und Wissenschaftlern mit 100 Teilnehmern.

Die Studienlage zeige, so Dr. Christian Graz, dass die letzte Lebensphase keineswegs von geistigem Verfall und körperlichen Beeinträchtigungen geprägt sei. Gleichzeitig verbringen viele ältere Menschen die letzten Jahre häufig sozial zurückgezogen, sind deprimiert und unglücklich. Das Alter ist eine Herausforderung für Gesellschaft und Psychosomatik. Vor diesem Hintergrund beleuchteten ausgewählte Referenten aus unterschiedlichen Blickwinkeln die Realitäten des Altwerdens im 21. Jahrhundert.



Dr. med.  
Christian Graz

Professor Dr. Meinolf Peters, einer der führenden deutschen Experten für Alterspsychologie, wies in seinem Beitrag auf das Geschenk der gewonnenen Jahre hin. „Alter“, so der Inhaber des Instituts für Alterspsychotherapie und Gerontologie, „verändert sich unübersehbar. Dieser Lebensabschnitt ist zeitlich immer ausgedehnter, zudem unterliegt die Art und Weise, wie ältere Menschen denken, fühlen und handeln einem Wandel.“ Lag die Lebenserwartung 1950 in Deutschland bei 65 Jahren (Männer) und 69 Jahren (Frauen), beläuft sie sich derzeit auf 79 bzw. 84 Jahre und wird bis 2060 nochmals einen Schub auf 84 bzw. 88 Jahre erhalten. Es gibt daher erhebliche Chancen, neben dem quantitativen Effekt auch qualitativ das ältere Leben neu zu begreifen.

Parallel hat sich das Altersbild der Gesellschaft geändert, seitdem die Kohorte der 68er ins Alter vorgerückt ist. Das Altersbild ist heute deutlich positiver als bei früheren Generationen. Mit dem Eintritt der Babyboomer in diesen Lebensabschnitt wird es einen weiteren Impuls geben.

Die Entwicklung, dass die Ansprüche ans Leben im Alter höher werden, führt auch dazu, dass ältere Menschen häufiger Psychotherapie in Anspruch nehmen. War die Zahl der Behandelten bis in den Anfang des 21. Jahrhunderts auf 1 Prozent der über 60-Jährigen begrenzt, zeigten Zahlen von 2011 und 2012, dass der Anteil je nach Untersuchung auf 8 bzw. 9 Prozent angestiegen war. Heute nehmen 12,4 Prozent der über 60-Jährigen psychotherapeutische Angebote in Anspruch. Nach wie vor sind es die jüngeren Alten, oft im Übergang zur Rente, und Frauen, die sich behandeln lassen.

Im Zusammenhang individueller Altersbilder betonte Prof. Peters die Bedeutung eines positiven Eigenbildes für die Lebenserwartung. Diese Gruppe der Alten besitzt eine 7 Jahre längere Lebenserwartung bei weniger gesundheitlichen Problemen und funktionalen Einschränkungen. >>



Professor Dr.  
Meinolf Peters





## Grundsätzlich ist Sterben ein lebenslanger Lernprozess.

Eine große Rolle für ein mental gesundes Altern spielt insbesondere die sogenannte Mentalisierung, also die Wahrnehmung von Affekten des Gegenübers. Mentalisierungsdefizite sind typisch für Personen mit einem negativen Eigenbild. Ein zunehmender Selbstbezug führt zur sozialen Vereinsamung. Bildung schützt vor altersassoziierter Egozentrik und reduziert das Risiko für Einsamkeit und Depression.

Therapeutische Ansätze für ältere Menschen können helfen, die gewonnenen Jahre besser zu gestalten. Dazu gehören die Förderung von Mentalisierungsfähigkeiten, die Thematisierung von positiven Altersbildern, die Vermittlung von Wissen über Alterungsprozesse, insbesondere über Demenz, das Training von Theory of Mind (ToM)-Ansätzen sowie die Behandlung in Form von Theater-spielen.

„Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“ Mit diesem Psalm 90,12 leitete Clarissa Graz, Pfarrerin und theologischer Vorstand des Evangelischen Vereins für Innere Mission in Frankfurt, ihr Referat zur „Ars Moriendi als Lebensaufgabe“ ein. Theologisch gesehen sei, so die Referentin, das Sterben lediglich einer von vielen im Leben zu bewältigenden Übergängen – der große Abschied nach den vielen dann doch etwas kleineren. Wenn wir zusätzlich noch annehmen dürfen, dass es nach dem „irdischen Leben“ noch ein ewiges Leben gibt, reiht sich das Sterben ein in alle Abschiede und Neuanfänge.

In der Seelsorge beobachtet die Theologin seit 10 bis 15 Jahren, dass sich neben der ganz gewöhnlichen „Heidenangst“ vor dem Tod noch zwei weitere Probleme gesellen: Menschen der vor allem westlichen Zivilisation fällt es zunehmend schwer, sich ihrem Alter – also der Lebensphase, in der sie sich aktuell befinden – adäquat zu verhalten. Das erste Drittel des Lebens ist dann eher von der Illusion geprägt „Warte, das Eigentliche kommt noch“ – und im letzten Drittel des Lebens identifiziert man Lebensabschnitte unwiederbringlicher Qualität, die man aber in der „Mitte des Lebens“ gar nicht so grandios erlebt hat. Verstärkt wird dieses Problem durch die Tendenz, wichtige Teilziele des Lebens zum Ziel des Lebens überhaupt zu erklären. Dann wird etwa der Ruhestand oder der Auszug der Kinder zur existentiellen Bedrohung.

Im Vortrag ging Clarissa Graz gedanklich durch, wie Leben und Sterben gelingen können, wenn es Gott gäbe („etsi deus daretur“) und wir dann vor dem letzten Abschied keine Angst mehr haben müssen. Wichtig dabei ist, tragfähige Ziele unseres Lebens zu identifizieren. Diese sollten sich nicht am Beruf allein orientieren. Menschen müssten sich auf die Suche nach ihrem persönlichen Kern machen, ihre Identität finden. Antworten würden dann ein Leben im Alter erleichtern.

Der Vortrag von Clarissa Graz endete mit drei Fragen, denen sich Menschen im letzten Abschnitt ihres Lebens zu stellen haben: Bin ich von etwas erfüllt? Bin ich mit mir im Reinen? War mein Leben zu etwas gut? Wer diese drei Fragen mit „Ja“ beantworten kann, wird entspannt älter und irgendwann in Frieden sterben können. Dann müsse das Leben auch nicht um jeden Preis durch die moderne Medizin verlängert werden.

Grundsätzlich, so Clarissa Graz, sei Sterben ein lebenslanger Lernprozess.

Im dritten Vortrag der Veranstaltung zur „Kunst des Alterns“ der Max Grundig Klinik gab die Diplom-Psychologin Barbara Rabaoli-Fischer einen Überblick über Lebensrückblickverfahren in der Psychotherapie mit Älteren. „Auf das Leben zurückblicken“, so der Titel des Referats der Dozentin und Fachbuchautorin, spiele in der Psychotherapie älterer Menschen eine große Rolle. Die Wirkung von Lebensrückblicken wirke positiv auf das Selbstwertgefühl und sei eine Methode zur Behandlung von Depressionen.

Barbara Rabaoli-Fischer stellte im Hauptteil ihres Beitrages 10 Methoden von unterschiedlich konzipierten Lebensrückblickverfahren vor und erläuterte deren konkrete Durchführung jeweils an einem Beispiel. Zu den gebräuchlichen Verfahren gehören: Foto-Biografien, Lebensrückblick-Intervention mit Hilfe wesentlicher Elemente, Lebensrückblick nach Pot & Ash, Konvoi-Modell, Lebensrückblick mit Sinneseindrücken und Erinnerungen, Freudenbiografie, Lebensrückblick mit Lebenslaufkurve, Lebensrückblick anhand eines Seils, Würdetherapie nach Chochinov und Lebensrückblick-Interviews.

Die Referentin unterstrich, dass Lebensrückblicke ein Grundbedürfnis von Menschen seien. Therapeuten könnten helfen, diese mit den skizzierten Verfahren zu systematisieren, wobei es die Kunst sei, für einzelne Patienten das richtige Verfahren zu wählen. Lebensrückblicke seien insbesondere in der letzten Lebensphase für viele Menschen eine große Hilfe.

Im abschließenden Beitrag nahm der in Baden-Baden lebende deutsch-schweizerische Künstler Johannes Hüppi die Teilnehmer auf eine Reise durch die Welt der Malerei mit. Die Malerei, so der Kunstprofessor, stelle die Themen Leben, Tod, Vergänglichkeit und Unendlichkeit traditionell in den Mittelpunkt des Schaffens und damit auch den Prozess des Älterwerdens. Als Lebensbeobachter bildet der Mensch seit 40.000 Jahren Werden und Vergehen ab. Bilder des Todes und des Schmerzes gehören dabei seit den Ursprüngen zu den Hauptmotiven der Malerei. Anhand eines weiten Bogens von Bildern zeigte Johannes Hüppi in seinem lebendigen und lehrreichen Beitrag wie unterschiedliche Künstler in verschiedenen Epochen sich dem Thema Alter und Tod annäherten. >>



Dipl.-Psych.  
**Barbara Rabaoli-Fischer**



**Clarissa Graz**



**Johannes Hüppi**



Programmablauf

# Zertifizierter Fortbildungstag DIE KUNST DES ALTERNS

in der Max Grundig Klinik  
am Freitag, 21. Oktober 2022



- 14:00 Uhr COME TOGETHER
- 14:30 Uhr **BEGRÜSSUNG**  
Dr. med. Christian Graz, Chefarzt Psychosomatik  
Andreas Spaetgens, Geschäftsführer
- 14:45 Uhr **DIE GEWONNENEN JAHRE  
– AUFGABE FÜR DIE PSYCHOTHERAPIE?**  
Referent: Professor Dr. phil. Meinolf Peters  
International anerkannter Psychologe und Psychotherapeut,  
Lehrbeauftragter der Universität Marburg, Inhaber des  
Instituts für Alterspsychotherapie und Gerontologie
- 15:45 Uhr **ARS MORIENDI ALS LEBENSAUFGABE**  
„Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen,  
auf dass wir klug werden“ (Psalm 90,12)  
Referentin: Clarissa Graz  
Pfarrerin und theologischer Vorstand des Evangelischen  
Vereins für Innere Mission in Frankfurt
- 16:20 Uhr KAFFEPAUSE
- 16:45 Uhr **AUF DAS LEBEN ZURÜCKBLICKEN**  
**Lebensrückblickverfahren in der  
Psychotherapie mit Älteren**  
Referentin: Dipl.-Psych. Barbara Rabaioli-Fischer  
Psychotherapeutin, Dozentin, Supervisorin und Fachbuchautorin  
mit internationalen Lehraufträgen für Alterspsychotherapie
- 17:45 Uhr **„ICH SEHE SCHWARZ.“ – „ICH WEIß.“**  
Referent: Johannes Hüppi  
Künstler & Professor
- ab 19:00 Uhr **ABENDESSEN UND GEMEINSAMER AUSKLANG**  
in der Max Grundig Klinik
- Samstag, 22. Oktober 2022
- 10:00 Uhr **FÜHRUNG DURCH DAS FESTSPIELHAUS BADEN-BADEN**

Für Ihren  
besonderen Auftritt  
jetzt bei uns melden!

Digitaldruck  
Bogenoffset  
Rollenoffset  
Specials

VERTRAUEN IN  
EXPERTEN SETZEN.

**B&K**<sup>®</sup>  
print · digital

[www.bk-offset.de](http://www.bk-offset.de)



# Das Mantra einer Ausnahmebiathletin

*Die junge Vanessa Voigt hielt bei den Olympischen Spielen einem beinahe unmenschlichen Druck stand.*

**A**ls Vanessa Voigt am 5. Februar 2022 bei den Olympischen Spielen in Peking in der Mixed-Stafel an den Start ging, war sie bereits am Ziel. Die Kälte war unerträglich, der Wind wechselnd, was später noch eine Rolle spielen wird. Wahrscheinlich hätte kaum jemand darauf gewettet, dass die damals 24-jährige bei den Olympischen Spielen ein fester Bestandteil der deutschen Mannschaft sein würde. Zwei Jahre zuvor wäre ihre Karriere fast vorbei gewesen, bevor sie richtig begonnen hatte. Vanessa musste wegen eines Knorpelschadens ihre Schulter operieren lassen, und die Ärzte wollten sich nicht festlegen, ob die Verletzung ihrer Karriere ein frühes Ende setzen würde. Wenige Wochen nach der Operation startete sie im IBU-Cup, der Rennserie nach dem Weltcup, vergleichbar mit der 2. Liga. Am Ende dieser Saison hielt sie strahlend die Kristallkugel

der Gesamtsiegerin in die Höhe und war somit für Weltcup-Rennen startberechtigt, sozusagen die Aufsteigerin der Saison. Was dann geschah, gehört fast in die Kategorie „Sportmärchen“. Bereits im ersten Weltcup in Östersund löste sie das halbe Ticket für Olympia. Ihre Leistungen bestätigte sie mit beeindruckender Konstanz, und so war es vor Peking keine Frage, dass sie zur deutschen Mannschaft gehören würde. Damit war sie am Ziel ihrer Träume, die schon früh mit Biathlon zu tun hatten. In die Freundschaftsbücher ihrer Schulkameradinnen schrieb sie als Berufswunsch „Biathletin“. Angefangen hat ihre so außergewöhnliche Karriere in Selgenthal in der Nähe von Oberhof. Aus der Region stammen bekannte Biathletinnen wie Andrea Henkel oder Kati Wilhelm. Als Achtjährige begann Vanessa zunächst mit ihrem Zwillingbruder >>





.....  
*Ich habe alles zu  
 jedem Zeitpunkt  
 in diesem Rennen  
 gegeben.*  
 .....

Kevin mit Langlauf. Bald wurde ihr das Techniktraining zu langweilig, und sie schielte mit Sehnsucht zu den Biathleten, die im gleichen Stadion trainierten und Schießübungen absolvierten. Sie wechselte das Fach. Die Wege der Zwillinge trennten sich bald, denn Vanessa entschied sich für das Sportgymnasium, und Kevin sah keine professionelle Athletenlaufbahn für sich.

Wie reif Vanessa schon mit 20 Jahren war, erlebte ihr Sportmanager Klaus Kärcher. Sie wollte wissen, wie sein Vorzeigethlet, der Turn-Olympiasieger Fabian Hambüchen, zu seiner mentalen Stärke gekommen war. Fabian, das wusste Kärcher, hatte hart mit seinem Onkel Bruno, einem Mentaltrainer, an seiner Einstellung gearbeitet. Vanessa erkannte früh, dass der Kopf am Schießstand entscheidet und begann ebenfalls, mit Bruno zu arbeiten. Die größte Herausforderung sieht der Biathlon-Zuschauer nämlich nicht. Das Herz pumpt, die Oberschenkel brennen und die Nervosität kriecht in die Knochen, wenn die Biathleten von der Loipe ihren

Platz am Schießstand einnehmen. Fünf Ziele in 50 Meter Entfernung müssen sie treffen. Die Frage ist immer: Schaffen sie es, Geist und Körper unter schwierigsten physischen Bedingungen zu stabilisieren, um die fünf Ziele in 50 Meter Entfernung mit ihrem Gewehr zu treffen? Die Scheiben haben beim Liegendschießen nur einen Durchmesser von 4,5 Zentimetern und beim Stehendschießen 11,5 Zentimeter – das entspricht ungefähr einer Handfläche. Genau dieser Drahtseilakt zwischen Ausdauer und Präzision, zwischen körperlicher Extremlast und der Kopfarbeit am Schießstand macht den Reiz des Biathlons aus und entscheidet über Sieg und Niederlage. Mit Mentaltrainer Bruno Hambüchen erarbeitete Vanessa eine Routine am Schießstand und ein Wort, das sie sich selbst im Kopf vorsagt, bevor sie zu schießen beginnt. Damit bringt sie sich in einen Flow, bekommt ein Gefühl der völligen Versunkenheit, des absoluten Fokus. So machte sie es auch bei den Olympischen Spielen in der Mixed-Staffel. Sie

lief ins Stadion ein, überprüfte kurz den Wind, checkte die Matte, sprach ihr Mantra und schoss. Vanessa galt als hervorragende Schützin mit einer Trefferquote von 91%. Doch an diesem Tag lief es nicht wie gewohnt. Die Winde waren zu unberechenbar. Zweimal musste sie in diesem Wettbewerb in die Strafrunde, weil sie auch mit drei Nachladern nicht alle fünf Scheiben abräumen konnte. Als 15. übergab sie an ihre Teamkollegin. Die Presse hatte wenig Verständnis für das nicht optimal verlaufene Debüt der jungen Athletin. „Es war ganz gut, dass wir oft keinen Zugang zum Internet hatten“, sagt Vanessa rückblickend. Die Trainer unterstützten sie in dieser entscheidenden Phase: „Wenn es noch eine Mixed-Staffel gäbe, würden wir dich wieder laufen lassen.“ Das tat gut. Sie selbst sagte sich: „Ich kann das.“

Nur zwei Tage später ging sie wieder in Peking an den Start über 15 Kilometer Einzel. Würde sie dem Druck standhalten? Menschen zeigen ihren Charakter in Extremsituationen. Im Englischen gibt

es dafür den folgenden Satz: „Make it or break it.“ Schaff' es oder zerbrich daran. Und wie es Vanessa gelang, alle Kritiker zu überzeugen! Am Ende fehlten ihr etwas mehr als eine Sekunde zur Bronzemedaille. Sie hatte es also allen gezeigt und mit der besten Schlussrunde ein Ausrufezeichen gesetzt. Die Biathlonkollegen Benedikt Doll und Philipp Nawrath packten Schere und Pappe aus und bastelten Vanessa eine verdiente Medaille, die ihr sogleich um den Hals gelegt wurde. So knapp hatte sie das Podest verpasst und dennoch weiß Vanessa: „Ich habe alles zu jedem Zeitpunkt in diesem Rennen gegeben. Schade ist es trotzdem.“ Gefeierte wurde an diesem Tag nicht nur Vanessas hervorragender vierter Rang, sondern auch die Goldmedaille von Denise Herrmann.

**E**lf Tage nach ihrer olympischen Premiere stand sie wieder als erste Läuferin einer Staffel – diesmal die der Damen – an der Startlinie. Fehlerfrei und als Erste übergab sie an ihre Mannschaftskollegin. Als am Ende Bronze auf der Anzeigentafel leuchtete, „schrien und kreischten wir nur noch.“ Diesmal schwärmten die Medien von der Thüringerin, auch weil sie sich mit einer Geste in die Herzen der Zuschauer katalpultiert hatte. Ihr Zwillingbruder Kevin hatte sich als jugendlicher die Zeit an der Loipe, als er auf seine Schwester warten musste, mit Fotografieren vertrieben. Inzwischen ist er wie Vanessa einer der Besten seines Fachs geworden und stand mit der Kamera im Zielbereich. So konnten sich die Zwillinge umarmen.

**S**eit Peking hat sie ihre Schießroutine um ein weiteres Wort erweitert: eines für wechselnde Winde. Sie ist selbst gespannt, ob das Wort im Ernstfall seinen Dienst tun wird. Außerdem hat sie verschiedene Aufwärmroutinen ausprobiert, um noch wacher in der ersten Runde zu sein. „Jeden Tag einen Minischritt besser werden und: Qualität vor Quantität“, das sind ihre Ansprüche. Mit dieser Einstellung soll ihr Traum in Erfüllung gehen: der Sieg im Gesamt-Weltcup. Ob sie dann am Ziel sein wird? <<

SPORT



## ..... STECKBRIEF .....

|                       |                                                                                                          |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Name:</b>          | Vanessa Voigt                                                                                            |
| <b>Geboren:</b>       | 07. Oktober 1997                                                                                         |
| <b>Beruf:</b>         | Zoll Ski Team                                                                                            |
| <b>Größe/Gewicht:</b> | 175 cm/64 kg                                                                                             |
| <b>Verein:</b>        | WSV Rotterode                                                                                            |
| <b>Erfolge:</b>       | Olympia Bronze Peking (Staffel), 2022<br>EM-Silber (Mixed-Staffel), 2021<br>1. Gesamt IBU-Cup, 2020/2021 |



MAX im  
Gespräch mit

# Kerstin Willmann



## Bereichsleiterin Medizinische Dienste

”

Nur wenn man mit  
den Patienten spricht,  
kann man Änderungen  
im Klinikalltag verstehen  
und besser umsetzen.

### Wie sind Sie zur Medizin gekommen? Was fasziniert Sie am meisten an Ihrem Beruf?

Nach meiner pharmazeutischen Ausbildung bin ich zu der Erkenntnis gekommen, dass ich mit Patienten zusammenarbeiten und diesbezüglich alles Organisatorische managen möchte. Rein kaufmännisch war für mich keine Option, da der Kundenkontakt immer eine sehr wichtige Rolle einnahm. Faszinierend ist, wie man durch kleine Stellschrauben viel erreichen kann. Durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit sämtlichen beruflichen Gruppen und vor allen Dingen gute und schnelle Kommunikation, gepaart mit dem betriebswirtschaftlichen Charakter, kann für die Patienten eine bestmögliche Therapie stattfinden.

### Medizin bedeutet die Arbeit mit Menschen. Warum ist es Ihnen wichtig, nah an den Patienten zu sein?

Nur wenn man mit den Patienten spricht, kann man Änderungen im Klinikalltag verstehen und besser umsetzen. Man erkennt die Bedürfnisse und eventuelle Probleme, die man vorher so nicht gesehen hat. Wichtig ist, eine gute Bindung zu den Patienten aufzubauen, da unser Ziel auch darin besteht, die Patienten langfristig an uns zu binden. Das geht nur in einem familiären Umfeld, in dem sich die Patienten wohlfühlen, sie eine professionelle Behandlung erhalten und der Ablauf reibungslos funktioniert.

### Sie sind seit Anfang des Jahres in der Max Grundig Klinik – warum haben Sie sich für diese Klinik entschieden?

Die Max Grundig Klinik ist eine Klinik, bei der Patienten ganzheitlich betrachtet werden und der Mensch noch im Fokus steht. Bei anderen Kliniken ist man oft eine Nummer. Man rennt von einem Arzt zum anderen und erhält erst nach langer Wartezeit Termine für Untersuchungen. Dies ist bei uns nicht so. Innerhalb eines Tages kann man sich von Kopf bis Fuß durchchecken lassen, Konsiliarärzte in Anspruch nehmen, stationär aufgenommen werden usw. Das Leistungsspektrum ist enorm, und für den Patienten wird die optimale Versorgung gewährleistet. Genau in solch einer Klinik wollte ich Teil des Teams sein.

### Was sind Ihre Aufgaben und was prägt Ihren Alltag am meisten?

Meine Hauptaufgaben bestehen darin, in der Ambulanz einen reibungslosen Ablauf zu garantieren – von der Terminvergabe über den Tag der Untersuchungen bis

hin zur Erfassung des Arztbriefes und einer korrekten Abrechnung. Weitere Aufgaben sind es, Ansprechpartner für die Schnittstellen zu sein, Optimierungen vorzunehmen, die Digitalisierung voranzutreiben, den optimalen Zustand der Gerätschaften sicherzustellen und – ganz wichtig – Teil des Teams zu sein! Ziel ist es, dem Patienten ohne lange Wartezeiten einen angenehmen Aufenthalt in der Klinik zu beschern und dem Patienten – soweit es uns möglich ist – alle Wünsche erfüllen zu können, aber auch die Betriebswirtschaft nicht aus den Augen zu verlieren.

### Sie leiten die Bereiche der Medizinischen Dienste. Darunter zählen das medizinische Sekre- tariat, die Diagnostik, das Labor und das Schreibbüro – große und wichtige Bereiche der Klinik. Welche Herausforderungen müssen Sie hier bewältigen?

Das Zeitalter der Digitalisierung holt uns immer mehr ein, und es ist wichtig, so digital wie möglich zu werden. Da fällt es natürlich auch einigen Mitarbeitern schwer, das

Gewohnte umzustellen, aber auch hier machen wir große Fortschritte. Eine Herausforderung ist auch der Fachpersonalmangel im medizinischen Bereich, der uns täglich vor Herausforderungen stellt. Sehr wenige jüngere Menschen wollen die medizinischen Berufe erlernen, obwohl diese wichtiger denn je sind.

### Haben sich das Verhalten oder die Bedürfnisse der Patienten in den letzten Jahren verändert? Wie macht sich das in Ihren Bereichen bemerkbar?

Menschen achten mehr auf ihre Gesundheit, das hat man gerade in den letzten Jahren während der Coronapandemie festgestellt. Dies ist gerade für die Vorsorge wichtig. Topfitte Menschen können auch gesundheitliche Probleme haben, die sich leider zu spät feststellen lassen. Daher ist es umso wichtiger, dass man sich regelmäßig durchchecken lässt, damit man rechtzeitig reagieren kann, sollte etwas sein. Die Nachfrage nach Check-up Terminen steigt immer mehr, das merkt man auch im Ambulanzbe-

reich. Umso schöner ist es, wenn man die Nachfrage bedienen und zeitnahe Termine vergeben kann.

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

Freundlichkeit und eine professionelle Behandlung stehen absolut im Vordergrund. Wichtig ist aber auch, zuvorkommend zu sein, die Bedürfnisse der Patienten zu erkennen und diese auch in schwierigen Phasen zu unterstützen.

### Wenn Sie einen Wunsch frei hätten – was wäre das?

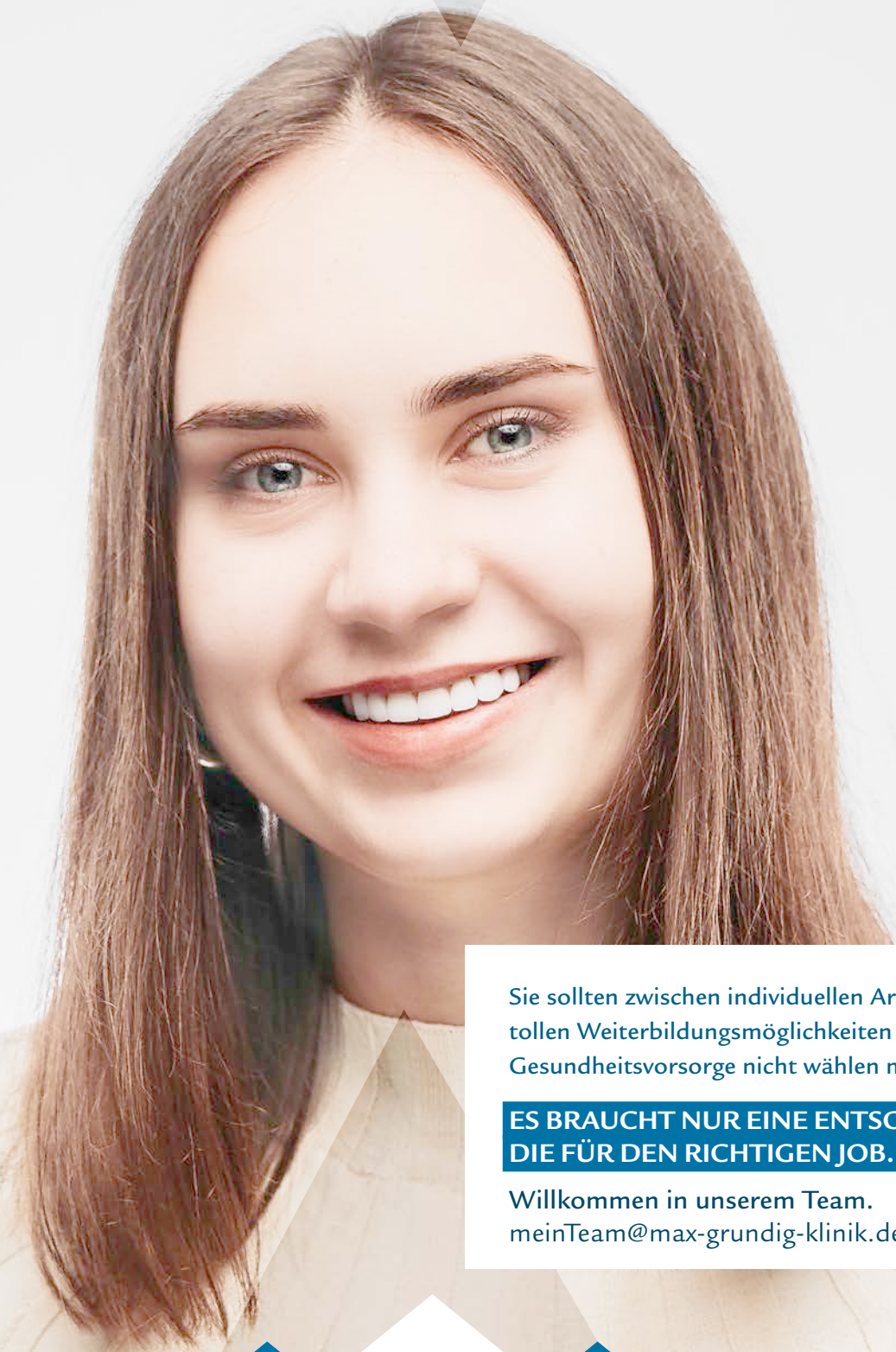
Gesund zu bleiben. In der Klinik sieht man viele Schicksalsschläge, und das berührt einen doch sehr. Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Man kann sie sich nicht erkaufen, und man hat nur die eine. Daher ist es umso wichtiger, gesund zu bleiben.





# MAXIMAL DU

DAS BESTE TEAM UND ALLES,  
WAS DICH WEITERBRINGT.



Sie sollten zwischen individuellen Arbeitsmodellen, tollen Weiterbildungsmöglichkeiten und persönlicher Gesundheitsvorsorge nicht wählen müssen.

**ES BRAUCHT NUR EINE ENTSCHEIDUNG:  
DIE FÜR DEN RICHTIGEN JOB.**

Willkommen in unserem Team.  
[meinTeam@max-grundig-klinik.de](mailto:meinTeam@max-grundig-klinik.de)

## SPITZENLAGE SPITZENQUALITÄT SPITZENJOBS

Wer die Max Grundig Klinik besucht, darf eine exzellente Medizin und Versorgung erwarten – wer hier arbeitet, einen Spitzenjob.

Denn auf 800 Metern Höhe gibt es hier nicht nur einen Arbeitsplatz mit einem einmaligen Ambiente, sondern auch noch jede Menge Vorteile, die es sonst nirgendwo gibt.

Damit die Qualität immer den Erwartungen der Patienten weit voraus ist, bieten wir unseren Mitarbeitenden ausgesuchte **Weiterbildungsmöglichkeiten** an. Wir erfüllen individuelle Weiterbildungswünsche und unterstützen interessierte Mitarbeitende großzügig in ihrer fachlichen und persönlichen Entwicklung. Dies erstreckt sich über alle Berufsgruppen, denn unser Anspruch ist es, dass sich alle Branchen MAXimal entfalten können.

Neben der fachlichen Förderung aller interessierten Mitarbeitenden ist es uns aber auch wichtig, dass sich alle hier rundum wohlfühlen. Dazu braucht es einen Job, der zum aktuellen Lebensumfeld aller passt. Und damit wir unsere vielen Arbeitgebervorteile auch möglichst vielen Menschen anbieten können, haben wir mit **individuellen Arbeitszeitmodellen** die Arbeit der Familie, den Hobbies und den Wünschen gleichgestellt. Dies realisieren wir mit vielfältigen Arbeits- und Teilzeitmodellen, flexiblen Schichtplänen oder – wo möglich – Homeoffice-Lösungen und einem richtig netten Team. Hier gilt: Eine Hand wäscht die andere, bei Fragen findet sich immer ein Ansprechpartner.

Im Falle einer Krankheit bieten wir mehr als Verständnis und Mitgefühl. Alle unsere Mitarbeitenden haben die Möglichkeit, bei Bedarf medizinische Unterstützung und Beratung bei unserem Ärzte- und Therapeutenteam in Anspruch zu nehmen. Dies ist für alle Mitarbeitenden kostenfrei. Genauso wie die Nutzung unseres Fitnessbereiches oder die Teilnahme am Mitarbeitersport. Eine solche umfangreiche,

**kostenfreie Gesundheitsvorsorge** ist unsere Art der Wertschätzung und Zugewandtheit. Denn unsere Mitarbeitenden sind uns das mehr als wert.

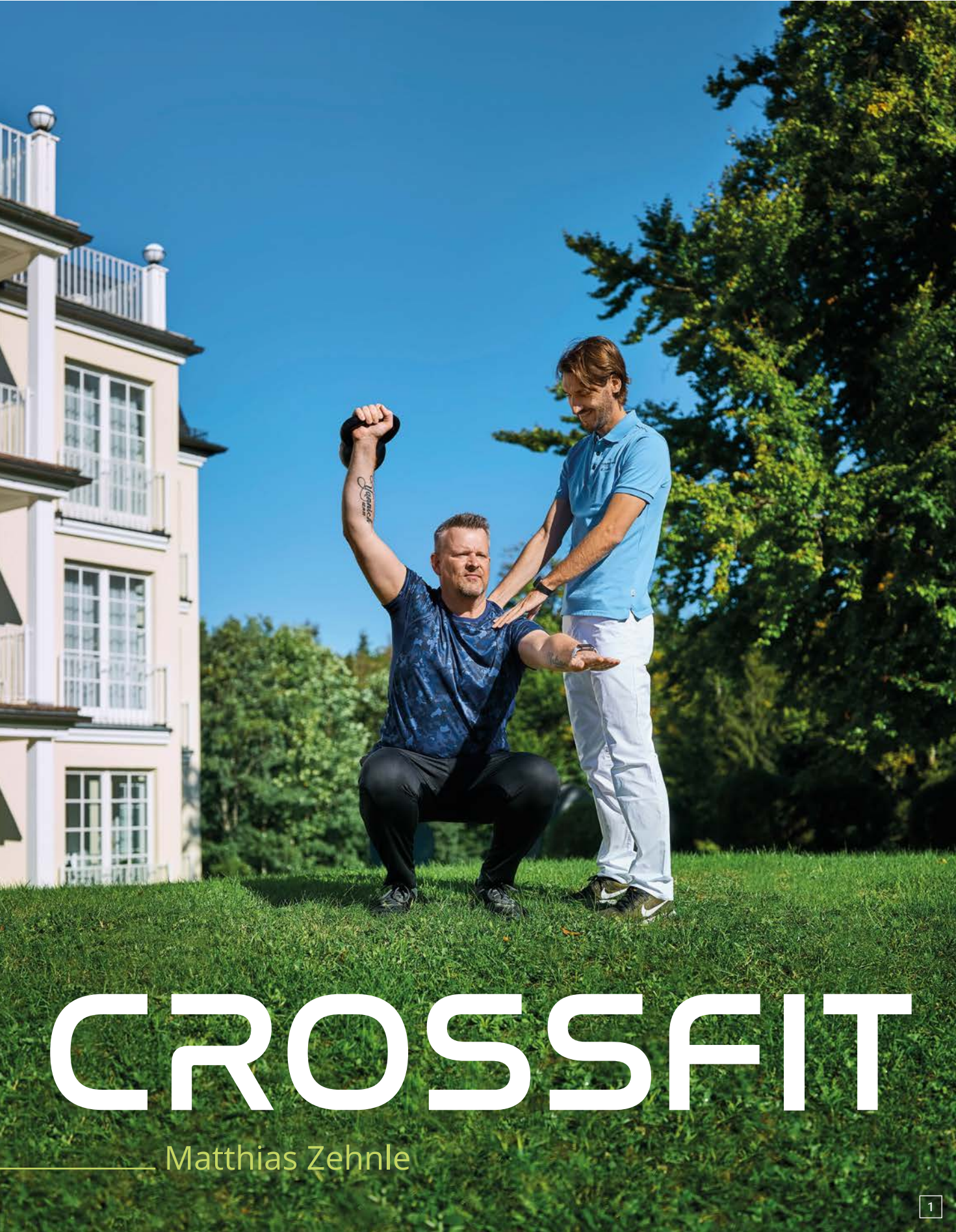
Auch in der Max Grundig Klinik machen die Menschen den Unterschied und deshalb sind wir stets auf der Suche nach den besten medizinischen Fachkräften, den engagiertesten Auszubildenden und Mitarbeitenden im Service mit Herz.

Mit unserer neuen Arbeitgeberkampagne „Maximal DU“ möchten wir die Vielfalt unserer Arbeitsplätze sowie die besonderen Angebote unserer Klinik als Arbeitgeberin bekannter machen. Genau wie bei unseren Patient\*innen versuchen wir, für unsere Bewerber\*innen das Bestmögliche zu geben. Wir suchen gemeinsam nach dem perfekten Arbeitsplatzmodell, der besten individuellen Entwicklungsmöglichkeit und kümmern uns ab sofort um ihre Gesundheit. Und nicht nur das: Die Lage der Klinik bietet einen nahezu unerschöpflichen Freizeitwert. Kostenlose Mahlzeiten, ein Zuschuss zur betrieblichen Altersvorsorge, viele Sachbezüge und einen Fahrtkostenzuschuss von 15 Cent pro Kilometer sind nur einige weitere Vorteile. Und damit sich alle beim Wechseln in die Max Grundig Klinik gleich sicher und gut fühlen, gibt es bei uns **keine Probezeit**.

Das alles und noch viel mehr verstehen wir darunter, wenn wir sagen:

**MAXIMAL DU**





# CROSSFIT

Matthias Zehnle

1

Medizinbälle, Kettlebells, Hanteln, LKW-Reifen, Springseile, Ringe, Zirkeltraining... Alles Materialien, die früher im Schulsport nicht gerne gesehen waren. Zu schwer, zu anstrengend das Gewicht und die Übungen mag man meinen. Beim Trendsport „Crossfit“ geht es richtig zur Sache und diese Hilfsmittel warten nur so auf ihren Einsatz. Doch was genau steckt dahinter? Und ist es wirklich nur etwas für Sport-Profis? Unser Leiter der Physikalischen Abteilung Matthias Zehnle klärt auf:

Die Trainingsmethode wurde in den 90er Jahren in den USA entwickelt und vor allem von Polizisten und Soldaten betrieben. Die Crossfit Workouts gelten als die härtesten Kraftzirkel der Welt: Sie bestehen aus rund 60 funktionellen Übungen wie Klimmzüge, Kniebeugen, Gewichtheben usw. Funktionelle Übungen sind spezielle Bewegungen, die Alltagsbewegungen nachahmen und wenig Ausrüstung erfordern. Eine Einheit dauert rund 60 Minuten und beginnt immer mit einem Warm-up. Darauf folgt ein „Workout of the day“, eine Auswahl an Übungen, speziell an den Trainierenden angepasst.



2

Das spezielle Training fördert den allgemeinen Muskelaufbau, die Koordinationsfähigkeit, trainiert die Geschwindigkeit, die Schnellkraft, die Maximalkraft und Kraftausdauer sowie die Beweglichkeit der einzelnen Gelenke. Ein weiterer Nebeneffekt: Unnötige Pfunde werden purzeln... Eine optimale ganzheitliche Trainingsmethode, verbunden mit viel Schweiß und Spaß. Die Einheiten können in der Gruppe oder auch allein durchgeführt werden, wobei die gemeinsamen Einheiten noch mehr Spaß und Motivation fördern. >>

Ein gern gesehenes Hilfsmittel beim Crossfit - Gewichte:

- 1 Kniebeuge mit Gewicht für die Rumpfstabilität
- 2 Schnellkrafttraining mit Gewicht für die Beinstabilität



## Für wen ist das Training geeignet?

Prinzipiell kann jeder gesunde und fitte Mensch Crossfit machen. Selbst für Sport-Anfänger ist es eine gute Methode, um wieder Spaß an der Bewegung zu finden. Unter spezieller physiotherapeutischer Anleitung können die verschiedenen Übungen so gewählt werden, dass jeder diese durchführen kann. Da die Übungsdauer, die Widerstände und die Intensität frei wählbar sind, ist für jeden

etwas dabei, unabhängig von Alter und Geschlecht. Je nach Zielsetzung und Bedürfnissen des Sportlers kann ein individueller Trainingsplan erstellt werden, der immer wieder optimiert und mit neuen Herausforderungen verändert wird. Für Neulinge empfiehlt sich zusätzlich vor dem ersten Workout ein ärztlicher Check. <<



### Matthias Zehnle

absolvierte seine Ausbildung zum examinierten Physiotherapeuten von 2007 bis 2010 an der Bernd-Blindow-Schule in Baden-Baden. Nach Stationen im

Mediclin Rehasentrum in Gernsbach und dem Ortenau-Klinikum arbeitet er seit Oktober 2018 als Leiter der Physikalischen Abteilung in der Max Grundig Klinik. Zu seinen Zusatzqualifikationen gehören u.a. die myofasziale Therapie, Sportphysiotherapie, Schmerztherapie, manuelle Therapie sowie die Leitung eines zertifizierten Rückenzirkels.

## Tipps für ein optimales Workout:

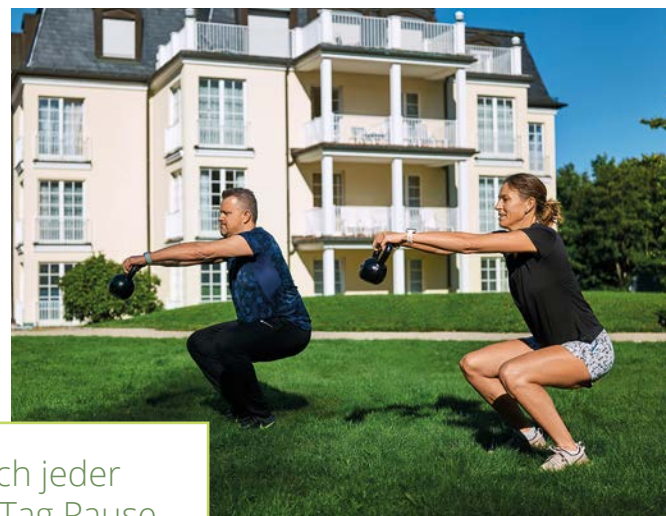
**Die Technik:** sichere und kontrollierte Durchführung der Übungen

**Die Konstanz:** regelmäßige Wiederholung der Übungen (2-3 x wöchentlich), empfohlene Dauer des Trainings: 1 Stunde

**Intensität:** leicht beginnen und langsam steigern

**Ernährung:** ausgewogene Ernährung, wenig Zucker

**Regeneration:** nach jeder Einheit mind. 1 Tag Pause, für Untrainierte eher 2 Tage Pause



**EUROPA PARK**

**WINTERZAUBER**  
26.11.2022 – 08.01.2023 &  
13.01. – 15.01.2023 (außer 24. & 25.12.2022)

2 PARKS  
1 ERLEBNIS-RESORT  
**JETZT URLAUB BUCHEN!**

tickets.europapark.de  
Tickets mit Übernachtung unter  
europapark.de/reservierung

RULANTICA

Mack INTERNATIONAL

**NEUE SHOW**

Auch mit Übernachtung buchbar!

**EUROPA PARK**

**DINNER Show**

**18.11.2022 – 12.02.2023**

- ◆ Fünf Stunden beeindruckendes Showerlebnis
- ◆ Exquisites Vier-Gänge-Galamenü unseres 2-Sterne-Kochs Peter Hagen-Wiest
- ◆ Rund 40 internationale Weltklasse-Künstler
- ◆ Diverse Arrangements buchbar

Termine und Buchungsmodalitäten:  
**+49 7822 860-5678 | europapark.de/dinnershow**



Zu Gast auf der  
Bühlerhöhe:

# Mirjam Rienth

CEO von **EliteCare**

Exklusiver, individueller, näher – dies ist der Anspruch von EliteCare. Im Interview mit MAX spricht Pflegeexpertin Mirjam Rienth über ihr neu gegründetes Unternehmen und ihren Antrieb, neue Visionen in der Pflege zu etablieren.

Hallo Frau Rienth, wie schön, dass Sie Zeit für uns gefunden haben – so mitten in der Gründung einer neuen Firma ist dies nicht selbstverständlich. Können Sie uns erklären, was Ihr neues Unternehmen EliteCare leisten möchte, das es so noch nicht gibt?

Gerne! Dafür muss ich ein wenig ausholen und über neue Visionen für die Pflege sprechen. Der Wunsch von uns allen ist doch, das Leben unbeschwert genießen zu können. Deshalb geht es bei EliteCare um den Zustand der Gesundheit des Einzelnen – und getreu unserem Leitsatz „EliteCare ermöglicht Ihnen Unterstützung dort, wo Sie es wünschen“, darum, wirklich beim Individuum anzusetzen. Damit schaffen wir eine individuelle und menschliche Betreuung. Dies ist übrigens auch der Wunsch unserer Pflegekräfte, die in Ruhe und gezielt den einzelnen Menschen unterstützen wollen.

Wir befinden uns seit fast drei Jahren in einer Pandemie. Seither ist das Gesundheitswesen stark im Fokus der Gesellschaft. War das für Ihre Idee ein Aufwind?

Sagen wir es so: Die Pandemie hat meine Grundüberzeugung, was gute Pflege ausmacht, noch einmal „geboostert“. Der Personalmangel im Gesundheitswesen, die schlechten Arbeitsbedingungen für Pflegekräfte – all dies wurde noch offensichtlicher. Ich bin seit mehr als 13 Jahren als Personaldienstleister mit meinem Unternehmen Jobtour medical am Markt. Ich sage es schon immer: Wir müssen der Pflege helfen, sich selbst pflegen zu können, und Rahmenbedingungen schaffen, damit Pflegekräfte das machen können, was sie gerne und gut tun: sich für das Wohl der Menschen einsetzen.

Übertragen auf EliteCare heißt das?

Mit EliteCare schaffen wir einen Raum, in dem top ausgebildete Fachpflegekräfte die umfangreichen Prozesse, die das Thema Pflege und Gesundheit umfasst, im Griff haben. Das führt zu einer hohen pflegerischen Qualität und zu einer spürbaren Entlastung sowie Wissensquelle für die Klienten und deren Familien! Und da unserer Meinung nach der Mensch mit seinen Interessen, seinem gesellschaftlichen und intellektuellen Background und seinen Ansprüchen im Mittelpunkt stehen muss, wird dies bei der Pflege berücksichtigt. Unser Personal bekommt dafür gezielte Schulungen von Knigge bis zur fachlichen Fortbildung. >>

„

Der Wunsch von uns allen ist doch, das Leben unbeschwert genießen zu können.





### Der EliteCare Service

#### Home Care

Pflegerische Betreuung und Begleitung in- und außerhalb des Zuhauses durch hochqualifizierte, ausgewählte Pflegekräfte; bis zu 24h / 7 Tage die Woche

#### Medical Care

Planung, Koordination und Begleitung der gesamten pflegerischen, ärztlichen und fachärztlichen Gesundheitsleistungen in Kooperationen mit führenden Privatkliniken

#### Home Support

Unterstützung durch haushaltsnahe Dienstleistungen

#### Leisure

Begleitung bei Sport, Reisen, Ausflügen und kulturellen Veranstaltungen



”

EliteCare führt zu einer spürbaren Entlastung für die Klienten und deren Familien.

Wie muss ich es mir vorstellen, bei Ihnen Klient zu sein? Zum Beispiel nach einem Aufenthalt auf der Bühlerhöhe?

Unsere Aufgabe ist es, zu sehen, was es in Ihrem individuellen Fall braucht, um gesund zu werden oder zu bleiben. Da geht es sowohl um die physische wie psychische Gesundheit. Man stellt sich zurecht die Frage: Warum muss ich aus meinem gewohnten Umfeld ausziehen, wenn ich pflegebedürftiger werde? Oder warum muss ich Interessen und Hobbies einschränken? Wir unterstützen Sie, damit Sie das Leben, das Sie lieben, möglichst lang erleben können. Und deshalb nehmen wir uns auch die Zeit, Sie und Ihre Gesundheit richtig kennenzulernen: Ganz praktisch gesehen wollen wir erst einmal möglichst viel über Sie erfahren, welche Art von ärztlichen und therapeutischen Kontakte Sie haben und welche Erwartungen es Ihrerseits gibt. Sobald wir Ihre Wünsche kennen, können wir auch genau dort ansetzen. Und dann sind wir mit unserem Service dort, wo sich in diesem Moment Ihr Leben abspielt, ob das Zuhause oder im Urlaub ist oder hier auf der Bühlerhöhe.

Sie führen seit 2009 das Unternehmen Jobtour medical und haben die Initiative Herz & Mut gegründet. Was treibt Sie an?

Mit Jobtour medical unterstützen wir bundesweit Kliniken und Pflegeeinrichtungen mit ausgebildetem Fachpersonal. Damit helfen wir den Einrichtungen, ihre hohen Standards in der Pflege auch bei Personalausfällen zu halten. Hier arbeiten wir mit viel Herzblut und Engagement. Mit Herz & Mut zeichnen wir mit Hilfe einer unabhängigen Fachjury außergewöhnliche Pflegekräfte aus und verleihen den Preis „PflegerIn des Jahres“. Dies ist eine fantastische Aufgabe, denn es beweist uns, dass es unglaublich viele großartige Pflegekräfte gibt, für die ihr Beruf echte Berufung ist. Das ist eine unschätzbare Motivation! Und diese Motivation hat uns nun hierhergebracht – vielen Dank Ihnen für das Interview und die kommende Zusammenarbeit.

ELITECARE

EliteCare ermöglicht Ihnen Unterstützung,  
dort wo Sie es wünschen.

[www.elitecare.de](http://www.elitecare.de) · Baden-Baden | Germany



Max Grundig Klinik  
Cuvée rot

# DIE HOHE KUNST DER KOMPOSITION

2020 wurde die Idee geboren: Eine eigene Rotwein-Kreation für die Max Grundig Klinik. In Zusammenarbeit mit dem Weingut Axel Bauer in Bühl wurde die Max Grundig Klinik Cuvée eigens verkostet, zusammengesetzt und angepasst, bis die perfekte Komposition gefunden war. Im Januar 2021 ging es los. Im Weingut Axel Bauer trafen sich Torsten Klein, Kellermeister des Weinguts und Stefanie Bulling, Heidi Wöllenstein und Giancarlo Narduzzi, das Führungsteam des Restaurants der Max Grundig Klinik. Eine Cuvée, so besonders wie die Klinik, soll es werden – da sind sie sich einig. Die richtigen Voraussetzungen hierfür bringen die Weinberge von Axel Bauer mit, die in den besten Steillagen in Bühlertal und rund um Bühl mit satten 1.700 Sonnenstunden pro Jahr verwöhnt werden. Alte Rebanlagen, niedrige Erträge, alte französische Pinot-Klonen sowie vielfältige Böden machen die hohe Qualität seiner Weine aus. Mit großer Handwerkskunst und viel Leidenschaft werden mitten in Bühl zeitlose Klassiker und individuelle Sonderkreationen geschaffen, wie auch die eigene Cuvée für die Max Grundig Klinik.

Die hohe Kunst der Komposition von verschiedenen Weinen verbirgt sich hinter dem Begriff Cuvée. Sprachlich kommt Cuvée vom französischen „cuve“, was lediglich „Holzbottich“ oder „Gärbehälter“ bedeutet. Im ursprünglichen Sinne versteht man darunter also eine bestimmte Menge Wein. Heute steht der Begriff für einen Verschnitt von mehreren Weinen aus verschiedenen Rebsorten, unterschiedlichen Jahrgängen, Lagen oder sogar einzelnen Fässern. Für die richtige Zusammensetzung gibt es kein Rezept. Neben Weinen mit Ausdruck sind viel Expertise, Erfahrung, Ruhe und Zeit gefragt, und das Ziel ist dabei immer dasselbe: der gute Geschmack! Kellermeister Torsten Klein und das Experten-Team der Max Grundig Klinik verlassen sich auf das eigene Fingerspitzengefühl und die Erfahrung. Beim ersten Treffen im Januar wurden aus sieben Fässern die Rebsorten Pinot Noir, Merlot und Cabernet Sauvignon verkostet und die jeweiligen Anteile festgelegt. Nach zehn Monaten Einlagerung und Reifung trafen sie sich wieder in Bühl zur zweiten Verkostung. Perfekt war es noch nicht. Die Anteile der Rebsorten wurden verändert und angepasst. Ein bisschen mehr Merlot, weniger

Pinot Noir – das macht den Wein vollmundiger und runder im Abgang. Ein Jahr nach dem ersten Treffen, im Februar 2022, wurde die Max Grundig Klinik Cuvée final verkostet und kleine Nuancen verändert, um die perfekte Komposition zu finden. Abgefüllt wurde im März in Flaschen, deren Etiketten der Klinik-Stempel aufgedruckt wurde. Und wie schmeckt sie jetzt, die Cuvée der Max Grundig Klinik? „Seine intensive Frucht sowie die Struktur und Fülle geben dem Wein ein volles Mundgefühl und einen langen Abgang“, so die Expertise von Heidi Wöllenstein, die 2014 ihre Ausbildung zur Assistant Sommelière an der Deutschen Wein- und Sommelierschule in Koblenz absolvierte. Das intensive Rot spiegelt den würzig-fruchtigen Geruch von Kirschen, schwarzen Johannisbeeren und weißem Pfeffer wider. Das schokoladige Tannin verleiht dem Wein Dichte und Konzentration, der lange Abgang Struktur und Größe, die moderate Säure Eleganz. Neugierig? Der Wein mit der ganz besonderen Note Max Grundig Klinik wird im hiesigen Restaurant ausgetrennt oder kann als Souvenir mit nach Hause genommen werden.



## Zusammensetzung:

15 % Pinot Noir (aus zwei Fässern)  
30 % Merlot (aus zwei Fässern)  
55 % Cabernet Sauvignon (aus zwei Fässern)

## Reifung / Ausbau:

Nach der Maischegärung (12-21 Tage)  
gepresst und in französischer Eiche gelagert

## Geschmack:

Intensives Rot, würzig-fruchtiger Geruch von Kirschen, schwarzen Johannisbeeren und weißem Pfeffer, schokoladiges Tannin

## Beschreibung:

Seine intensive Frucht sowie die Struktur und Fülle geben dem Wein ein volles Mundgefühl und einen langen Abgang

- 1 Heidi Wöllenstein und Torsten Klein auf der Suche nach der perfekten Komposition
- 2 Heidi Wöllenstein, Giancarlo Narduzzi und Stefanie Bulling bei der Verkostung der Max Grundig Klinik Cuvée
- 3 Winzer Axel Bauer und Kellermeister Torsten Klein im Weinkeller des Weinguts

Empfohlen wird die Cuvée besonders zu Wild- und Schmorgerichten. Küchenchef Alexander Bernhard hat ein leckeres Rezept zusammengestellt – passend zur Jahreszeit und passend zu der Cuvée. >>





## REZEPT

# Gepfeffertes Wildhasenfilet

mit Schwarzkirsch-Balsamico, Pfifferlingen, Petersilienwurzelpüree und feinen grünen Bohnen im Speckmantel

## Zutaten

- 2 Wildhasenrückenfilets (auch tiefgekühlt möglich; in diesem Fall einen Tag vor Zubereitung im Kühlschrank langsam auftauen)
- 100 g Schattenmorellen mit Saft
- 100 g Wildfond oder Bratensaft
- 40 g Orangensaft
- 1 TL Zucker
- 2 EL Schwarzkirsch-Balsamico-Essig
- 30 g Butter
- 10 g Rapsöl
- 200 g feine grüne Bohnen
  - 4 dünne Scheiben geräucherter Speck
    - 100 g Pfifferlinge
    - 150 g Petersilienwurzel
    - 100 g Kartoffeln
    - 200 ml Milch
    - 20 ml Sahne
    - Feines Meersalz
    - Schwarzer Pfeffer aus der Mühle



## Zubereitung

### Petersilienwurzelpüree

Die Petersilienwurzeln und Kartoffeln waschen und schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem kleinen Topf mit Rapsöl anschwitzen, mit Milch und Sahne auffüllen und etwas salzen. Einen Deckel auf den Topf geben und bei kleiner Hitze weichkochen, danach pürieren und bei Belieben passieren. 20 g Butter einmontieren und nochmals abschmecken.

### Schwarzkirsch-Balsamico-Sauce

Zucker in einem Topf leicht karamellisieren lassen und mit Orangensaft ablöschen, anschließend runterkochen lassen und mit Schwarzkirsch-Balsamico ablöschen. Mit Wildfond oder wahlweise mit Bratensaft auffüllen. Den Saft der Schattenmorellen hinzugeben. Alles einkochen, bis die Soße sämig wird. 10 g Butter und Schattenmorellen dazugeben und nochmals etwas einreduzieren lassen, bis eine cremige Sauce entsteht. Nur mit etwas feinem Meersalz abschmecken.

### Speckböhnchen

Die feinen grünen Bohnen waschen, die Enden abschneiden und anschließend für ca. 4 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Kalt abschrecken, in die Speckscheiben einrollen, sodass insgesamt vier gleichmäßige Bohnenbündchen entstehen. Diese in einer Pfanne rundum anbraten und abschmecken, danach halbieren.

### Pfifferlinge

Die Pilze putzen und schneiden, in einer Pfanne kurz anbraten und mit etwas Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

### Wildhasenfilet

Die Wildhasenfilets auf dem Grill oder in der Pfanne mit etwas Rapsöl kurz von allen Seiten anbraten, ein Stück Butter zugeben und zugedeckt an der Seite etwas stehen lassen. Anschließend mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen. Ein Tipp für die Würzung: den Pfeffer frisch zerstoßen über das Filet geben.



## Anrichten

Das Petersilienwurzelpüree auf den Teller geben, die Bohnenbündchen daneben platzieren, Sauce und Pfifferlinge ebenfalls dazu dressieren und zum Schluss das Wildhasenfilet in drei Stücke tranchiert oben aufsetzen.

## Guten Appetit!

**Die besondere Kirschnote der Max Grundig Klinik Cuvée spiegelt sich im Schwarzkirsch-Balsamico wider und passt somit hervorragend zu diesem Rezept mit Wildhasen. Auch Rehragout, Hirschsteak oder Geschmortes vom Rind wie Rindergulasch, Sauerbraten oder Bäckchen ergänzen die Cuvée perfekt.**

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](http://www.weingaertnergmbh.de)



# Inklusions- agentur der Lebenshilfe nimmt ihre Arbeit auf

Ende Juli wurde die Inklusionsagentur der Lebenshilfe der Region Baden-Baden – Bühl – Achern offiziell eröffnet und vorgestellt. Die Grundsatzüberlegungen, die zu dieser neuen Einrichtung geführt haben, stellt Geschäftsführer Markus Tolksdorf vor:

## ENGAGEMENT



Die Vorstellung der neuen Räumlichkeiten und des Konzepts der Inklusionsagentur der Lebenshilfe fand für geladene Gäste, Leitungskräfte und Angestellte im Juli statt.

### *Menschen mit Behinderungen haben die gleichen Rechte.*

Deshalb sollen sie auch am Leben der Gesellschaft teilhaben können, wo und wie sie es wollen... wie alle Menschen! Was so selbstverständlich klingt, ist aber leicht gesagt, doch noch lange nicht umgesetzt.

Um es zu verdeutlichen: Es ist ein Unterschied, ob ich als rollstuhlfahrender Jurist einen rollstuhlgerechten Eingang zum Gericht benötige, oder ob ich als Mensch mit einer geistigen Beeinträchtigung nicht mit Schrift und Sprache kommunizieren kann, um die nötigen Informationen zur Teilnahme an einer Veranstaltung zu bekommen. Es ist ein Unterschied, ob ich mich mit einer Sehbehinderung auf den Weg zur Mediathek machen möchte, oder ob ich aufgrund von Autismus besondere Arbeitsbedingungen für die Ausübung meines Berufes benötige.

Diese Beispiele zeigen, wie individuell die Hilfen sein müssen, damit sie Menschen mit Behinderungen auch wirklich hilfreich sind!

Wie Studien belegen, gilt aber auch, dass Menschen mit Behinderungen erst befähigt werden müssen, ihre Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu formulieren. Sehr oft sind sie es gewohnt, nur das zu wählen, was sie angeboten bekommen. >>



Geschäftsführer Markus Tolksdorf erläuterte die Ideen zur neuen Inklusionsagentur der Lebenshilfe.



*mehr Selbst-  
weniger bestimmt*

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



Die Lebenshilfe der Region Baden-Baden – Bühl – Achern hat jahrelange Erfahrung bei der Unterstützung von Menschen mit Behinderungen und ihre Angebote stets entsprechend ausgerichtet. Mit der Inklusionsagentur geht sie noch einen Schritt weiter: Das Kernanliegen ist, Menschen mit Behinderungen zu befähigen, sich über ihre eigenen Bedürfnisse in allen Lebenslagen bewusst zu werden und diese Bedürfnisse selber und/oder mit Unterstützung umzusetzen. Die Inklusionsagentur in den Räumlichkeiten im Lebenshilfe-Haus in Bühl bietet **BILDUNG, BERATUNG, BEGEGNUNG** und **NETZWERK-ARBEIT** an. Die Räume befinden sich direkt in der Stadtmitte von Bühl. Für ihren Aufbau in den nächsten fünf Jahren ist bei der Aktion Mensch eine Projektförderung beantragt.

Die Inklusionsagentur wird zunächst beinhalten:

- eine Leitungsstelle, die die inhaltliche Entwicklung der Agentur weiter plant
- ein Büro für leichte Sprache mit einer Vollzeitstelle für eine:n Übersetzer:in
- einen barrierefreien Veranstaltungsraum

Ein Expertenteam, das selbstverständlich aus Menschen mit und ohne Behinderung zusammengesetzt ist, wird den Aufbau der Angebote begleiten und unterstützen.

Die Arbeit der Inklusionsagentur wird sich auf die individuelle Beratung inklusive Ausgangsanalyse und Hilfsangebote erstrecken, wie auch auf

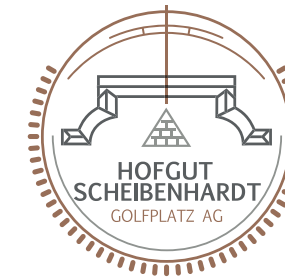
Bildungsmaßnahmen für Gruppen, wie beispielsweise Schulungen für Werkstatthelfer, Heimbeiräte und Frauenbeauftragte aus den Einrichtungen der Lebenshilfe. Dazu kommen thematische Veranstaltungen für Menschen mit und ohne Behinderungen. Der Veranstaltungsraum ist für die weitere Vernetzung wichtig. Dem Büro für leichte Sprache kommt eine zentrale Bedeutung zu, denn die schwere Sprache ist eine der größten Barrieren für Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung. Die Mehrheit versteht sie nicht und wird somit von Anfang an ausgeschlossen. Das Büro für leichte Sprache soll helfen, diese Barriere zu überwinden. Auch der Aufbau eines inklusiven Social-Medialkanals soll hier helfen.

Die Umsetzung der Teilhabe kann keine Einbahnstraße sein. Die Verantwortung für ihr Gelingen liegt nicht allein in den Händen der Lebenshilfe, sondern ist eine gesellschaftliche Aufgabe. <<

## Und der Wunsch für die Zukunft? Begegnungen auf Augenhöhe!



Auch Vertreter der Elternschaft waren gekommen, um sich einen Eindruck zu verschaffen.



## BEI UNS SIND SIE - MEMBER FOR A DAY!

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

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



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

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

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



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

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

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



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

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

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

## TRADITION TRIFFT MODERNE



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

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

M shop@hofgut-scheibenhardt.de



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

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

M golfschule@hofgut-scheibenhardt.de



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

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



QR-Code scannen und spielerisch das Golfspiel verbessern.

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



# MUSIK

ist Balsam für unseren  
Körper und unser Gehirn

Prof. Dr. med.  
Curt Diehm

HAUPTSACHE GESUND

Musik besitzt einen weitgehend unterschätzten Einfluss auf unsere Gesundheit. Sie kann Schmerzen lindern, unsere Leistungsfähigkeit steigern, unsere Psyche und unser Wohlbefinden beeinflussen, und sie hat einen sehr großen Einfluss auf die Funktion unserer Organe. Musik hat Auswirkungen auf unseren Puls, den Blutdruck, die Schweißbildung, unsere Atmung sowie auf vielfältige Bewegungsformen und autonome Rhythmen, die wir selbst nicht direkt steuern können. Die Neuroforschung liefert uns zunehmend Beweise für diese Zusammenhänge.

Vor diesem Hintergrund nutzen Kardiologen langsame Adagio-Passagen zur Beeinflussung von Herzrhythmusstörungen und Extrasystolen (Extraschlägen). Viele Herzspezialisten empfehlen heute fröhliche Musik von Mozart oder aktuelle Pop Hits zur Herzgesundheit. Wenn Patienten die Musik gefällt, kommt es zu einer Erweiterung der peripheren Blutgefäße, der Blutdruck fällt ab, und die Pulsfrequenz wird stabilisiert.

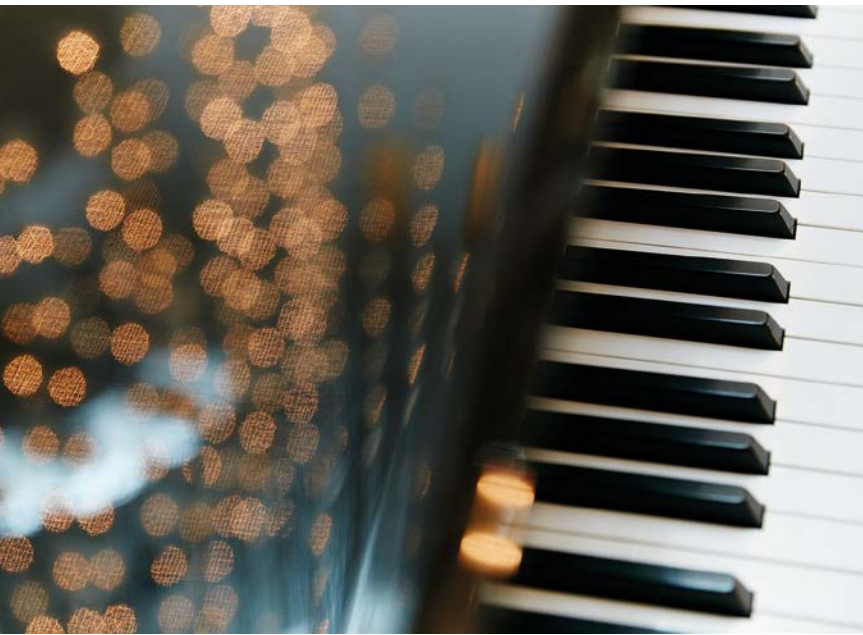
**Musik weckt Emotionen.** Sie kann uns einerseits aktivieren und andererseits beruhigen. Sie kann unsere Stimmung immens beeinflussen, und sie fördert Gemeinschaft. Hirnforscher wissen, dass das Gehirn nur durch Rhythmen funktioniert. Alle Hirnfunktionen verursachen rhythmische Schwingungen. Sie sind die Grundlage von Aufmerksamkeit, Sinneswahrnehmungen und Entscheidungen. Will man kleine Kinder beruhigen, singen viele Eltern ein Lied.

Bei neurologischen Erkrankungen wie Autismus, ADHS, Alzheimer oder Parkinson ist der Gehirnrhythmus gestört. Das haben amerikanische Neurowissenschaftler herausgefunden. Das gilt auch nach Schlaganfällen und nach Schädel-Hirn-Verletzungen. Musik kann helfen, neue Nervenverbindungen und neue Ver-

netzungen zu schaffen. Dank der Musik können sich Parkinsonpatienten plötzlich wieder geschmeidig bewegen, Kinder mit Autismus bauen Beziehungen auf. Bei der Behandlung des Parkinson-Syndroms beobachten wir oft, dass Patienten mit Musikbegleitung Dinge wieder können, die sie laut ihrer Diagnose gar nicht können dürften, zum Beispiel bei einer zu Grunde liegenden motorischen Störung. Es ist bei Parkinsonpatienten erstaunlich zu sehen, wie sich motorische Störungen auflösen, wenn Musik im Hintergrund spielt. Und spannend ist auch die Tatsache, dass Demenzpatienten, selbst wenn sie ihre Familienangehörigen nicht mehr erkennen, noch in der Lage sind, Musik mit adäquatem Text zu singen (z.B. Weihnachtslieder). Zudem können sich diese Patienten an Ereignisse ihres Lebens erinnern, an die sie sich ohne Musik niemals erinnern könnten. Musik kann auch hier heilen. Musiktherapie hat mit Esoterik oder Trommelkreisen nichts zu tun. Musik ist ein gutes Mittel, um gegen viele neurologische Erkrankungen anzukämpfen. Das gilt selbst für Patienten nach Schädel-Hirn-Traumata. >>







**Musiktherapie** spielt auch bei der Behandlung von depressiven Episoden eine wichtige Rolle. Musik kann sogar eindrucksvoll beim Lernen helfen, wie die Psychologin und Verhaltenstherapeutin Dr. Emma Gray beweist. Bei wissenschaftlichen Aufgaben ist langsamere Musik besser, bei kreativen Aufgaben unterstützen schnellere Beats.

Irgendwann einmal habe ich gehört, dass Konzertpianisten kein Alzheimer bekommen können. Diese Behauptung stimmt ganz sicher nicht. Musiker und Konzertpianisten können auch eine Alzheimer-Demenz bekommen. Wir wissen aber, dass es eine ganze Reihe von bekannten professionellen Musikern gibt, die trotz einer Alzheimer-Erkrankung noch lange Zeit über die Diagnosestellung hinaus hervorragend performten. Das hat auch etwas mit Automatisierungsvorgängen in den Gehirnen der Betroffenen zu tun. Gesichert ist aber, dass Menschen, die bis ins hohe Alter musizieren, seltener eine Demenz erleiden. Einmal wird die linke Gehirnhälfte in Schwung gebracht, das andere Mal die rechte Gehirnhälfte aktiviert. Singen verbessert bei Kindern die Sprachfertigkeit, Tanzen die Koordination und die Flexibilität bis ins hohe Alter.

Neuere Forschungsergebnisse zeigen auch, dass Musik die Immunabwehr stärken kann und damit Infekten vorbeugt. Seit langem ist bekannt, dass Musik vielen Menschen bei Schlafstörungen hilft. Die Senkung der Pulsfrequenz und des Blutdrucks sowie die Abnahme der Atemfrequenz fördern das Einschlafen und Durchschlafen. Die passende Musik muss man dabei selbst aussuchen und erproben. Auf unseren Alltag übertragen bedeutet das: Musik hören, Singen und Tanzen sind probate Mittel gegen Stress und negative Emotionen. Bemerkenswert fand ich ein Interview mit dem verstorbenen Astrophysiker Stephen Hawking, der von klassischer Musik begeistert war. In einer Radiosendung der BBC erläuterte er einmal, welche CDs er bei einer Verbannung auf eine einsame Insel mitnehmen würde. Seine Wahl fiel auf:

- ▶ **Gloria**  
Francis Poulenc
- ▶ **Das Violinkonzert**  
Brahms
- ▶ **Streichquartett Opus 132**  
Beethoven
- ▶ **Walküre, erster Akt**  
Wagner
- ▶ **Please Please Me**  
1. Album von The Beatles
- ▶ **Requiem**  
Mozart
- ▶ **Turandot**  
Puccini
- ▶ **Non, je ne regrette rien**  
Edith Piaf

Der geniale Brite wusste:  
**Musik kann heilen, und  
Musik ist gut für uns.**

### Konkrete Tipps:

Wenn Sie sich im Alltag zu viele Sorgen machen und wenn Sie zu viele negative Gedankenschleifen erleben, kann Musik ganz leicht helfen. Stellen Sie fröhliche Musik an und singen Sie einfach mit, und schon sind die negativen Gedanken wie abgeschaltet.

Wenn Sie sich zum Sport motivieren wollen und Sie sich schlecht auffassen können bzw. wenn Sie Schwierigkeiten haben, sich zu überwinden, stellen Sie frühzeitig Ihre ermutigende Lieblingsmusik ein. Bewegen Sie sich am besten im Rhythmus, und dann fällt das Ganze sehr viel leichter. Diese Erfahrung hat doch jeder von uns schon einmal gemacht.

Wenn Sie sich entspannen wollen, um den Stress zu reduzieren, stellen Sie einfach entspannende Musik an. Wichtig dabei ist, dass Sie eine richtige Atemtechnik haben, idealerweise mit langem Ausatmen und am besten über eine Nasenatmung.



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

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

Was Prof. Dr. Diehm  
zur Weihnachtszeit am  
liebsten hört?  
Das finden Sie über diesen  
QR-Code heraus!

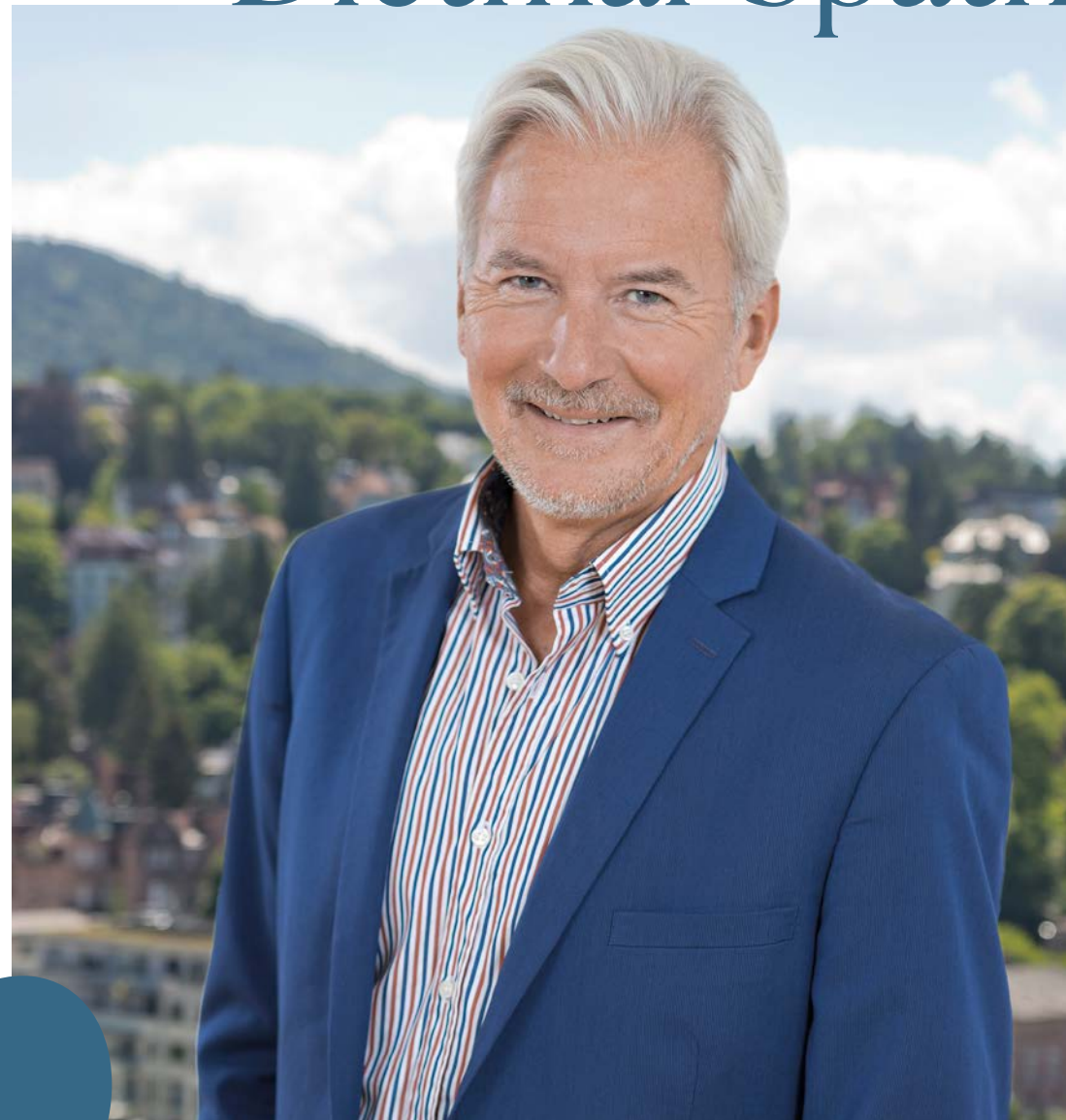




# Zum Picknick

mit Baden-Badens Oberbürgermeister

## Dietmar Späth



”

„Ein Ziel ist es, Baden-Baden für junge Menschen und Familien attraktiver zu machen.“

### Dietmar Späth

ist seit Juni 2022 der neue Oberbürgermeister in Baden-Baden. Nach fast 30 Jahren im Amt als Bürgermeister von Muggensturm wechselte er ins Rathaus nach Baden-Baden und bringt neuen Wind in die weltbekannte Bäder-Stadt am Fuße des Schwarzwalds. Über seine Zukunftspläne für Baden-Baden, seine Lieblingsplätze in der Stadt und die persönlichen Gesundheitstipps haben wir mit ihm beim MAX-Picknick gesprochen.

**Seit Juni 2022 sind Sie Oberbürgermeister von Baden-Baden. Ihr Leben und auch das Ihrer Familie hat sich seither sicherlich stark verändert. Haben Sie sich in Ihrer Position eingelebt? Was war die größte Veränderung für Sie und Ihre Familie?**

Die größte Veränderung war sicherlich mein Terminkalender. Mein Tag ist jetzt noch stärker durchgetaktet als vorher. Daran habe ich mich aber mittlerweile gewöhnt. Von daher würde ich sagen, ja, ich habe mich in der Position gut eingelebt und in der Stadt natürlich auch.

**Nach fast 30 Jahren als Bürgermeister in Muggensturm – was hat Sie dazu bewogen, als Oberbürgermeister für Baden-Baden zu kandidieren und jetzt nochmal eine so große Herausforderung anzunehmen, anstatt sich langsam zurückzulehnen?**

Baden-Baden ist eine Stadt, die weltweit bekannt ist und eine ganz besondere Ausstrahlung hat. Das hat mich sehr gereizt. Da ich niemand bin, der sich entspannt zurücklehnt, habe ich mich dazu entschlossen, diese Herausforderung anzugehen. Ich bin sehr froh, dass es geklappt hat und freue mich auf die Aufgaben, die vor mir liegen.

**Wenn man für das Amt des Oberbürgermeisters kandidiert, hat man Ziele, die man für die Stadt erreichen möchte. Was sind Ihre, und haben Sie davon bereits welche umgesetzt?**

Zunächst ging es darum, anzukommen und mit möglichst vielen Personen ins Gespräch zu kommen, um zu erfahren, was die Menschen hier bewegt. Das ist mir in den vergangenen Monaten bereits gelungen. Neben der Fortführung laufender Projekte, wie beispielsweise der Pflege unseres Status als Welterbe, geht es nun >>



darum, langfristige Ziele anzugehen. Eines meiner Ziele ist es, Baden-Baden für junge Menschen und Familien noch attraktiver zu machen. Daran möchte ich in den kommenden Monaten und Jahren arbeiten.

**Klimawandel, wirtschaftliche Probleme, steigende Preise durch die weltweiten Konflikte – was sind in den nächsten Jahren die wichtigsten Aufgaben für Sie?**

Das sind in der Tat die Themen, mit denen wir aktuell, aber auch noch in den kommenden Jahren konfrontiert sind. Als Verwaltung müssen wir jetzt für die Bürgerinnen und Bürger da sein und sie in diesen schwierigen Zeiten unterstützen. Zu den wichtigsten Aufgaben in den kommenden Jahren zählt in diesem Bereich die Sicherstellung der Energieversorgung und die Intensivierung der Klimaschutzbemühungen, um für die Zukunft gewappnet zu sein.

**Baden-Baden ist eine weltbekannte Stadt und zudem UNESCO-Weltkulturerbe. Das mondäne Ambiente, kurze Wege und die vielen kulturellen Leuchttürme verleihen der Stadt ganz besonderen Charme. Viele kommen hierher, um zur Ruhe zu kommen. Was zeichnet für Sie persönlich Baden-Baden aus, und haben Sie einen Lieblingsplatz?**

Aus ihrer Aufzählung wird es eigentlich schon deutlich, es ist hier überall sehr schön! Ich schätze besonders die wunderschöne Landschaft des Schwarzwalds und bin besonders gerne auf dem Panoramaweg unterwegs oder auf dem Merkur. In der Innenstadt fühle ich mich in den Kolonnaden vor dem Kurhaus sehr wohl.

**Casino, Museen, Festspielhaus, New Pop Festival, Galopprennbahn, Weihnachtsmarkt... Baden-Baden hat einiges zu bieten. Gibt es ein persönliches Highlight für Sie?**

Baden-Baden hat so unheimlich viel zu bieten. Ein Highlight reiht sich hier an das nächste. Das ist das, was diese Stadt ausmacht. Da möchte ich eigentlich keine Institution oder Veranstaltung besonders hervorheben. Aber vielleicht

„Ich freue mich auf die Aufgaben, die vor mir liegen.“

so viel: Als großer Musikfan hat es mich natürlich sehr gefreut, dass das New Pop Festival dieses Jahr wieder im gewohnten Umfang stattgefunden hat. Das war wirklich ein Highlight für mich.

**Unzählige Veranstaltungen und viele Verpflichtungen prägen jetzt Ihren Alltag. Wie schaffen Sie es, alles unter einen Hut zu bringen, und haben Sie einen Tipp, trotz des vielen Trubels die innere Ruhe zu bewahren?**

Das alles ganz allein zu bewältigen, wäre wohl nicht möglich. Ich habe ein gutes Team um mich herum, das mich unterstützt und mir auch Arbeit abnimmt. Nichtsdestotrotz ist es ein enormes Pensum. Daher versuche ich, regelmäßige Pausen im Kalender einzuplanen, um wieder neue Energie tanken zu können.

“

**Uns als Klinik interessiert natürlich auch: Wie halten Sie sich fit und was tun Sie für Ihre Gesundheit?**

Sport spielt für mich dabei eine ganz besondere Rolle. Ich versuche so oft wie möglich in der Natur unterwegs zu sein. Ich gehe sehr gerne im Wald joggen. Auch auf dem Tennisplatz bin ich hin und wieder anzutreffen, sofern es der Terminkalender zulässt.

**Wir haben gehört, Sie sind ein großartiger Fußballer und Gründungsmitglied des Projekts der Fußballnationalmannschaft der Bürgermeister Deutschlands. Womit beschäftigt sich dieses Projekt, und können Sie sich trotz der großen Aufgabe als Oberbürgermeister noch engagieren?**

Bei der Nationalmannschaft der Bürgermeister geht es um Völkerverständigung. Der Austausch über Grenzen hinweg liegt mir besonders am Herzen. Darüber hinaus ist es auch ein soziales Projekt. Die internationale Verständigung geht meist Hand in Hand mit Spendenaktionen für örtliche Hilfsprojekte. Bei mir ruht der Fußball allerdings im Moment. Aus terminlichen Gründen habe ich mich aus dem aktiven Spielbetrieb zurückgezogen. Ich unterstütze das Projekt aber nach wie vor.

**Wenn Sie in die Zukunft schauen und einen Wunsch frei hätten – was wäre das?**

Ich würde mir eine Weltgemeinschaft ohne kriegerische Auseinandersetzungen, ohne Hungersnot und ohne Naturkatastrophen wünschen. Und für unsere Stadt Baden-Baden ein gutes, unterstützendes Miteinander innerhalb der Bürgerschaft, der Vereine und der Stadtverwaltung. <<



Dietmar Späth spielt leidenschaftlich gerne Fußball.

„Sport spielt für mich eine ganz besondere Rolle.“



# Heimatliebe!

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

## Muuuuuh

So tönt es aus dem Oostal. Hier haben die 120 Schottischen Hochlandrinder vom Biohof Baumann ihr Zuhause. Seit 1990 züchten Christine und ihr Mann Axel Baumann die Rinder mit dem dichten Haarschopf, den weit ausladenden Hörnern und dem schönen, meist rotbraunen Fell. Egal ob Winter oder Sommer, auf 200 ha Grünland leben die Rinder das ganze Jahr in der Herde zusammen und halten die Wiesen nahe Baden-Baden frei von Wildwuchs. Ihren Ursprung haben die Hochlandrinder (Highland Cattles) in den westlichen Highlands von Schottland und den vorgelagerten Inseln. Sie gelten als alte Haustierrasse und somit ungeeignet für die moderne Massentierhaltung. Sogar Queen Elizabeth II. war Besitzerin einer stattlichen Herde. Sie steht auf ihrem schottischen Landsitz Balmoral, wo sie sie immer im Blick hatte. Ganz in der Nähe der Max Grundig Klinik, im Mühlenmarkt der Geroldsauer Mühle kann man das besondere Bio-Fleisch aus frischer Schlachtung vom Biohof Baumann kaufen.

🌐 [www.schottische-hochlandrinder.de](http://www.schottische-hochlandrinder.de)  
 📱 [biohof\\_baumann](#)



## Right to the roots

Die Heimatliebe macht einen Ausflug ins benachbarte Österreich, genauer nach Wien zu Saint Charles. Die Wiener Apotheke stellt Naturheilmittel und Naturkosmetik vom Feinsten her, zu 100% aus natürlichen Bio-Inhaltsstoffen, ohne jegliche Zusätze und basierend auf der Lehre der Traditionellen Europäischen Medizin. Demnächst erwartet die Patienten der Max Grundig Klinik die Pflegeserie „Wild Roots“ auf den Zimmern. Die nachhaltige Linie umfasst Handseife, Duschgel, Shampoo, Conditioner und Körperlotion und ist eine harmonische Symphonie natürlicher Zutaten aus der heimischen Pflanzenwelt. „Wild Roots“ setzt auf die beliebte Pflanze Rosmarin. Bereits Mönche haben vor Jahrhunderten die Vorzüge und den großen Wirkungsbereich des Heilkrauts entdeckt. Orange und ein Hauch von Zitrone runden die Rezeptur ab und sorgen für einen eleganten Duft, der die Sinne belebt. Verpackt sind die Produkte in Glasflaschen oder Recycling-PET-Flaschen, nachhaltig aus Liebe zu unserer Natur.

🌐 [www.saint-charles.eu](http://www.saint-charles.eu)  
 📱 [saint.charles](#)



# Elektrische Leidenschaft auf zwei Rädern



Fabian und Vincent sind seit Kindheitstagen begeisterte Pedalisten und die Gründer von myvélo. 2018 haben sie das Start-up in Offenburg gegründet und verkaufen seitdem komfortable E-Klappräder made in Black Forest. Aus hochwertigen Materialien und Komponenten werden die Räder weitestgehend in der Heimat produziert. Agil und lieferfähig bleiben und den CO<sub>2</sub>-Footprint weiter reduzieren, das ist die Strategie. Die myvélo-Bikes vereinen Individualität und Funktionalität und machen die Vorteile für jeden zugänglich. So wurde zu den E-Klapprädern die myvélo-Modellpalette um E-Trekkingräder, E-Mountainbikes und E-Lifestyle-Bikes erweitert. Ein echter Pluspunkt: Die Besitzer eines E-Bikes von myvélo tun nicht nur Gutes für die Umwelt und Gesundheit. Bei jedem Kauf werden jeweils zehn Euro an die ASHA Primary School in Nepal gespendet. Also, auf den Sattel, fertig, los...

🌐 [www.myvelo.de](http://www.myvelo.de)  
 📱 [myvelo](#)

## Grün, gelb, rot, rosa, orange, ...

Real fruits, real taste – das ist der Slogan und die Lebensphilosophie von Popice aus Karlsruhe. Die kleine Eis-Manufaktur von Tobi und Franzi macht handgemachtes Eis am Stiel aus echten Früchten und mit ganz besonderen Extras. Sorten wie Gurke-Zitrone, Himbeer-Weiße Schokolade, Mango-Kokos sind die Lieblinge im Shop, und das Sortiment wird ständig um neue saisonale Kreationen reicher. Popice besteht nur aus reinem Fruchtsorbet, ohne ein Milliliter Wasser und ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe. Der leckere, farbenfrohe Hingucker kann ganz easy als Box im Popice-Shop bestellt werden. Oder man bucht sie mit ihrem mint-farbenen Foodtruck für Veranstaltungen oder Feiern. Wer nicht bis zum nächsten Fest warten möchte, kann das Team seit 2022 auch in seinem Café mitten in Karlsruhe besuchen. Neben dem leckeren Popice gibt es dort Smoothie Bowls, Schnitten, Brioche und kleine süße Stückchen.

🌐 [www.popice-karlsruhe.de](http://www.popice-karlsruhe.de)  
 📱 [popice\\_de](#)







Er handelte nicht nur mit Radios.  
Aber mit **Zukunftsmusik**  
kannte er sich aus.



„Mein Gott, warum gibst du denn deine gute Stellung auf? Was du vorhast, ist ein viel zu großes Risiko. Du weißt doch nicht, was die Zukunft bringt!“ Diese Worte entgegnete Marie Grundig ihrem Sohn im Jahr 1930, wohlwissend, dass eine Weltwirtschaftskrise herrschte. Jetzt in die Selbstständigkeit wechseln? Jetzt eine gute Anstellung verlieren, die ein regelmäßiges Einkommen sichert? Das war mutig. Das war innovativ und visionär. Das war Max Grundig.

MAX GRUNDIG

Es gibt nicht allzu viele Menschen, die Hunger und Luxus gleichermaßen kennen. Die genau wissen, wie sich der nagende Schmerz in der Magengrube anfühlt, die ihre verwitwete Mutter weinen sehen, ebenfalls hungrig, verzweifelt. Die aber auch wissen, wie es sich anfühlt, sorg- und wunschlos glücklich zu sein. Die die Leichtigkeit des Seins genießen, großzügig und heiter sein dürfen. Max Grundig war einer von diesen wenigen Menschen.

Er wurde 1908 in ärmliche Verhältnisse hineingeboren, was er so allerdings nicht hinnehmen wollte. Daher begann er schon früh, Geld für die Familie zu verdienen, erst mit dem Verkauf von Beifuß, der hinter dem Bahnhof in Nürnberg wuchs, dann als Juniorkaufmann bei einer Installationsfirma und schließlich als Inhaber eines innovativen Radiogeschäfts. Das Resultat? Mit 30 war er Millionär. Das hätte er vermutlich nicht geschafft, wäre er nicht so ein Visionär gewesen. Er hätte es nicht geschafft, wenn er nicht voller Optimismus gewesen wäre, voller Tatendrang, voller Unternehmmergeist und Engagement.

Würde er noch heute unter uns weilen, wäre er sicher hochofrend über seine Max Grundig Klinik. Denn all das, was ihn zeitlebens auszeichnete, fände er in den Räumen und Köpfen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wieder. Was die heute mit ihm vereint: Auch sie wissen nicht, was die Zukunft bringt. Aber sie arbeiten schon jetzt daran, dass sie gut wird. Und da spielt Künstliche Intelligenz eine zentrale Rolle. Sie befindet sich in der stetigen Weiterentwicklung, wird aber auch schon jetzt in der Max Grundig Klinik verwendet, um den Patientinnen und Patienten die bestmögliche Versorgung bieten und sie ganzheitlich betreuen zu können. Gesundheit ist das wichtigste Gut, das wir alle haben. Dass sie über allem steht, wusste natürlich auch Max Grundig, als er mit dem Kauf des ehemaligen Sanatoriums auf der Bühlerhöhe den Grundstein für die Max Grundig Klinik legte.

Der Visionär sagte 1983 Folgendes: „Die Technik, und die Elektronik ganz besonders, setzen neue Maßstäbe von noch ungeahnten Folgen für unsere Zukunft.“ Ob er damit die Künstliche Intelligenz meinte, das wissen wir nicht. Aber wie die Klinik, die seinen Namen trägt, diese fortschrittliche Intelligenz nutzt, um Menschen gesund zu machen, und dabei mit großen Schritten in eine Zukunft schreitet, in der Technik und Innovation Hand in Hand gehen für die Gesundheit aller – das hätte er sicher ganz wunderbar gefunden.





# Anja Eisele Alexander Bernhard

Anja Eisele absolvierte ihr Studium der Humanmedizin von 1988 bis 1995 am Universitätsklinikum in Homburg/Saar. Ihre Approbation erhielt sie 1998. Seit 2003 ist sie Fachärztin für Innere Medizin mit Fachkundenachweisen im Rettungsdienst, Echokardiografie und Sonografie der extrakraniellen hirnversorgenden Gefäße. Sie erlangte 2007 die Zusatzbezeichnung Notfallmedizin. Von 2006 bis 2019 führte Frau Eisele eine eigene Facharztpraxis für Innere Medizin mit Schwerpunkt Kardiologie, bevor sie als Oberärztin für Innere Medizin in der Nexus-Klinik in Baden-Baden tätig war. 2021 wechselte sie als Oberärztin für Innere Medizin in die Max Grundig Klinik.

## An Heiligabend gibt's bei Ihnen...

... einen echten Weihnachtsbaum und ein 3-Gänge-Menü.

## Ihr Lieblingsfilm ist...

... Miss Marple.

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

... der Duft im Wald nach einem herrlichen (Sommer-)Regen.



## Sie wollen in Ihrem Leben noch...

... die Äpfel vom Baum ernten, den ich gepflanzt habe.

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

Mit dem neuen Krimi, den ich schon seit einiger Zeit auf dem Nachttisch liegen habe.

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

Cliffs of Moher, Irland.

## Ihr No. 1 Gesundheitstipp?

Grüner Tee und jede Menge Optimismus.

## Das darf an Silvester auf keinen Fall fehlen:

Freunde.

Alexander Bernhard, Chefkoch der Max Grundig Klinik, ist seit 43 Jahren im Kochberuf tätig. Namhafte Betriebe wie das Vista Palace Hotel in Monaco, das Parkhotel Vitznau in der Schweiz, Schlosshotel Fuschl in Salzburg, Burg Stromburg mit Johann Lafer, Brandenburger Hof Berlin und Traube Tonbach in Baiersbronn zählen zu den wichtigen Stationen, die zu seinem Lernerfolg beigetragen haben. Mit Unterbrechung kocht er seit mehr als 25 Jahren in der Max Grundig Klinik. Außerdem ist er Mitglied im Prüfungsausschuss der IHK Karlsruhe und engagiert sich dort seit über 10 Jahren als Prüfer für Gesellenprüfungen.

## An Heiligabend gibt's bei Ihnen...

... als Koch immer viel zu tun. Sollte ich frei haben, dann Fondue – in jeder Form ein geselliges Essen.

## Ihr Lieblingsfilm ist...

... jeder Film mit Heinz Erhardt.

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

... der Duft der Pinienwälder.

## Das darf an Silvester auf keinen Fall fehlen:

Familie, gute Freunde, Sekt.

## Für das neue Jahr wünschen Sie sich...

... dass die Kriege aufhören und es nicht so viel Armut gibt.

## Welches Talent hätten Sie gerne – und warum?

Ich bin ein totaler Musik-Fan und kann leider weder singen noch ein Instrument spielen, habe es mal mit Gitarre versucht und bin kläglich gescheitert – schade ;)

## Sie wollen in Ihrem Leben noch...

... gerne eine Pause machen und für ca. drei Monate mit meinem Van auf Reisen gehen.

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

Endlos-Liste! Z.B. mit der Familie, allen vier Enkelkindern, Städte-Trip mit Markthallenbesuch, Entspannen am Bodensee, mal wieder einen Karate-Lehrgang oder eine Fahrradtour machen und – ganz wichtig – Freunde treffen.

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

Schwierig, es gibt so viele schöne Fleckchen. Ich denke, dass zum schönsten Ort auch die passende Stimmung gehört. So war ich mal in Antibes in einer alten Markthalle, an und für sich schon schön, aber als da ein Franzose auftauchte und auf seiner kleinen Quetschkommode Chansons spielte, war's einfach nur genial.

## Ihr No. 1 Gesundheitstipp?

Eine positive Lebenseinstellung und natürlich eine gute Ernährung und Sport.



## 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  
info@max-grundig-klinik.de  
www.max-grundig-klinik.de  
Handelsregister: HRB 210694

## Vertreten durch

Andreas Spaetgens

## Verantwortlich für den Inhalt

Andreas Spaetgens  
Prof. Dr. med. Curt Diehm

## Autoren der Ärzteschaft

Prof. Dr. med. Curt Diehm  
Prof. Dr. med. Stephan Kruck  
Prof. Dr. med. Sascha Kaufmann  
Prof. Dr. med. Alisan Kahraman  
Dr. med. Christian Graz  
Dipl.-Psych. Tobias Fabian-Krause  
Dr. med. Heino Lisker  
Dipl.-Psych. Strahinja Ikonik  
Dipl.-Psych. Till Nickert  
Dr. med. Christian Nagel  
Dr. med. René Malzkorn

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

## Redaktion · Text

GOETZINGER + KOMPLIZEN GMBH  
Claudia Goetzinger / Julia Braun

## Chefredaktion

Vanessa Wilkins / Aileen Lusch

## 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

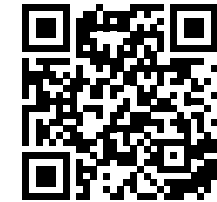
## Anzeigen

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

## Druck

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

**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



## Gender-Hinweis

Zur Verbesserung der Lesefreundlichkeit wird in MAX bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die sprachlich gängige Form verwendet. Die Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform ist wertfrei und hat nur redaktionelle Gründe. Die Max Grundig Klinik ist Teil der Arbeitgeberinitiative Charta der Vielfalt, die Vielfalt und Wertschätzung in der Arbeitswelt fördert.

Anzeige

# B+M Know-how

## Wissensvorsprung durch B+M Trockenbau-Tutorials

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



# #10

## VORSCHAU

Über diese Themen  
lesen Sie in MAX#10

## PEOPLE OF DEUTSCHLAND

45 Menschen.  
45 Geschichten.

MAX – Unterwegs mit  
Eberhard Fugmann  
Präsident des SC Freiburg

## DIAGNOSTIK UND THERAPIE VON GEFÄSSERKRANKUNGEN

SABRINA  
MOCKENHAUPT-  
GREGOR:

Die 45-fache Deutsche  
Meisterin im Gespräch

## Sport und Bewegung

*Wirkungen auf  
Körper und Psyche*



### Bild- und Textnachweis

Titel Foto: Max Grundig Klinik | S. 1 Foto: Max Grundig Klinik | S. 4-5 Foto: iStock / blackdovfx | S. 5 Foto: Max Grundig Klinik | S. 6-7 Illustration: Adobe / Login | S. 7 Illustration: ANNA/C-TRUS GmbH | S. 8-9 Fotos: Max Grundig Klinik | S. 8 Illustration: Shutterstock / Login | S. 10-11 Foto: Max Grundig Klinik | S. 12-13 Fotos: Max Grundig Klinik | S. 14-15 Foto: iStock / ipopba | S. 15 Foto: Max Grundig Klinik | S. 17 Foto: iStock / andreygonchar | S. 18 Foto: iStock / Biserka Stojanovic | S. 19 Foto: Max Grundig Klinik | S. 20 Foto: Adobe / sata\_production | S. 21 Foto: Max Grundig Klinik | S. 22 Foto: iStock / AscentXmedia | S. 23 Foto: Max Grundig Klinik | S. 24 Foto: Max Grundig Klinik | S. 27-29 Fotos: Scholz & Friends Family GmbH | S. 30-33 Illustration: Freepik / rawpixel.com | S. 31-34 Fotos/Grafiken: The Grow by SalsUp GmbH | S. 35 Foto: Shutterstock / Matej Vernarsky | S. 36 Foto: AdobeStock / fotoduets | S. 37 Foto: Shutterstock / Ingus Krukltis | S. 38-41 Foto: unsplash / Kiwihug | S. 38-41 Illustration: Freepik / freepik | S. 40-41 Foto: iStock / ranckreporter | S. 42 Foto: iStock / Drazen Zigic | S. 44 Foto: Max Grundig Klinik | S. 47 Foto: iStock / wutwhanfoto | S. 48 Foto: Dr. med. René Malzkorn | S. 50-55 Fotos: Max Grundig Klinik | S. 56-59 Fotos: Neue Tierhilfe e.V. | S. 57-59 Illustration: Freepik / macrovector\_official | S. 59 Foto: Max Grundig Klinik | S. 60-62 Fotos: Eatrenalin | S. 63 Fotos: Europa-Park | S. 64-66 Illustration: Freepik / storyset | S. 65 Abbildung 1 Der Nervenarzt | Ausgabe 8/2022 | S. 66 Foto: Adobe / macrovector\_official | S. 68 Foto: Adobe / Georgii | S. 69-72 Fotos: Max Grundig Klinik | S. 69-70 Fotos: privat | S. 74-77 Fotos: Kevin Voigt Mediaagency | S. 78-79 Fotos: Max Grundig Klinik | S. 80 Foto: Max Grundig Klinik | S. 82-84 Fotos: Max Grundig Klinik | S. 86-88 Fotos: Alexa Kirsch Fotografie | S. 90-91 Fotos: Max Grundig Klinik | S. 91 Foto: Axel Bauer | S. 92-93 Fotos: Max Grundig Klinik | S. 94-96 Illustration: Freepik / upklyak | S. 95-96 Fotos: Lebenshilfe | S. 98 Illustration: Freepik / GarryKillian | S. 99 Foto: iStock / AscentXmedia | S. 100 Foto: Max Grundig Klinik | S. 101 Illustration: Freepik / kjpargeter | S. 101 Foto: Max Grundig Klinik | S. 102 Foto: Stadt Baden-Baden | S. 105 Foto: Susanne Späth | S. 106-107 Foto: Biohof Baumann, Saint Charles, myvélo, Popice | S. 108-109 Fotos: Sieben Tage im Leben des Max Grundig (Egon Fein, 1983) | S. 110 Fotos: Max Grundig Klinik



## Der neue Flying Spur Hybrid. Progressives Statement und nachhaltiges Luxusdesign.

Überzeugen Sie sich jetzt bei Bentley Stuttgart.

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

NEFZ-Fahrzyklus des Flying Spur (Hybrid): Kraftstoffverbrauch (Benzin), l/100km –  
kombiniert 3,2. Stromverbrauch kombiniert – 245,4 Wh/km. CO<sub>2</sub> Emissionen  
kombiniert – 73 g/km. Effizienzklasse: A+++.

Der Name 'Bentley' und das geflügelte 'B' sind eingetragene Markenzeichen.  
© 2022 Bentley Motors Limited. Abgebildetes Modell: Flying Spur Hybrid.

BENTLEY STUTTGART





## ALPINE EAGLE XL CHRONO

Der maskuline Alpine Eagle XL ist ein reinrassiger Chronograph mit Säulenradsteuerung und Flyback-Funktion.

In seinem 44 mm großen Gehäuse arbeitet das durch drei Patente geschützte Chronometer zertifizierte Automatikkaliber Chopard 03.05-C. Diese beeindruckende Uhr ist aus Lucent Stahl A223 gefertigt, einem exklusiven, extrem widerstandsfähigen Metall, dem Resultat von vier Jahren Forschung und Entwicklung.

Sie ist der Beweis für die herausragende uhrmacherische Kompetenz unserer Manufaktur.

# Chopard

THE ARTISAN OF EMOTIONS – SINCE 1860

Juwelier Thoma

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

[www.juwelier-thoma.de](http://www.juwelier-thoma.de)