

MAX



MAX GRUNDIG KLINIK
Bühlerhöhe

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER MAX GRUNDIG KLINIK

Jahrgang 2020
Ausgabe 04

PSYCHOSOMATIK
Somatoforme Störungen,
Achtsamkeit und MBSR

CHEFSACHE
Volker Rupp über einen
neuen Führungsansatz

DFL STIFTUNG
Vorstandsvorsitzender
Stefan Kiefer im Interview

PERFEKTION IN DER KUNST DER ZAHNMEDIZIN



**DENTCLINIC & ACADEMY
BADEN BADEN**

**AKADEMISCHE LEHR- UND FORSCHUNGSEINRICHTUNG
DER JOHANN WOLFGANG GOETHE-UNIVERSITÄT, FRANKFURT AM MAIN**

In unserer Klinik für Implantologie, Ästhetik und Funktion
profitieren Sie, dank neuesten digitalen Technologien, von:

- minimal invasiv chirurgischen und prothetischen Therapien mit Sofortversorgung
- maximal ästhetischen und funktionellen Ergebnissen mit Langzeitgarantie
- modernsten Design- und Therapiemethoden für das Lächeln Ihrer Träume

Unser Team steht Ihnen mit Leistung und Service zur Verfügung.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

UNSER KLINIKKONZEPT STEHT PATIENTEN ALLER KASSEN ZUR VERFÜGUNG

Ludwig-Wilhelm-Str. 17
D-76530 Baden-Baden
Tel +49(0)7221.398730
Fax +49(0)7221.3987310
info@hl-dentclinic.de

www.hl-dentclinic.de



*The Leading Dental Centers
of The World®*



EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
ich darf Ihnen die vierte Ausgabe des Gesundheitsmagazins MAX der Max Grundig Klinik präsentieren – die erste Edition in Zeiten der Coronakrise.

Als Teil des Gesundheitswesens beschäftigen wir uns täglich mit der Pandemie und deren Auswirkungen auf unseren Körper und die Psyche. Gerade wegen der oft schwierigen Umstände bleiben wir dem Konzept treu, Ihnen ergänzend zu den vielfältigen medizinischen Inhalten auch die schönen und fröhlichen Seiten unserer Region näherzubringen.

Zunächst zu den medizinischen Aspekten dieser Ausgabe: Seit Anfang März arbeitet Dr. Christian Graz als Chefarzt der Psychosomatik in der Max Grundig Klinik. In einem ausführlichen Interview mit Dr. Graz erfahren Sie mehr über ihn, sein Behandlungskonzept sowie die Rolle von somatoformen Störungen (ab Seite 8).

Die Coronakrise ist für viele Menschen ein Test ihrer Resilienz, und wir lernen, wie wichtig unsere mentale Gesundheit ist, um unseren täglichen Aufgaben gerecht zu werden. In diesem Zusammenhang ist es umso wichtiger, mit unseren persönlichen Ressourcen achtsam umzugehen. Till Nickert und Vera Schönith-Vetter erläutern, worauf es aus professioneller Sicht bei Achtsamkeit ankommt (Seite 16).

Unser Ärztlicher Direktor, Professor Dr. Curt Diehm klärt Sie über den Zusammenhang von Klima und Gesundheit auf (Seite 54), denn die Klimathematik wird uns trotz Coronakrise weiter beschäftigen.

Wie Sie vielleicht wissen, unterhalten wir in unserer Klinik auf der Bühlerhöhe eines der fortschrittlichsten Radiologischen Zentren in der Region. Lassen Sie sich ab Seite 48 über grundsätzliche Fragen zur Magnetresonanztomographie (MRT) und zu Kontrastmitteln informieren.

Nun zu den angenehmen Seiten des Lebens: Für leidenschaftliche Golfer ist ihr Sport die schönste Nebensache der Welt. Wir stellen Ihnen deshalb Professor Diehms persönliche Auswahl an Golfplätzen vor (Seite 58). Wem Wandern als Bewegungsmöglichkeit lieber ist als Golf, dem werden unsere Tipps für schöne Routen, ebenfalls in der Nähe der Klinik, sicherlich helfen (Seite 94).

Sportlich unterwegs sind Sie auch mit Florettfechterin Leonie Ebert (Seite 64) sowie bei unserem Interview mit Stefan Kiefer, Vorstandsvorsitzender der DFL Stiftung (Seite 78). Wenn Sie sich selbst bewegen möchten, lade ich Sie ein, mehr über das Thema Faszien zu erfahren (Seite 44).

Ganz besonders möchte ich Ihnen das Picknick mit Karlheinz Kögel (Seite 104) ans Herz legen. Der erfolgreiche Multiunternehmer ist ein Aushängeschild Baden-Badens und immer für ein unterhaltsames und lehrreiches Gespräch gut.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erkenntnisgewinn bei der Lektüre des neuen MAX. Bleiben Sie gesund!

Andreas Spaetgens, Geschäftsführer der Max Grundig Klinik

1 Editorial

16
TREND ZUR
INNEREN
BALANCE
Mit Achtsamkeit zu einem
intensiveren Leben

8

ALLES NUR
IM KOPF?
Im Gespräch mit dem neuen Chefarzt für
Psychosomatik Dr. med. Christian Graz



Foto Adobe Stock

62
TEAMPLAYER
MAX im Gespräch mit Sandra
Schnurr, medizinische Fachan-
gestellte in der Endoskopie



APOSTEL
DES KAFFEES
Frederic Demler

Foto Annika Meissner – Mannikus Made (mannikusmade.de)

INHALT

74
HOT DAMN!
Warum Sie Kaffee
und Tee nicht zu
heiß trinken sollten

64
LEBENSTRAUM
OLYMPIA
Leonie Ebert, 20, ist bereit,
Deutschland in Tokio im
Florettechten zu vertreten

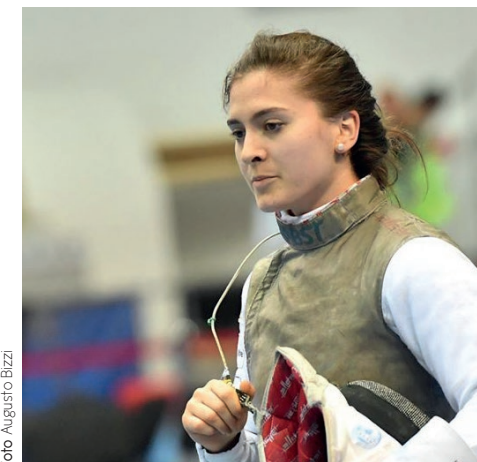


Foto Augusto Bizzi

78
STARKE
PARTNER
MAX im Interview mit dem Vorsitzenden
der DFL Stiftung Stefan Kiefer

4
20
PSYCHOSOMATIK &
THERAPIE
Unsere MAX
Experten geben Rat

Somatoforme Störungen

WENN DIE SEELE
DEN KÖRPER KRANK
MACHT

26 STRESSREDUKTION
DURCH MBSR

48

30

WIE UNGESUND IST
PENDELN WIRKLICH?
Prof. Dr. med. Curt Diehm



Foto Adobe Stock

Kuckuck ruft's aus dem Wald
ROMBACH
& HAAS
82



Foto Rombach & Haas

WANDERPFADE
ERLEBNIS SCHWARZWALD
RUND UM DIE KLINIK

92
FRISCHE REZEPTE
für leckere Limonaden

94

98
GELEBTE INKLUSION
Wie die Lebenshilfe Menschen
mit Behinderung den Weg
ins Arbeitsleben ermöglicht



Grafik Felicitas Riffel –
Verlagsgut von Schickh

104
ZUM PICKNICK
mit Karlheinz Kögel

114
AUS DEM NÄHKÄSTCHEN
10 Fragen an Lena Geiger und
Dr. rer. nat. Peter Maurer

102
Heimatliebe!
PRODUKTE AUS DEM
SCHWARZWALD

110
BAUCHSACHE
Sechs Fakten über
die Körpermitte

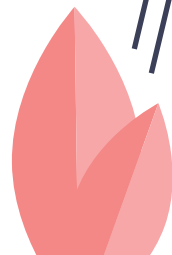
112
MAX GRUNDIG

115
IMPRESSUM

34
Chefsache
Volker Rupp über die Notwendigkeit
eines neuen Führungsverständnisses

Illustration Adobe Stock

54
KLIMA UND KÖRPER
Prof. Dr. med. Curt Diehm



Kontrastprogramm
PROF. DR. MED. PETER HÜPPERT

Foto Fotografie Frei



Foto Adobe Stock

SOMATOFORME STÖRUNGEN:

WENN DIE SEELE DEN KÖRPER KRANK MACHT

Den einen lässt Schwindel durch die Wohnung taumeln, der andere hat starke Magenschmerzen, und der Dritte hat ein Kribbelgefühl in den Armen. Was diese drei Patienten gemeinsam haben: Die Symptome, die sie zeigen, haben keine körperliche oder organische Ursache. Sie leiden unter somatoformen Störungen, also einer psychosozialen Krankheit, die körperliche Beschwerden verursacht. In der Max Grundig Klinik erfahren Betroffene eine sensible Diagnose und Behandlung der oftmals langjährigen Ärzteodyssee.

„Mens sana in corpore sano“ heißt ein altes, lateinisches Sprichwort: „Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“. Doch bei vielen Menschen ist beides nicht gesund. Denn die Psyche macht den Körper kaputt, verursacht Schmerzen und andere Beschwerden. Wenn diese Beschwerden unklar sind, dann sprechen Mediziner von somatoformen Störungen. Dabei heißt unklar: Durch medizinische Untersuchungen konnten keine körperlichen

Ursachen festgestellt werden, die das Ausmaß der Beschwerden ausreichend erklären. Besonders kennzeichnend ist bei den Betroffenen eine Fixierung auf bestimmte körperliche (somatische) Symptome, die den Alltag der Patienten erheblich beeinträchtigen.

Somatoforme Störungen gehören zu den häufigsten Beschwerden bei Patienten von Allgemeinmedizinerinnen. Etwa 20 Prozent aller

Fälle, die den Hausarzt aufsuchen, leiden daran. Frauen sind doppelt so häufig davon betroffen wie Männer.

Erst, wenn die unklaren körperlichen Symptome über einen Zeitraum anhalten – meist eine Dauer von über sechs Monaten – und der Alltag dadurch stark eingeschränkt wird, sprechen Experten von somatoformen Störungen. Wer davon betroffen ist, nimmt körperliche >>

Text Anya Barros

>> Prozesse verstärkt wahr und sieht diese als Anzeichen für eine Erkrankung. Langanhaltender Stress beispielsweise kann zu Anspannungen oder einer Fehlsteuerung der Organe führen. Dann fragen sich die Menschen: „Was habe ich, was fehlt mir?“ und die Folge ist: Je intensiver sich die Person mit den Symptomen auseinandersetzt, desto stärker werden sie. Und der Teufelskreis beginnt: Um abzuklären, was die Schmerzen, den Schwindel oder das Herzrasen verursacht, werden wiederholt Ärzte zu Rate gezogen. Kann dieser keine körperliche Ursache feststellen, sind Patienten oftmals enttäuscht und suchen einen neuen Arzt auf – in der Hoffnung, nun endlich eine Diagnose zu erhalten. Das wiederum führt zum sogenannten „Ärztehopping“.

DIE URSACHEN SIND UNKLAR

Was somatoforme Störungen auslöst, ist bisher nicht geklärt. Es gibt nicht nur „die eine“ Ursache. Mediziner und Psychologen gehen davon aus, dass es ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren ist, die über Jahre hinweg wirken.

Mögliche Faktoren können sein:

- Biologische oder genetische Faktoren
- Soziale Konflikte
- Konflikte am Arbeitsplatz
- Veränderung der Lebensumstände
- Außergewöhnliche Belastungen in der Kindheit

Bis Betroffene eine Diagnose erhalten, vergehen oft Jahre. Entweder, weil somatoforme Störungen als Auslöser der organischen Symptome zu spät erkannt und der Patient zum Psychotherapeuten überwiesen wurde, oder weil er nicht bereit war, sich mit einer anderen als der körperlichen Ursache auseinanderzusetzen.

Ist ausreichend geklärt, dass keine körperliche Erkrankung vorliegt, ist ein diagnostisches Gespräch bei einem Facharzt für Psychosomatische Medizin oder einem Psychotherapeuten sinnvoll. Als Hilfestellung dienen den Medizinern Fragebögen. Es wird erfasst, wie oft der Patient wegen der genannten Beschwerden beim Arzt war oder ob er sich von den Beschwerden in den letzten zwei Wochen beeinträchtigt gefühlt hat und wie oft. Die Diagnose gestaltet sich aus diesen Gründen sehr komplex. Das Thema Zeit, aber auch die Kompetenz und die Erfahrung der Ärzte spielen eine wichtige Rolle. Vor allem Fingerspitzengefühl ist gefragt, wenn es darum geht, dem Erkrankten zu vermitteln, dass keine organische Störung vorliegt. Viele Patienten fühlen sich mit dieser Diagnose

unverstanden, denn in ihren Augen muss es eine körperliche Ursache sein.

ENDLICH GEWISSHEIT – UND DANN?

Es handelt sich nicht um eine eingebildete Krankheit – das ist ein Vorurteil, mit dem sich viele Betroffene konfrontiert sehen – sondern um eine ernsthafte Erkrankung, die behandelt werden muss. Allerdings ohne Medikamente oder eine Operation. Vielmehr kann eine Behandlung in einer psychosomatischen Klinik sinnvoll sein, besonders dann, wenn eine schwere oder langanhaltende Symptomatik vorliegt. Eine Therapie mit Psychopharmaka kann unter bestimmten Voraussetzungen helfen. Untersuchungen haben gezeigt, dass Psychotherapie bei somatoformen Störungen wirksam ist. Der Patient lernt, wie er mit den körperlichen Beschwerden umgehen und den Alltag besser bewältigen kann.

Mögliche Elemente der Therapie können sein:

- Vermittlung nachhaltiger Selbstfürsorge, etwa durch Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining
- Zu körperlicher Aktivität ermutigen
- Soziale Kontakte erneuern
- Symptome verstehen und lindern

Der erste Ansprechpartner für die Behandlung ist in leichten Fällen der Hausarzt, in schweren

Fällen von somatoformen Störungen sollte eine weiterführende psychosomatische Behandlung erfolgen.

EINE FRAGE DER ZEIT

Eine Behandlung ist zeitaufwändig, und es dauert, bis sich bei Betroffenen eine Verbesserung (der Lebensqualität) einstellt. Eine allgemeine Behandlungsdauer lässt sich nicht konkret benennen. Die Bedürfnisse der Patienten sind individuell und werden berücksichtigt. Es hängt vom Schweregrad der psychischen Störung sowie von den angestrebten Therapiezielen ab. In der Regel ist eine stationäre Aufenthaltsdauer von vier bis sechs Wochen aus fachlicher Sicht sinnvoll. Nur in Ausnahmefällen werden Erkrankte länger behandelt.

Wichtigstes Ergebnis moderner Psychotherapie ist – subjektiv erlebter – nachhaltiger Erfolg im privaten wie auch im beruflichen Alltag. Das Entlassmanagement der Max Grundig Klinik hilft den Menschen deshalb, die im stationären Setting erlernten Bewältigungsstrategien schrittweise im häuslichen Umfeld anzuwenden und umzusetzen.

MIT ACHTSAMKEIT GEGEN PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Um somatoforme Störungen oder Schmerzsyndrome zu behandeln, ergänzen unter

anderem Achtsamkeitsübungen die klassische Therapie. Zu den wirkungsvollen Verfahren der sogenannten „Dritten Welle“ zählen beispielsweise die Acceptance and Commitment Therapy (ACT), die Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) und die Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).

Derartige Verfahren zielen auf das Erlernen von Achtsamkeits- und Meditationsübungen in Ruhe und Bewegung ab, um beispielsweise zu Gelassenheit im Hier und Jetzt zurückzukehren, sich selbst und die Umgebung positiv wahrzunehmen, zu akzeptieren, was ist. Hierzu gehören auch die Stärkung und Verbesserung von Krankheitseinsicht und adäquatem Krankheitsgefühl. Gerade bei unangenehmen Körperbeschwerden, die Menschen mit somatoformen Störungen erheblich im Alltag beeinträchtigen können, hilft es, innezuhalten, eine Pause zu machen, Luft zu holen und bewusst zu atmen, Gedanken und Körpervariablen zu beobachten und neutral zu bewerten, Kraft zu tanken und sich nicht entmutigen zu lassen. Ebenso bedeutend für eine erfolgreiche Therapie sind Freunde und Angehörige, da

den Erkrankten oft vorgeworfen wird, sie würden sich ihre Beschwerden nur einbilden. Das führt zu zusätzlicher Frustration. Angehörige sollten sich daher über somatoforme Störungen als Krankheit informieren und ernst nehmen. Teilweise ist es ratsam, dass sie in die therapeutische Behandlung einbezogen werden.

ÜBER 30 JAHRE ERFAHRUNG

Patienten, die während ihrer Behandlung Wert auf Ruhe und Natur legen – gepaart mit dem Service eines Hotels – sind in der Max Grundig Klinik bestens aufgehoben. Nicht nur das Drumherum stimmt, sondern das Wichtigste, die Behandlung durch Psychologen, Therapeuten und Ärzte ist fachgerecht und auf höchstem Niveau.

Seit über 30 Jahren widmet sich die Psychosomatische Abteilung der Max Grundig Klinik der individuellen Behandlung des gesamten Spektrums psychischer, psychosomatischer und verhaltensmedizinischer Störungen und Problemstellungen. Mit dem neuen Chefarzt der Psychosomatischen Abteilung, Dr. Christian Graz, hat sich die Klinik einen erfahrenen Spezialisten an Bord geholt. Auch er blickt auf über 20 Jahre Berufserfahrung zurück, die er nun auch auf der Bühlerhöhe einbringen möchte. <<

Alles nur im Kopf?



Foto: Adobe Stock

MAX im Gespräch mit Dr. med. Christian Graz
Chefarzt der Psychosomatischen Abteilung in der Max Grundig Klinik

Dr. Graz, bei seinen Patienten als wandernder Doktor bekannt, berichtet, wie er zur Max Grundig Klinik kam, über Diagnosen und Behandlungsmethoden und welche Rolle somatoforme Störungen spielen.



Was führt Sie in die Max Grundig Klinik?

Ehrlich gesagt waren es mir anvertraute Patienten, die mir wiederholt und beherzt zuredeten: „Herr Graz, Sie als Person und Ihr Behandlungskonzept gehören in die Max Grundig Klinik!“ Im Frühjahr 2019 saß ich dann erstmals im Büro von Andreas Spaetgens, Geschäftsführer der Max Grundig Klinik. Die Chemie zwischen uns passte, wie man so schön sagt. Sofort verliebte ich mich in den repräsentativen Bau der Klinik, drumherum saftiges Grün und der Duft von Schwarzwaldtannen, genau meins. Ich wollte mich aber nicht verzaubern lassen von den einladenden Umgebungsfaktoren, dem ausgezeichneten Marketing

und den Hochglanzbroschüren der Privatklinik Bühlerhöhe und habe wirklich über Wochen alle Ecken kritisch ausgeleuchtet.

Überzeugend waren dann die vielen Argumente von Prof. Dr. Curt Diehm während eines privaten Treffens in einem gemütlichen Geroldsauer Gasthaus. Diehm redete nicht groß herum, er reichte mir die Hand mit dem fast schon väterlichen Rat: „Kommen Sie also hoch auf die Bühlerhöhe, Herr Graz!“ Im Ergebnis traf ich also auf eine sehr wertschätzende und offene Unternehmenskultur, eine vertrauensvolle Patientenorientierung sowie ein einzigartiges und dabei qualitativ hochwertiges Leistungsangebot. Ab den Sommermonaten 2019 stand für mich fest: Da will ich hin! Schon auch eine aufregende Zeit, am Ende war ich froh und dankbar, dass ich mich im Bewerbungsverfahren durchsetzen konnte. Ich freue mich auf das Abenteuer!

Mit welchen neuen Ansätzen kommen Sie in die Max Grundig Klinik? Wo liegen Ihre Schwerpunkte?

Als Chefarzt einer Privatklinik ist man im ständigen Prozess, die Behandlungsqualität und die Therapieschwerpunkte kritisch zu messen, zu diskutieren, anzupassen und zu stärken. In der Max Grundig Klinik steht mir ein wirklich hochprofessionelles, medizinisch-psychologisches und co-therapeutisches Behandlungsteam zur Seite, so dass ich keinen Zweifel habe, attraktiv und wettbewerbsfähig zu bleiben und eine herausragende ganzheitliche und wissenschaftlich fundierte Therapie anbieten zu können.

Meine persönlichen Stärken liegen sicherlich in der Vernetzung und im Beziehungsaufbau mit regionalen und überregionalen Kooperationspartnern sowie im weiteren Ausbau des Fort- und Weiterbildungsprogramms der Max Grundig Klinik. Ein kleines standortübergreifendes Forschungsprojekt konnte ich bereits lostreten.

Ansonsten sind für mich Diskretion und Vertraulichkeit besondere Werte meiner Beratungs- und Behandlungsphilosophie.

Durch meine zusätzliche forensische Ausbildung habe ich gelernt, Diagnosen übergenu herzuleiten, um dann auch eine gezielte und effektive Therapie anbieten zu können. Meine Hauptprofession ist die kognitiv-verhaltenstherapeutische Patientenversorgung sowie achtsamkeitsbasierte Verfahren.

Neben einer individuellen Aufklärung und Beratung liegt mir die Psychoedukation besonders am Herzen. Durch körperliche Aktivität, Bewegungs- und Sporttherapie, wie auch durch den Einsatz von aktiven Entspannungsverfahren lässt sich häufig eine unreflektierte Verordnung von Psychopharmaka vermeiden, was vielen Menschen nicht unsympathisch ist. Wer zu mir kommt, wird motiviert, raus in die Natur zu gehen: „Walk and talk“ ist meine Leidenschaft! Der Patientengemeinschaft kommt das entgegen, mir wurde bereits der Spitzname „Wanderdokter“ verpasst – hiermit kann ich sehr gut leben.

Durch die im Haus vorhandene und in Deutschland sicherlich einzigartige körpermedizinische Kompetenz in organmedizinischer Diagnostik in den Fachbereichen Kardiologie, Lungen- und

>>

Ein sogenanntes „Ärzt hopping“ ist bei Menschen, die unter unspezifischen Körperbeschwerden leiden, oftmals anzutreffen. Gesundheitsängste, Besorgnis und die anhaltende Beschäftigung mit der möglichen medizinischen Ernsthaftigkeit der Symptome führen sie von Facharzt zu Facharzt.

>> Bronchialheilkunde, Gastroenterologie, Orthopädie, Neurologie, Urologie, Onkologie und Radiologie können die bereits bestehenden Alleinstellungsmerkmale der Max Grundig Klinik in den Bereichen Psychokardiologie, Psychogastroenterologie und Psychoonkologie weiter ausgebaut werden. Daneben versuche ich derzeit eine „Gedächtnissprechstunde“ zur Einordnung und Behandlung von leichten kognitiven Störungen und beginnenden demenziellen Syndromen zu etablieren.

Mit welchen Diagnosen oder „Beschwerden“ kommen die Patienten zu Ihnen?

Häufig sehe ich im Erstkontakt Menschen, die unter stressbedingten physisch-psychischen Krankheitssymptomen leiden. Gerade die Leistungsträger unserer Gesellschaft wie auch Spitzensportler, also hochaktive Menschen, die beruflich wie in ihren privaten Beziehungen ständig am „Limit“ laufen, haben ein hohes Risiko, depressiv-ängstliche Symptome zu entwickeln. Diese Klientel hat ein sehr hohes Informationsbedürfnis und definiert die Arzt-



Foto Adobe Stock

Patient-Begegnung als „Präventionsangebot“ mit dem Ziel, das Gesundheitsverhalten, v. a. aber die mentalen Funktionen und die körperliche Fitness immer weiter zu steigern. Fast im Sinne eines nicht korrigierbaren Optimierungswahnes, also in allen Lebensbereichen, an allen Fronten perfekt sein zu wollen, sich als „Gewinner“ hervor zu tun. Pseudoglücksuche und der Wunsch nach Optimierung führen dann aber regelhaft zu Stress und Überforderung.

Typische Therapieindikationen – neben Burn-out-Zuständen mit nachfolgenden depressiven Störungen oder Angsterkrankungen – sind ansonsten Trauerreaktionen, posttraumatische Störungen, Schlafstörungen, Essstörungen und Zwangssyndrome wie auch ein komorbid schädlicher Gebrauch von psychotropen Substanzen wie Alkohol, Benzodiazepinen oder Schmerzmitteln. Eine besondere Herausforderung sind sicherlich unsere Patienten,

die unter alltagsrelevanten Symptomen einer somatoformen Störung leiden.

Welche Rolle spielen die sogenannten somatoformen Störungen, und wie äußern sich diese?

Zu den somatoformen Störungen zählen wir Ärzte körperliche Befindlichkeitsstörungen und Schmerzsyndrome, die nicht eindeutig einer organischen Grunderkrankung zuzuordnen sind. Hierzu gehören beispielsweise Kopf- und

Rückenbeschwerden, unspezifische Brust- oder Bauchschmerzen, aber auch Schwindel oder Ohrgeräusche. Nach Studienlage wird geschätzt, dass ca. 20 % aller Arztbesuche auf Menschen mit somatoformen Störungen zurückgehen. Die direkten und indirekten Behandlungs- und Gesundheitskosten sind also immens und liegen in Deutschland bei mehreren Milliarden Euro im Jahr. Betroffene Menschen sind konfrontiert mit einem intensiven subjektiven Leiden, die Lebensqualität ist deutlich reduziert.

Wie wichtig ist es, Patienten mit somatoformen Störungen ernst zu nehmen?

Die Behandlungsrichtlinien bei Somatisierungssyndromen empfehlen dringend, die Glaubhaftigkeit der beklagten Beschwerden zu bestätigen und den Leidensdruck betroffener Menschen sehr ernst zu nehmen. Nach aktiver Stabilisierung der therapeutischen Beziehung sollte man andererseits frühzeitig ansprechen, dass die wahrschein-

lichste Ursache für die Beschwerden keine schwere organische Erkrankung ist, sondern dass eine Störung in der Wahrnehmung von Körperprozessen diskutiert werden muss. Natürlich müssen vorher gründlich alle möglichen körperlichen und psychischen Symptome und Faktoren exploriert werden und eine organmedizinische Differenzialdiagnostik erfolgen. Aber Vorsicht! Patienten mit somatoformen Störungen haben häufig eine Odyssee von Arztkonsultationen hinter sich. Ein sinnloses Wiederholen von organmedizinischen Untersuchungen sollte also tendenziell vermieden werden, weil dies krankheitserhaltend wirkt. Andererseits darf nicht außer Acht gelassen werden, dass auch Menschen mit somatoformen Störungen naturgemäß zusätzlich organisch begründbare Krankheiten entwickeln können.

Ich möchte nicht belehrend oder besserwisserisch erscheinen, aber in Summe ist die Behandlung von Menschen mit somatoformen Störungen besonders komplex und sollte dringend Experten überlassen werden.

Können Sie eventuell ein kurzes Beispiel anreißen von einem Patienten, der von Arzt zu Arzt gegangen ist, ohne eine Diagnose, und wie Sie ihm helfen konnten?

Ein sogenanntes „Ärzt hopping“ ist bei Menschen, die unter unspezifischen Körperbeschwerden leiden, oftmals anzutreffen. Gesundheitsängste, Besorgnis

Krankheit ist kompliziert: Menschen, die durch körperliche oder psychische Symptome aus der Lebensbahn geworfen werden, leiden. Sie sind hilflos, ratlos, manchmal traurig, nicht selten auch wütend.

und die anhaltende Beschäftigung mit der möglichen medizinischen Ernsthaftigkeit der Symptome führen sie von Facharzt zu Facharzt. Die Inanspruchnahme von aufwändigen Mehrfachuntersuchungen ist den Ärzten dabei häufig unbekannt, was ein großes Dilemma darstellt und das Gesamtsyndrom der somatoformen Störung immer weiter chronifizieren lässt.

Es gibt in den Internationalen Klassifikationskriterien (ICD-10) zahlreiche fachspezifische Möglichkeiten, unklare körperliche Beschwerden zu verschlüsseln. Der Patient sammelt somit einen ganzen Blumenstrauß mit unklaren Diagnosen und wird hierdurch weiter verunsichert; wir sprechen von einem Teufelskreislauf. Natürlich führt die steigende Ratlosigkeit mit Gesundheitsängsten und -sorgen sekundär zu einem messbaren psychophysiologischen Aktivierungsprozess, beispielsweise zu einer Anspannung und Erregung, zu Verschiebungen im endokrinen System als auch zu einer reduzierten Immunabwehr. Eine Hyperreaktivität des Körpers ist die Folge und mit ihr beispielsweise tatsächlich ein objektivierbar verändertes Atmungsmuster oder eine schnellere Herzfrequenz.

Aus dem Praxisalltag könnte ich zahlreiche Beispiele und Fallvigi-

netten benennen, beispielsweise eine junge Frau, die sich immer weiter aufschaukelte in Körpermissempfindungen im Bereich der Mund- und Kiefergelenkmuskeln. Nach einem routinemäßigen Zahnarztbesuch in den 1990er Jahren vermutete sie – ihrem subjektiven Krankheitsmodell nach – einen groben Arztfehler mit knöchernen und den Nerven betreffenden Verletzungsfolgen im Kopfbereich. In den Folgejahren konsultierte diese Patientin mehrfach Neurologen, HNO-Ärzte, Kieferorthopäden und Radiologen. Für die Beschwerden konnte keine organmedizinische Ursache ausfindig gemacht werden. Durch die erlebte Einschränkung der Kaumuskulatur und dem verbundenen Schmerzsyndrom konnte diese Frau phasenweise kaum Nahrung zu sich nehmen. Bei der ersten stationär-psychosomatischen Aufnahme im Jahre 2016 in meiner damaligen Klinik (also etwa 20 Jahre nach dem Zahnarztbesuch!) hatte die Patientin ein stark reduziertes Körpergewicht von etwa 45 kg, sie war in all ihren Alltagsroutinen erheblich beeinträchtigt, Ehemann und Kinder waren stark belastet.

In der Lebensgeschichte fanden sich dann anamnestisch körperliche und sexuelle Gewalterfahrungen im Kindes- und Jugendalter, die offensichtlich durch den >>

„Geht es der Psyche und
den mentalen Funktionen gut,
geht es der Physis gut –
und umgekehrt.“

Dr. med. Christian Graz



Foto Adobe Stock

„Wer zu mir kommt,
wird motiviert, raus in
die Natur zu gehen.“

Dr. med. Christian Graz

>> Zahnarztbesuch getriggert wurden. Über Jahre hinweg entwickelte sich hierauf ein komplexes somatoformes Syndrom auf Basis einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Die stationäre Behandlung ging über Monate. Durch die psychotherapeutischen Interventionen konnten die Symptome deutlich gelindert werden.

Um noch mal auf die Leitlinien und evidenzbasierten Behandlungsrichtlinien zurückzukommen: Diese Patientin profitierte am meisten von kunst- und musiktherapeutischen Ansätzen wie auch von meditativen Spaziergängen in der Natur!

Wie sieht eine Behandlung in der Max Grundig Klinik aus?
Lassen Sie mich mit einer Gegenfrage beginnen: Was ist das Wichtigste im Leben? Eine Frage, die ich sehr gerne zu Beginn meiner Arzt-Patient-Konsultationen stelle. Die häufigste Antwort hierauf: Gesundheit! Und diesem spannenden Thema widmet sich die Max Grundig Klinik mit all ihrem Know-how, mit Leib und Seele!

Der gemeinsame Grundgedanke der Abteilung für Innere Medizin und Psychosomatik ist die Überzeugung, dass ein altersgemäß gesunder Körper und eine stabile Psyche die wichtigsten Motoren im Leben darstellen, sowohl für die private als auch für die berufliche Entwicklung. Geht es der Psyche und den mentalen Funktionen gut, geht es der Physis gut und umgekehrt. Das Therapieziel der Max

Grundig Klinik – oder nennen Sie es gerne auch „Projekt“ – definieren wir immer als maximales physisch-psychisches Wohlbefinden und bestmögliche Lebensqualität für die uns anvertrauten Patienten. Wir garantieren dabei ein individuell abgestimmtes und effektiv nachhaltiges Behandlungskonzept und nehmen uns hierfür die erforderliche Zeit.

Wie unterscheidet sich eine Therapie/Behandlung zu anderen Kliniken und Ärzten?
In der Max Grundig Klinik entscheiden Ärzte, Psychologen und Patienten immer gemeinsam über das therapeutische Vorgehen. Die Begegnung ist von daher symmetrisch, also auf „Augenhöhe“. Wir sprechen von einer partizipativen Entscheidungsfindung für oder gegen eine Behandlung.

Krankheit ist kompliziert: Menschen, die durch körperliche oder psychische Symptome aus der Lebensbahn geworfen werden, leiden, sie sind hilflos, ratlos, manchmal traurig, nicht selten auch wütend. Sie haben viele Fragen, ein hohes Informationsbedürfnis. Nach Studienlage dauert eine durchschnittliche Arzt-Patient-Begegnung aber nur etwas über sieben Minuten. Patienten haben eine „Eingangsrundezeit“ von im Mittel 11 Sekunden, dann werden sie unterbrochen und der Rezeptblock wird bemüht. Dieser Zustand ist krank und u. a. dem hohen Bürokratismus in der Gesundheitsbranche geschuldet. Ich selbst musste als Arzt viele Jahre an der Uniklinik, an

staatlichen Häusern und letztlich bei börsennotierten Klinikbetreibern erleben, dass Medizin und Gesundheit der Regulierung durch das Marktgeschehen überlassen werden. Durch das Selbstkostendeckungsprinzip sind Krankenhäuser – eigentlich Orte, an denen man gesund werden möchte – definitiv keine sozialen Einrichtungen mehr, stattdessen Dienstleistungsunternehmen oder wirtschaftlich interessante Anlageobjekte, die Investoren hohe Renditen versprechen. Dieser Druck ist spürbar und tut nicht gut!
In der Folge versuchen Patienten, ihren natürlich angelegten Wissensdurst nach Aufklärung – und ZEIT hierfür! – im Internet zu stillen: „Morbus Google“ ist inzwischen Informationsquelle Nr. 1 in Deutschland.

Zu Ihrer Fragestellung: Neben aller organmedizinisch-psychosomatischen Kompetenz ist wichtigstes und zentrales Alleinstellungsmerkmal der Max Grundig Klinik sicherlich der Faktor Zeit. Ich finde, ein schöneres Erbe kann ein bis an die körperlich-seelischen Grenzen arbeitender Selfmade-Unternehmer nicht hinterlassen: Zeit für die Dinge, die wichtig sind! Zeit für Menschen in Not, unabhängig vom Primat der Ökonomie. <<



Foto Sonja Bell

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 •



Foto: iStock

Let's talk about ...

Dr. med. Christian Graz:
Warum psychische Erkrankungen
kein Tabu mehr sein sollten

Reiß dich zusammen. Jeder hat mal einen schlechten Tag. Kopf hoch, morgen sieht die Welt wieder anders aus: Nur einige der Sätze, die Menschen mit einer psychischen Erkrankung wie Burn-out zu hören bekommen. Krankheiten, die man den Betroffenen meist äußerlich nicht ansieht, und trotzdem sind sie ernst zu nehmen. Ein Grund, wieso Menschen mit psychischen Erkrankungen noch immer Stigmatisierung erfahren. Ob und wie ein Wandel in der Gesellschaft bereits stattgefunden hat, klärt Dr. Graz, Chefarzt der Psychosomatik in der Max Grundig Klinik auf.

Eine gesunde und stabile Psyche ist etwas Wunderbares und eine echte Lebensaufgabe: Psyche ist – stark vereinfacht – definiert als die Summe aller geistig-mentaligen Eigenschaften und Hirnfunktionen. Sie drückt sich in den jeweiligen Persönlichkeitsmerkmalen eines Menschen aus, also die individuelle Konstellation seiner Eigenschaften, seine unverwechselbare Art zu denken, zu empfinden und Beziehungen zu gestalten. Meiner klinischen Erfahrung nach ist das Interesse an Psyche und (Glücks-) Gefühlen immens gestiegen: Sie können doch heute kaum eine Zeitung oder ein Magazin aufschlagen, ohne dass sich nicht ein Geisteswissenschaftler oder Arzt zu psychologischen Themen wie Entwicklung, Glück oder Wohlbefinden äußern soll – fast schon eine Modeerscheinung. Der Laie muss aufpassen und gesund abwägen, nicht ganz normale Gefühlsreaktionen einer Krankheit zuzuordnen. Die Psyche ist etwas, das man nicht sehen und greifen kann. Daher nehmen einige Menschen

ihre eigene oder die Erkrankung anderer Menschen und Kollegen nicht wahr oder erkennen sie nicht an. Trotz alledem sind meiner klinischen Erfahrung nach psychische Störungen längst nicht mehr in dem Maße stigmatisiert wie vor zehn oder 20 Jahren. Die Gesellschaft ist recht gut aufgeklärt. Rund 30 % der deutschen Erwachsenenbevölkerung – wir sprechen also von etwa 18 Millionen Menschen – erfüllen jährlich die Kriterien für eine psychische

Erkrankung, fühlen sich also seelisch unwohl. Die globale Prävalenz psychischer Störungen ergibt nach Studienlage etwa 15 %. Da wäre es doch wirklich „Wahnsinn“, sich dem Thema nicht offen und ehrlich zu widmen, und die Ärmel hochzukrempeln, um betroffene Menschen und deren Angehörige zu entstigmatisieren. Wie immer im Leben ist der Schlüssel zum Erfolg vernünftige Aufklärungsarbeit und ein gemeinsamer Kampf gegen irrsinnige Vorurteile. Das ist nicht primäres Problem des Gesundheitssystems, sondern eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Ich bin startklar für das gemeinsame Projekt und kann nur sagen, dass wir Menschen Dinge viel mehr schätzen, wenn uns ein bestimmtes Maß an Mitarbeit abverlangt wird. Starten wir also gemeinsam damit, ab heute niemals mehr Menschen, die sich in einem seelischen Ausnahmezustand befinden, abzuwerten. Danke hierfür!

TREND ZUR INNEREN BALANCE

Mit Achtsamkeit zu einem
intensiveren Leben

Seit einigen Jahren hört man immer wieder ein Wort: Achtsamkeit. Für viele ist Achtsamkeit die Rettung aus dem Burn-out und der Weg zu Zufriedenheit und Selbstbestimmung. In der Max Grundig Klinik ist Achtsamkeit fester Bestandteil im Behandlungskonzept. Jeder Wochentag wird mit Achtsamkeitsübungen begonnen, immer unter der Anleitung der Experten.



Einatmen, ausatmen, sich des Atmens bewusstwerden. Sich selbst und seine Umgebung neugierig wahrnehmen. „Das ist schon eine Form der Achtsamkeit“, sagt Till Nickert, Leitender Psychologe in der Max Grundig Klinik. Er ergänzt: „Es ist eine offene, neugierige und wertneutrale Haltung und Einstellung dem Leben gegenüber bzw. dem, was gerade da ist. Bestehend aus Mitgefühl, Präsenz und Bewusstsein.“ Achtsamkeit richtet sich an alle Menschen. „An diejenigen, die unter beruflichen, familiären oder persönlichen Belastungen und Stress leiden und an alle, die sich mehr Selbstbestimmung, innere Ruhe und Gelassenheit in der Lebensführung wünschen“, weiß Vera

Schönith-Vetter, Ergotherapeutin und Achtsamkeitstrainerin in der Max Grundig Klinik. „Wie es sich anfühlt? Wenn man Achtsamkeit betrachtet als den Freiraum zwischen Reiz und Reaktion für bewusste Entscheidungen, dann würde ich sagen: Es fühlt sich ‚frei und flexibel‘ an. Wenn man Achtsamkeit betrachtet als die Möglichkeit im Kontakt mit sich und seiner Umgebung zu sein, dann würde ich sagen: Es fühlt sich ‚verbunden‘ an. Da dies unsere beiden grundlegendsten Bedürfnisse – Selbstbestimmung und Bindung – anspricht, kann es zunächst mal niemandem schaden, achtsam zu sein“, so Nickert weiter. „Sofern man in der Vergangenheit wenig achtsam mit sich und seiner Umgebung umgegangen ist, kann sich Achtsamkeit ‚heilsam‘ auswirken. Wenn man erfreulicherweise

gesund, zufrieden und glücklich im Leben ist, kann Achtsamkeit dazu beitragen, dies wertzuschätzen und aufrechtzuerhalten!“

URSPRUNG IM BUDDHISMUS

Dass Achtsamkeit in den letzten Jahren immer beliebter wurde, ist im Zeitalter ständiger Unterhaltung, Smartphone-Nutzung und immer hektischerer Arbeitstage kein Wunder. „Es ist deshalb so im Trend, weil es wirkt!“, ist sich Till Nickert sicher, der seit vielen Jahren auch in eigener Praxis achtsamkeitsbasiert gearbeitet hat. „Achtsamkeit ist ja definitiv nichts Neues, sondern hat seine Wurzeln in den über zweieinhalbtausend Jahre alten buddhistischen Lehren. Das Konzept wurde lediglich für unsere westliche Kultur und unser heutiges Leben praktikabel aufbereitet.“

>>

>> Vor allem der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn hat bereits in den 1970er Jahren das Potential der Achtsamkeit für die Medizin erkannt und mit seiner Arbeit und dem MBSR-Programm, dem Mindfulness-Based Stress Reduction (= achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung), dazu beigetragen, dass die Methode Achtsamkeit heute nicht nur im Gesundheitswesen, sondern auch in der Bildung oder in der Wirtschaft Anerkennung findet. „Viele wissenschaftliche Studien belegen die Wirkung und Wirksamkeit dieses Programms, was für uns ja besonders wichtig ist – wir brauchen in diesen Breitengraden Beweise, dass es funktioniert, bevor wir etwas ausprobieren.“

Wie Pilze schossen und schießen anhaltend neue Bücher, CDs und Kurse aus dem Boden. Die Nachfrage scheint hoch. „Liegt das aber nun daran, dass das Angebot endlich schön aufbereitet zur Verfügung steht oder weil der Bedarf nach solchen Programmen gewachsen ist?“, fragt sich Till Nickert. „Dies ähnelt ein wenig der Frage, ob es immer mehr psychische Krankheiten gibt oder ob diese einfach besser diagnostiziert und gesellschaftlich anerkannter sind.“ Verschiedene Studien sehen hier durchaus einen Zusammenhang zu erhöhtem Arbeitsstress, Leistungsdruck und mangelndem Ausgleich. Gleichzeitig wird aber auch erkannt, dass (deutsche) Arbeitnehmer nicht häufiger psychisch erkrankt sind als in früheren Jahrzehnten – dafür werden aber die Diagnosen immer genauer gestellt. „Gehen wir also davon aus, dass einerseits das Stresslevel immer mehr angestiegen ist und die Betroffe-

nen nun konkreter wissen, welche Folgen dies haben kann, so ist die Nachfrage hinsichtlich der Möglichkeiten zur Stressbewältigung durchaus logisch nachvollziehbar. Zumindest, wenn man Achtsamkeit als eine Möglichkeit betrachtet, mit der man Stress reduzieren kann“, so Nickert gegenüber MAX weiter.

MAL WIEDER RUNTERKOMMEN

Wie wichtig es ist, im Alltag zu entschleunigen, verdeutlicht Till Nickert anhand eines Beispiels: „Was passiert mit einem Fahrzeug, das man ständig hochtourig oder gar übertourig fährt? Ohne mich auch nur im Geringsten mit Autos auszukennen, weiß ich aber: Das geht nicht lange gut!“ Würden Sie ein neues Auto kaufen und dann im ersten Gang mit 120 km/h auf die Autobahn fahren? Sie schütteln vermutlich den Kopf und sagen: Ich bin doch nicht wahnsinnig, da mache ich ja alles kaputt, und Ersatzteile sind teuer. „Übertragen auf uns wird das mit den Ersatzteilen ziemlich schwierig. Wir haben nur diesen einen Körper, und mal wieder runterzukommen oder zu entschleunigen bedeutet also, mit diesem sorgsam und wertschätzend umzugehen. So hat man langfristig etwas davon“, erklärt der Diplom-Psychologe.

„Um Achtsamkeit in der Theorie kennenzulernen, kann man Kurse besuchen, Literatur studieren oder Videos anschauen. Das Verinnerlichen erfordert darüber hinaus eine regelmäßige Praxis: Das bedeutet formelle Übungen wie Atem-Meditation, die bewusst durchgeführt werden. Oder informelle (formlose) Übungen im Alltag, wie bewusstes Zähneputzen, Essen, Autofahren oder Duschen.

Letzteres entspricht einem Gewährwerden oder Bewusstmachen von Aktivitäten, die man ohnehin gerade tut“, führt Herr Nickert weiter aus. „Es geht darum, innezuhalten und ein für uns automatisiertes, selbstverständliches Verhalten im Hier und Jetzt mit Interesse und Offenheit zu beobachten. Genauso können wir auch unseren Körperzustand oder unsere Umwelt in diesem Innehalten wahrnehmen. Auf die Frage der Dauer wird gerne die Analogie eines Muskeltrainings herangezogen. Um den Achtsamkeits-Muskel aufzubauen, braucht es regelmäßige Übungen: So dauert beispielsweise ein MBSR-Programm acht Wochen. An sechs Tagen in der Woche machen die Teilnehmer formelle Übungen wie Bodyscan, Yoga oder Meditation sowie verschiedene informelle Übungen“ (In diesem MAX finden Sie einen eigenen Artikel zu MBSR ab S. 26).

ALLEIN ODER IN DER GRUPPE?

Neben den Kursen, die unter persönlicher Anleitung stattfinden, gibt es auch zahlreiche digitale Angebote, etwa mit einer App für das Smartphone. „Ich habe tatsächlich noch keine Erfahrung mit renommierten Meditations-Apps, obwohl ich ein Fan neuer Technologien bin. Ich habe eine Zeit lang beim Zug fahren eine App mit Entspannungsklängen laufen lassen. Das war sehr angenehm, hat mir allerdings meine Müdigkeit bewusstmacht“, sagt Nickert. Grundsätzlich ist seine Meinung, das zu nutzen, was einem hilft und dies bewusst zu entscheiden. „Zu einer bewussten Entscheidung gehört, sich klar zu machen, dass man mit dem Smartphone gerade das Gerät benutzt, welches in der heutigen Zeit einen

Großteil unseres Stresserlebens mit beeinflusst. Wenn nun aber eine Achtsamkeits-App die Möglichkeit ist, mit der man es im Alltag gut hinbekommen kann zu praktizieren, warum nicht? Letztendlich wird die Wahrscheinlichkeit, etwas Neues zu lernen und auch dranzubleiben durch die Praktikabilität deutlich erhöht.“

Laut Vera Schönith-Vetter kann Achtsamkeit sowohl alleine als auch in der Gruppe praktiziert werden. Regelmäßige (tägliche) Eigenpraxis ist notwendig, um mehr Präsenz zu entwickeln: Ohne Training keine Wirkung. Allein ist man zeitlich und inhaltlich flexibler. Dafür braucht es ein hohes Maß an Disziplin und Eigenmotivation, um sich tatsächlich die Zeit zum Üben zu nehmen. „Anleitung und Austausch mit einem kompetenten Lehrer und in der Gruppe sind zum Aufbau einer Achtsamkeits- und Meditationspraxis ratsam und unterstützend zur Vertiefung oder beim Umgang mit Schwierigem“, weiß die MBSR-Trainerin. „Bei bestimmten Erkrankungen, wie mit traumatischen Erlebnissen, Sucht, schwerer Angsterkrankung, akuter Depression oder Psychose ist sogar eine gewisse Vorsicht geboten und eine Begleitung durch einen erfahrenen Trainer notwendig.“

ACHTSAMKEIT IN DER MAX GRUNDIG KLINIK

Achtsamkeit ist ein fester Bestandteil im Behandlungskonzept der Max Grundig Klinik, jeder

Wochentag beginnt mit Achtsamkeitsübungen. „Gemeinsam üben und kultivieren wir mit der Patientengemeinschaft eine kontinuierliche Praxis“, so Vera Schönith-Vetter im Gespräch mit MAX. „Es wechseln sich formelle Übungen wie Atembeobachtung oder eine Kurzform des Bodyscans ab mit alltagsnahen oder sinnesbezogenen Übungen draußen in und mit der Natur.“ Ergänzt wird die tägliche Aufbau- und Einführungspraxis durch körper- und bewegungsorientierte Angebote in Form von Yoga und einer speziellen Meditationsgruppe zur Vertiefung. Theoretische Grundlagen werden anhand von Kurzimpulsen nach den Übungen, Vorträgen oder in einer achtsamkeitsbasierten Therapiegruppe vermittelt. „Mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie, kurz ACT, bieten wir in Einzel- und Gruppenangeboten eine moderne und

integrative Therapieform, die darin unterstützt, ein achtsames und wertegeleitetes Leben zu führen“, sagt Schönith-Vetter.

INTENSIVER LEBEN

Mit mehr Achtsamkeit, da sind sich Vera Schönith-Vetter und ihr Kollege, Till Nickert, einig, ändert sich durchaus etwas am Leben. „Das Leben der Menschen wird mit Sicherheit intensiver. Sie schulen ihre Wahrnehmungskanäle durch direkte sinnliche Erfahrungen“, sagt Nickert. „Sie nehmen – wieder – Kontakt zu ihrem Körper und ihrer Umgebung auf, sie sind präsent im Hier und Jetzt. Und genau da, in diesem Moment zwischen Vergangenheit und Zukunft, findet ihr Leben statt!“

<<



Foto Stock

MAX-Experten

reden Klartext und geben kompetente Antworten zu der Behandlung psychosomatischer Erkrankungen durch Ergotherapie und Achtsamkeitstraining.



Foto: Fotografie Frei

Vera Schönith-Vetter ist als Ergotherapeutin und MBSR-Lehrerin mit 20-jähriger Berufserfahrung im Fachbereich Psychosomatik in der Max Grundig Klinik tätig. Ihre Ausbildung zur MBSR-Lehrerin erlangte sie im Achtsamkeitsinstitut Ruhr bei Meibert & Michalak. Seit Anfang des Jahres 2020 befindet sie sich in Ausbildung zur MBCT-Lehrerin •

Ergotherapie?

Wenn ich Ergotherapie lese, dann denke ich an Basteln oder andere handwerkliche Arbeiten. Wie soll mir das helfen, gesund zu werden und zu bleiben? Ich bin da noch sehr skeptisch.

Vera Schönith-Vetter: Das ist nachvollziehbar und ein interessanter Aspekt. Um lediglich kreative Fähigkeiten oder Prozesse zu aktivieren, braucht es nicht zwangsläufig eine Therapie, und kreatives Tun ist auch nicht jedermanns Sache. Der therapeutische Nutzen ergibt sich vor allem durch die Begleitung der Therapeuten und ihrem Wissen um die Wirkung bestimmter Materialeigenschaften und -techniken. Die Reflexion/Supervision mit dem/der Ergotherapeuten/in erweitern die Mög-

lichkeiten im kreativen Prozess, die über „Basteln und Handwerken“ hinausgehen können, aber nicht müssen. So bietet kreative Ergotherapie auch einen geschützten Rahmen, um die – in der psychotherapeutischen Einzelbehandlung gefassten – Behandlungsziele direkt auf die Handlungsebene zu übertragen und als Vorstufe/ Trockenübung zum Transfer in den Alltag zu üben. Auch können störungsspezifische Themen oder gezielte therapeutische Aufgaben aufgegriffen und bearbeitet werden. Zum Beispiel: die eigene Herangehensweise beobachten, Gewohnheitsmuster identifizieren und hinterfragen, Grenzen wahrnehmen, respektieren oder erweitern sowie Gefühle erlebbar machen und lernen, fürsorglich mit sich selbst umzugehen.

Achtsamkeit im Alltag

Wie kann ich Übungen für Achtsamkeit in meinen Alltag einbauen? Ich bin im Außendienst tätig und daher viel im Auto unterwegs und bei Kunden, manchmal auch über Nacht weg.

Vera Schönith-Vetter: Der normale Alltag und selbst Autofahren bieten viele Möglichkeiten, uns in Achtsamkeit zu üben: Reduzieren Sie Multitasking und schalten Sie das Radio/Handy aus. Widmen Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit dem Autofahren (mit allen Sinnen anwesend

sein). Experimentieren Sie mit Entschleunigung: langsamer fahren, auf Impulse achten, schneller zu fahren, zu überholen oder sich aufzuregen. Bemerken Sie, ob sich Spannung im Körper aufbaut: verkrampfte Hände am Lenkrad, hochgezogene Schultern, Nacken, Kiefer, Magen ... Wie fühlt es sich an so zu fahren? Wann fühlen Sie Ungeduld oder Eile? Nutzen Sie rote Ampeln oder Staus für eine Atempause, oder um sich zu sammeln. Gönnen Sie sich kurze ausgleichende Pausen, um Spannungen wieder zu lösen.

Übungen für Zuhause

Mein Vater hatte einen Schlaganfall und danach leichte Lähmungserscheinungen im Arm. Im Rahmen seiner Reha hatte er bereits Ergotherapie. Wie kann die Familie ihn mit weiteren Übungen fördern? Ist es überhaupt sinnvoll, dies zuhause zu machen?

Vera Schönith-Vetter: Ja, allerdings nach „Maß und Ziel“, und insofern ist Rücksprache und Austausch mit dem behandelnden Therapeuten sehr wichtig. Angehörige können therapeutische Maßnahmen aktiv und sinnvoll unterstützen. Zu viel Aktionismus oder falscher Ehrgeiz können den Betroffenen aber auch unter Druck setzen. Geduld, Verständnis und Fürsorge sind deshalb ebenso wertvoll wie gezielte Übungen.

IMMUN?

Achtsamkeit ist der neue Trend, viele haben sich das zum Vorsatz 2020 gemacht. Muss ich jetzt meditieren lernen?

Till Nickert: Das Schöne an der Achtsamkeit ist, dass Sie nichts Neues lernen müssen, sondern lediglich etwas in Ihnen bereits Angelegtes reaktivieren. Als Kind nehmen wir uns selbst und die Umwelt ganz bewusst wahr, wir verlernen es einfach im Laufe unseres Daseins. Dorthin zurückzukehren kann durch das Praktizieren von Achtsamkeit gelingen. Hierfür gibt es im Groben zwei Ansätze: Formelle Übungen wie das genannte Meditieren und informelle Übungen, bei denen Sie im Alltag einen Moment innehalten und sich gewahr werden, wo Sie gerade sind, was Sie gerade tun und was gerade in Ihnen oder um Sie herum stattfindet. Die formellen Übungen, also z. B. eine Atem-Meditation, benötigt Ihre bewusste Entscheidung, sich hierfür Zeit zu nehmen und ggf. einen ruhigen Ort aufzusuchen. Demzufolge sind die informellen Übungen, die keinen festen Rahmen

bzw. Form benötigen, leichter in den Alltag zu integrieren, da Sie sich lediglich bewusst machen, was gerade da ist – ohne Zeit einplanen zu müssen. Oder eben Tätigkeiten einmal bewusst anders zu tun als normalerweise im unbewussten „Autopiloten-Modus“. Hier geht es z. B. um bewusstes Genießen von Essen oder genaues Hineinspüren bei anderen sinnlichen Erfahrungen. Man könnte nun schnell auf die Idee kommen, „na dann nehme ich doch klar die alltagstauglichere Variante!“. Sicher, für viele von uns – und da nehme ich mich nicht aus – ist das tatsächlich die einfachste Möglichkeit, in einem „vollgestopften“ Alltag Achtsamkeit zu integrieren. Und dennoch: Durch das bewusst entschiedene Einplanen und Ausführen (!) regelmäßiger, formeller Achtsamkeitsübungen (z. B. Meditation, Bodyscan, Yoga) können Sie Schritt für Schritt die zahlreichen angenehmen Nebeneffekte wahrnehmen, die eine Achtsamkeitspraxis mit sich bringt... Welche das sind? Ausprobieren und erfahren – in einer offenen, neugierigen und erwartungsfreien Haltung!

THINK POSITIVE!

Ich fühle mich von meinen Freunden und Kollegen nicht ernstgenommen, seit sie wissen, dass ich mit einem Burn-out/einer Depression zu kämpfen hatte. Was kann ich tun, damit sie keine Vorurteile haben?

Till Nickert: Ich höre heraus, dass Sie die Burn-out Symptomatik überwunden haben bzw. einen Umgang damit finden konnten. Dies freut mich für Sie! Ebenso können Sie auch

stolz auf sich sein. Selbst, wenn Sie es mithilfe einer Therapie geschafft haben. Letztendlich konnten nur Sie selbst dafür sorgen, dass es Ihnen nun wieder besser geht. Sie wissen ja, Therapie ist lediglich Hilfe zur Selbsthilfe. Anders formuliert, Sie haben große Stärke, Geduld mit sich und Ausdauer bewiesen. Sie haben aus einer Krise eine Chance werden lassen und Verantwortung übernommen. Wenn Sie das so hören, hätten Sie Vorurteile gegenüber jemandem, der all dies bewerk-

stelligen konnte? Sicher, wem diese Themen völlig fremd sind, dem wird es schwer fallen, sich in solch eine Situation hineinzuversetzen. Hier bleibt es Ihnen überlassen, wie offen und wie viel Sie darüber berichten möchten. Kontextabhängig würden Sie vermutlich Freunden etwas mehr erzählen als Kollegen. Grundsätzlich gilt: Vorurteilen begegnen wir am besten durch Aufklärung bzw. Information. Und Sie haben aus Ihrer Erfahrung heraus sehr fundierte Informationen zu bieten...

>>

>>

Symptomatisch.

Ich habe gelesen, dass Achtsamkeit Teil der Therapie bei psychischen Erkrankungen ist. Ich selbst mache solche Übungen sehr gerne, das hilft mir, es geht mir besser. Heißt das, dass ich eigentlich krank bin?

Till Nickert: Zunächst mal ist es schön zu hören, dass Achtsamkeit diese Wirkung bei Ihnen zeigt, also dass es Ihnen gut tut. Für die meisten, denen ich die Prinzipien der Achtsamkeit näher bringen möchte, ist es neu und ungewohnt zu hören, dass die Übungen gar nicht zum Ziel haben, dass es uns besser geht oder wir dadurch besser entspannen. Dies kann jedoch ein angenehmer Nebeneffekt sein, den wir gerne mitnehmen können. Viele stellen dann die Frage: „Aber wenn es kein Ziel hat, warum sollte ich es dann tun?“ Dies ist übrigens ein Phänomen unserer westlichen Kultur, unser Handeln stets ziel- und erfolgsorientiert auszurichten. Achtsamkeit – so wie ich den Begriff bzw. das Konzept

verstehe – stellt jedoch eine Haltung bzw. Einstellung dar, mit der ich mir selbst, meinem inneren Erleben (Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen) und meiner Umwelt (anderen Menschen, Tieren, der Natur) begegne. Und diese Haltung beinhaltet Akzeptanz gegenüber dem, was da ist: also statt meiner Erwartung „es soll so und so sein“, die Haltung „es ist, wie es gerade ist“.

Sie können sich vermutlich leicht vorstellen, was passiert, wenn Sie bei den Übungen als Ziel oder Erfolgskriterium definieren, dass es Ihnen besser geht oder Sie entspannt sein müssen. Es wäre ungefähr so, wie wenn Sie eine Blume pflanzen und dann daran ziehen, weil diese schneller wachsen soll. Und aus diesem Grund kann Achtsamkeit völlig losgelöst davon, ob Sie Krankheits-symptome zeigen oder nicht, bei Ihnen Wirkung entfalten – sofern Sie dies nicht erzwingen, sondern einfach zulassen..



Foto Max Grundig Klinik

Till Nickert ist seit Anfang 2020 Leitender Psychologe in der Max Grundig Klinik. Nach seinem Studium an der Universität Freiburg erhielt er 2015 seine Approbation als Psychologischer Psychotherapeut. Zahlreiche Weiterbildungen folgten, unter anderem in den Bereichen Achtsamkeitstraining, Akzeptanz- und Commitment-Therapie, Schematherapie und Integrative Kognitive Verhaltenstherapie. Zuletzt war er Leitender Psychologe 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 •

Achtsamer Umgang

Ich bin leitender Angestellter im Management, oft sitzt mir der Chef im Nacken und Zeitdruck habe ich obendrein – wie kann ich mehr Achtsamkeit erlernen, damit ich mich nicht so gestresst und ausgelaugt fühle?

Till Nickert: Es gibt in solchen Fällen verschiedene Antwortmöglichkeiten oder Herangehensweisen. Der erste Schritt sollte immer ein klares Problemverständnis sein. Nur wenn ich ein Problem gut verstanden habe, kann ich es gut lösen – wir arbeiten oft aufgrund eines unklaren Verständnisses an der „falschen Baustelle“. Sie könnten sich zunächst den Stressor (Auslöser, Situation, Bedingung) anschauen: Kann ich den Stressor verändern? Falls nein, kann oder möchte ich die Situation verlassen? Falls nein: Dann kann ich die Situation erst mal nur so annehmen, wie sie ist, ohne diese gut finden zu müssen – Aufbau einer Akzeptanzhaltung. Sich darin zu üben ist bereits Achtsamkeit!

Weiterhin könnten Sie sich Ihre – wir nennen das in der Therapie stressverstärkenden Gedanken – anschauen (z. B. „du musst funktionieren!“). Achtsamkeit kann Sie dabei unterstützen, Ihre Gedanken als „nur Gedanken“ zu erkennen und diese „vorbeiziehen“ zu lassen, ohne Ihr Handeln danach auszurichten. Dabei üben Sie sich in Flexibilität statt automatisch zu reagieren. Und schließlich können Sie sich mitfühlend um sich selbst und um Ihre Stressreaktionen kümmern, also das, was wir im Allgemeinen unter Stress verstehen: Anspannung, Unruhe, Nervosität, Gereiztheit und vieles mehr. Im Alltag immer wieder achtsam innezuhalten, ein paar bewusste Atemzüge zu nehmen, die eigene Körperhaltung wahrzunehmen und gegebenenfalls anzupassen: all dies kann zu mehr Entspannung und Gelassenheit beitragen, und ist Teil der möglichen Wirkungen der Achtsamkeit auf Ihre Stressreaktionen. Achtsamkeit kann Sie also im Umgang mit allen drei Bereichen (Stressor, Stressverstärker, Stressreaktion) unterstützen.

<<

Heart NAPPER*

Echt schöner
Kinderschmuck

* HeartNAPPER ist nachhaltiger Kinderschmuck aus ökologisch gewonnenem Gold und Silber. Unsere Kollektion wird mit viel Liebe zum Detail in einer kleinen Manufaktur im Schwarzwald handgefertigt und so ist jedes Stück für sich ein Unikat.

www.heartnapper.com

MACH DIR DOCH KEINEN STRESS



Was war zuerst da, das Huhn oder das Ei? Das kann man auch auf die Ursachen psychosomatischer Erkrankungen anwenden. Denn oft lässt sich nicht genau sagen, wie die Psyche und körperliche Erkrankungen zusammenhängen. Sie beeinflussen sich gegenseitig, wie wissenschaftliche Studien bereits gezeigt haben. Wie geht man damit um, und wie gesteht man sich ein, dass man im Alltag eventuell überfordert ist?

Es gibt Menschen, die genetisch bedingt anfälliger für psychosomatische Krankheiten sind, wieder andere haben traumatische Erlebnisse in ihrer Kindheit durchgemacht. Und dann gibt es noch die Gruppe der Betroffenen, bei denen Stress ein Auslöser für psychosomatische Erkrankungen ist.

Stress führt zu einem Anstieg von Stresshormonen im Körper. Diese wiederum wirken sich nachweislich negativ aus. Stress kann das Immunsystem schwächen, sodass man generell anfälliger für Krankheiten wird.

STRESS IST ANGEBOREN

Dazu kommt: Wer psychisch gerade angeschlagen ist, kümmert sich weniger um seine Gesundheit, vernachlässigt das sonst alltägliche Sportprogramm. Viele ernähren sich ungesünder oder greifen zum Alkohol. Ein Teufelskreis beginnt.

Dabei ist Stress und die Ausschüttung von Stresshormonen eigentlich gesund – zumindest, wenn man es evolutionsbiologisch betrachtet. Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Gefahr, die uns auf den Kampf oder die Flucht vorbereitet. Da aber in der modernen Welt niemand mehr Angriffe von wilden Tieren fürchten muss, der Mensch aber dennoch in stressigen Situationen das Hormon ausschüttet und das nicht entladen wird, macht Stress auf Dauer krank. Wenn der Körper kein Ventil hat, um den angestauten Stress abzubauen, besteht die Gefahr, dass er in einen dauerhaften Alarmzustand gerät, und das kann zu psychischen, aber auch physischen Problemen führen.

ZWEI ARTEN VON STRESS

Man muss jedoch in positiven und negativen Stress unterscheiden. Eustress, der positive Stress, kann motivieren und die Leistungs-

fähigkeit und Aufmerksamkeit steigern. Distress, die negative Form von Stress, überfordert, und man empfindet ihn mitunter als bedrohlich. Etwa dann, wenn man vor einer (vermeintlich) unlösbaren Herausforderung steht und Angst hat, keine Kraft mehr zu haben. Diese Art von Stress ist es auch, die krank macht.

Stress, ob privat oder beruflich, ist oftmals der Auslöser von verschiedenen psychischen Erkrankungen. Dazu gehört beispielsweise Tinnitus. Das störende Ohrgeräusch kann im weiteren Verlauf Schlafstörungen, Depressionen oder Angstzustände zur Folge haben. Eine weitere psychosomatische Erkrankung können chronische Schmerzen sein. Bei Stress wird die Muskulatur oft krampfhaft angespannt und es kommt zu einem erhöhten Muskeltonus. Dadurch ermüdet die Muskulatur schneller. Die Folge: Verhärtungen, Verspannungen und Schmerzen.

Vor allem dauerhafter Stress wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus. Daher ist der rechtzeitige Abbau von Stress wichtig. Das geht mit Übungen zur Stressbewältigung wie Yoga oder Achtsamkeitsübungen. Auch Sportarten wie Wandern oder Tanzen helfen dabei, wieder das innere Gleichgewicht zu finden. Wer es lieber gemütlicher angeht: Schon ein simpler Spaziergang, am besten im Wald, wirkt sich auf den Stresspegel im Körper aus.

Text Anya Barros



„Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein.“

Thich Nhat Hanh

Foto Adobe Stock

Stressreduktion durch MBSR

Die Welt um uns herum wird immer hektischer: Der Arbeitsalltag peitscht uns voran, und auch zu Hause können wir oft nicht richtig abschalten, wenn die Gedanken um den Haushalt kreisen – ich muss noch Wäsche machen, kochen, und der Hund muss auch noch raus. Dabei sollten wir alle mal einen Gang zurückschalten. Mit der richtigen Methode ist Stressbewältigung gar nicht so schwer.

STRESS IST ALLGEGENWÄRTIG

„Bin gerade im Stress“ oder „Stress mich nicht“ – das Stressphänomen ist allgegenwärtig und dringt heute in alle Lebensbereiche bis zum Schulkind vor. Eine repräsentative Umfrage der Techniker Krankenkasse (TK) aus dem Jahr 2016 hat ergeben, dass sich über 60 Prozent der Deutschen gestresst fühlen. Permanente Erreichbarkeit,

Reizüberflutung, Hektik, Zeit- und Leistungsdruck, Arbeitsverdichtung, Unsicherheiten, Doppelbelastung durch Arbeit und Familie, perfektionistische Anspruchshaltungen und unzählige Gedanken im Kopf sorgen für Zündstoff im Stressgeschehen. Gelingt es nicht, für den notwendigen Ausgleich zu sorgen und genügend Erholung und Ruhe zu finden, belastet das den ganzen Organismus

Text Anya Barros, Vera Schönlith-Vetter

und die Gesundheit. Häufige stressbedingte Beschwerden sind Bluthochdruck, Herz-/Kreislauf- oder Magenprobleme, Schmerzen, Immunschwäche, Konzentrations- und Schlafstörungen, Überforderungsgefühle, innere Unruhe und Reizbarkeit oder Resignation und innere Leere. In der Folge von Dauerstress entwickeln sich dann nicht selten typische organische Zivilisationskrankheiten, sowie Burn-out bzw.

Depression, Angststörungen oder Suchtprobleme.

MBSR WIRKT

Mindfulness-Based Stress Reduction heißt das weltweit etablierteste Begleit- und Präventionsprogramm zur Stressbewältigung des Molekularbiologen Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, das Hilfe verspricht. Er entwickelte das Programm 1979 an der medizinischen Hochschule der

>>

„Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht.“

Thich Nhat Hanh

>> University of Massachusetts in den USA. Das MBSR-Programm ist wissenschaftlich umfangreich und gut erforscht.

Zahlreiche Forschungsarbeiten und Metastudien dokumentieren die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung von MBSR¹. Diese umfassen ein breites Spektrum und zeigen Effekte beim Umgang mit chronischen Schmerzen und Krankheiten, bei psychischen Leiden wie Depressionen oder Angststörungen bis hin zum Einfluss von Achtsamkeit auf Kinder in Kindergärten und Schulen sowie auf Mitarbeiter in Unternehmen beim Umgang mit Stress, Konflikten oder Burn-out.

KUR SINHALTE
Ein klassischer MBSR-Kurs ist ein intensives und ganzheitliches Trainingsprogramm über acht Wochen. Er umfasst neben einem persönlichen Vor- und

Nachgespräch acht wöchentliche themenzentrierte Gruppensitzungen mit einer Dauer von jeweils 2,5 Stunden sowie ein ganztägiges Praxisseminar zur Vertiefung („Tag der Achtsamkeit“) und erfordert eine eigene tägliche Übungspraxis zu Hause von 30 bis 45 Minuten. Vorerfahrungen mit Achtsamkeit und Meditation sind nicht erforderlich. Zur Abklärung einer Teilnahme dient ein kostenloses Vorgespräch mit dem Kursleiter. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Schulung und der Aufbau der Achtsamkeitspraxis zur Stressreduktion.

ELEMENTE DES TRAININGS SIND:
- geführte und weltanschaulich neutrale Meditationsübungen im Liegen, Sitzen oder Gehen
- sanfte Körper- und Bewegungsübungen aus dem Yoga
- Kurzvorträge und Gespräche zu Schwerpunktthemen wie Wahrnehmung, Erkenntnissen der aktuellen Stressforschung,

Neurowissenschaften, kognitiver Psychologie und Kommunikationswissenschaften
- Umgang mit stressverschärfenden Gedanken (z. B. Grübeln, innere Kritiker) und schwierigen Gefühlen (z. B. Ärger, Sorgen, Angst, Traurigkeit)
- achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl
- alltagsnahe Übungen und der Transfer sowie die Integration von Achtsamkeit und Selbstfürsorge in den Alltag/Job

ACHTSAMKEIT LÄSST SICH NUR ERFAHREN!
Achtsamer zu werden lässt sich nicht anlesen oder intellektuell beschließen. Achtsamkeit ist ein Weg zur Schulung und Untersuchung des Bewusstseins. Sie bezieht sich immer auf das momentane Erleben und eine konkrete geistige oder körperliche Erfahrung. Es geht darum, sich Dinge bewusst zu machen und gewahr zu werden, was man

Quellen¹ www.pubmed.gov oder Mindfulness-Research Guide
² Thich Nhat Hanh, 1998, S.19

gerade tut und erlebt.
„Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein ... Achtsamkeit ist eine Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir sie nicht üben, verkümmert sie ... Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht.“²

Achtsamkeit hilft uns, besser erkennen zu können, was bei uns Stress auslöst und wie wir typischerweise darauf reagieren (Autopilot). Im nächsten Schritt können wir dann lernen, freier entscheiden und wählen zu können, wie wir tatsächlich reagieren möchten (Pilot).

BASISÜBUNGEN
Regelmäßiges Üben in Eigenregie ist notwendig. Die im Kurs eingeführten Übungen sind Basis- bzw. sogenannte Trockenübungen

und sollen täglich zu Hause, mit Hilfe von Audio-Dateien, weiter geübt und vertieft werden. Dies erfordert neben der normalen Alltagsbelastung zusätzliche Zeit und persönlichen Einsatz. Dranbleiben sowie der Umgang mit Schwierigkeiten und Hindernissen beim Üben sind ebenfalls Thema im Kurs.

WANN IST VORSICHT GEBOTEN
Bei persönlichen Vorgeschichten oder Neigungen zu Psychosen oder Schizophrenie, Suchterkrankungen, Depressionen oder traumatischen Erlebnissen und bei Trauersituationen sollten Achtsamkeitsübungen und Meditation nur unter therapeutischer Begleitung mit dem behandelnden Psychologen oder in enger Rücksprache und mit dem qualifizierten MBSR-Trainer erfolgen.

AUF ACHTSAMKEIT AUFBAUENDE METHODEN
Auf der Basis von Achtsamkeit und MBSR sind weitere wertvolle

Therapieansätze und Trainingsprogramme entwickelt worden. Zum Beispiel richtet sich MBCT, Mindfulness-Based Cognitive Therapy, speziell an Menschen nach ein- oder mehrfach durchlebter Depression. Es verringert nachgewiesen das Rückfallrisiko und gilt als ebenso effektiv wie eine medikamentöse Behandlung.

MINDFUL SELF-COMPASSION
Auch Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein auf dem Prinzip von Achtsamkeit basierender Kurs zum Erlernen und Vertiefen von Selbstmitgefühl. Und auch in der akademischen Psychotherapie finden sich achtsamkeitsbasierte Interventionen und Therapieverfahren wie die Dialektisch Behaviorale-Therapie (DBT) und die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT).

<<

Stress, Bluthochdruck, Schlafmangel:

WIE UNGESUND IST PENDELN WIRKLICH?

Prof. Dr. med. Curt Diehm

Jeder vierte Arbeitnehmer pendelt mehr als eine Stunde zum Arbeitsplatz. Eine Studie zeigt: Pendeln macht nicht unbedingt krank, sorgt aber für mehr Stress.

Kaum ein Manager oder Angestellter hat sich die Frage noch nicht gestellt. Wenn ein neues Jobangebot oder die Versetzung an einen anderen Standort rufen, wird fast zwangsläufig die Frage aufgeworfen: umziehen oder pendeln? Wie das Thema mit der Familie handhaben? In einer Zeit, in der viele Arbeitgeber unbegrenzte Mobilität von ihrem Personal fordern, ist das eine essenzielle Frage. Jeder vierte Arbeitnehmer in Deutschland pendelt täglich über eine Stunde zur Arbeit. Zwei Drittel der Pendler fahren mit dem eigenen Auto. Studien haben gezeigt, dass Akademiker die weitesten Pendeldistanzen

zurücklegen. Im Management fliegen die Führungskräfte oft sogar zur Arbeit ein.

ZUR NOT PER HELIKOPTER
Josef Ackermann beispielsweise behielt seinen Wohnort in der Schweiz, auch zu seiner Zeit als Deutsche-Bank-Chef, bei und bemühte des Öfteren einen Helikopter, um von Zuhause zu seinem Schreibtisch in Frankfurt zu gelangen. Beschäftigte im Luftverkehr wie Piloten und Stewardessen, das ist kein Wunder, nehmen den weitesten Weg zwischen Wohnsitz und Arbeit in Kauf. Pendeln ist dabei zumeist kein kurzfristiges Phänomen. Viele Berufstätige pendeln ihr

ganzes Leben lang. Pendelwege und -zeiten in Deutschland sind im internationalen Vergleich im Übrigen relativ gering. Die Entscheidung, wann ein Umzug und wann eine Werkswohnung sinnvoll ist, wird von vielen Faktoren beeinflusst. Die familiäre Situation mit Kindern und der Berufstätigkeit des Partners, die finanzielle Mehrbelastung, vor allem aber die Auswirkungen auf die Karriere, spielen eine Rolle. Das ist alles recht komplex.

PENDELN IST NICHT GRUNDSÄTZLICH SCHLECHT
Prof. Dr. Curt Diehm möchte an dieser Stelle lediglich gesundheitliche Aspekte beleuchten. Ist

das Pendeln schädlich? Zahlen belegen, dass Pendeln per se kein Drama für Körper und Kopf sein muss. Eine Studie der Techniker Krankenkasse (TK Gesundheitsreport) hat herausgefunden, dass Pendler weniger häufig krankgeschrieben werden. Sie haben einen halben Tag weniger Fehlzeiten als Kollegen mit kürzeren Arbeitswegen. Und es lassen sich sogar einige weitere positive Aspekte finden. Pendler können die Zeit zum Lesen, Musik hören, zur Weiterbildung mit Hörbüchern, Podcasts und Sprachkursen nutzen. Auch Telefonate lassen sich problemlos im Auto erledigen. Bei flexiblen Arbeitszeiten kann

>>

„Pendeln ist zumeist kein kurzfristiges Phänomen. Viele Berufstätige pendeln ihr ganzes Leben lang.“

Prof. Dr. med. Curt Diehm



Foto iStock



Foto: iStock

>> man die Rush-Hour vermeiden, Fahr- und Pendlergemeinschaften haben einen sozialen Aspekt. Wer Auto fährt, kann das letzte Stück zum Arbeitsplatz zu Fuß gehen. Die flexiblere Gestaltung der Arbeitswelt ermöglicht vielleicht auch ein oder zwei Tage Homeoffice pro Woche.

Ist Pendeln aus Gesundheits-sicht also kein Problem? Ganz so einfach ist es natürlich nicht. Der erwähnte TK Gesundheitsreport macht auch deutlich, dass Pendeln akute und chronische Stressreaktionen auslösen kann. Die Sporthochschule Köln hat gerade ein Verfahren zur Messung von Herzfrequenz-Variationen entwickelt, mit der diese Stressreaktion bei Pendlern gut zu dokumentieren ist. Bei ihnen treten häufiger psychische Erkrankungen wie depressive Episoden und Angststörungen auf als bei den Kollegen, die nicht pendeln.

BLUTHOCHDRUCK DURCH STRESS

Dieses Problem hat sich vor allem bei Frauen gezeigt. Die Stressreaktion ist bei den oft chaotischen Verhältnissen auf Straße und

Schiene leicht erklärbar. Staus, Umleitungen, der Ausfall von Bus und Bahn erhöhen den Druck auf Arbeitnehmer erheblich. Niemand kommt gerne ständig zu spät.

Der akute und chronische Stress bei Pendlern führt deshalb auch häufig zu Bluthochdruck. Fazit der Studie: Das Pendeln macht nicht kränker, aber es erzeugt mehr Stress. Pendler werden auch häufiger geschieden. Pendler sind erschöpfter und reizbarer. Das kann zu einer Abnahme der Leistungsfähigkeit führen sowie zu Störungen im Privatleben. Selbst die Zähne von Pendlern sind schlechter.

Und es gibt noch weitere Effekte, die Prof. Dr. Curt Diehm als Arzt nicht übersehen kann. Pendlern fehlt oft ein Teil des Schlafes. Sie müssen die besagte Stunde früher aufstehen, um rechtzeitig zur Arbeit zu kommen, sind deshalb tagsüber oft müder, was bei vielen Menschen auch zu einem höheren Körpergewicht führt. Tagesmüdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten steigern bei Autopendlern die Gefahr von Verkehrsunfällen mit Verletzungen.

KRANKHEITSERREGER STRASSENBAHN?

In öffentlichen Verkehrsmitteln kommt das Problem von Allergien durch Milben in den Polstern hinzu. Wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln fährt, hat häufiger Infekte beziehungsweise Erkältungen. Die Ansteckungsfahrt ist größer, vor allem in der Erkältungszeit.

Das vielleicht größte Problem ist das zusätzliche Sitzen. 2 x 1 Stunde und mehr im Auto bedeutet eben auch zwei Stunden plus in sitzender Haltung. Für Prof. Dr. Curt Diehm ist das Sitzen das neue Rauchen. Extrem gesundheitsschädlich!

Durch das Unterwegssein bleibt den Betroffenen entsprechend weniger Zeit für körperliche Aktivitäten. Wer abends eine Stunde länger für das Pendeln nach Hause braucht als andere, wird sich schwerer tun, sich sportlich zu betätigen. Das gilt eingeschränkt natürlich auch für Pendler im Flugzeug. Und auch beim Essen lauert ein mögliches Risiko. Sofern die Mahlzeit vermehrt auf dem

Rastplatz oder im Bahnhof stattfindet, wird Gemüse und Salat gerne mal durch Currywurst und Pommes ersetzt.

ZWEI RÄDER SIND BESSER ALS VIER

Für einen Teil jener, die auf das Pendeln nicht verzichten können, hat Prof. Dr. Curt Diehm einen Rat: „Ich kenne Leute, die fahren inzwischen zweimal täglich jeweils eine Stunde mit dem Fahrrad zur Arbeit und zurück. Das ist medizinisch perfekt. Bei den steigenden Mieten in den Ballungszentren wäre es sicherlich eine Überlegung wert, mit Familie und Kindern ins Grüne zu ziehen und den Arbeitsweg dann mit dem Fahrrad zurückzulegen, gegebenenfalls gepowert mit einem kleinen E-Motor.“

Viele größere Städte bauen ihre Radinfrastruktur nach dem Vorbild von Kopenhagen aus, um den Umstieg auch für Fahrrad-Pendler attraktiver zu machen. Umweltbewusst ist diese Form der Fortbewegung zudem. Und für die kalte Jahreszeit gibt es ohne Zweifel die entsprechende Kleidung. <<



Chefsache!

Text Volker Rupp

Der Wandel der Gesellschaft fordert einen Paradigmenwechsel in Unternehmen! Ein neues Führungsverständnis – weg vom Managen hin zu tatsächlicher Führung – ist notwendig!

Weshalb ein neuer Führungsansatz jetzt notwendig ist? Jeremy Rifkin, genialer Vordenker und Politikberater, interpretiert unsere Zeit als die vierte Industrielle Revolution: „Wir befinden uns inmitten einer tiefgreifenden Veränderung der gesellschaftlichen Strukturen weg von hierarchischer, hin zu lateraler Macht.“

Wesentliche Fragen, die sich den Unternehmen im digitalen Zeitalter der vierten Industriellen Revolution stellen, sind:

- Wie kann die wachsende Komplexität bearbeitet werden?
- Wie kann die Organisation sich schneller an wechselnde Rahmenbedingungen anpassen?
- Wie können wir bestehende Grenzen von Leistung, Innovationsfähigkeit und Wachstum überwinden?
- Wie können die Beschäftigten neue Kompetenzen wie digitale Kompetenz, interdisziplinäre Kommunikation und Selbstorganisation erfüllen?
- Wie kann die Organisation eine höhere Identifikation der Mitarbeiter erlangen und insgesamt menschengerechter werden?

UNSERE GESELLSCHAFT IST IM WANDEL!

Die hochgradig individualisierten Produkte, die enge Einbindung der Kunden, die umfangreiche Integration von Informationstechnologie und Internet stellen für die Unternehmen einen weitge-

henden Paradigmenwechsel dar. Sie erfordern eine hohe Beweglichkeit, Anpassungsfähigkeit und Bereitschaft für stetige Veränderung und Erneuerung. Denn heutzutage ist in den engen globalen Märkten kreative Wendigkeit, also Dynamik, wichtiger als Größe und minimale Kosten. Nur Organisationsformen, die mit wenig oder ohne zentrale Steuerung auskommen, sind diesen modernen, dynamisch-komplexen Märkten auf Dauer gewachsen. Schaut man sich die Organisationen, die in diesen dynamischen Märkten erfolgreich sind, etwas genauer an, dann ist deren wichtigstes Merkmal Führung statt zentrale Steuerung! Dadurch können die wertschöpfenden Bereiche unmittelbar auf Veränderungen reagieren. Durch dieses Prinzip der Selbstorganisation wird eine hohe Innovationsfähigkeit erzielt! Nur durch ein völlig neues Führungsverständnis – weg vom Managen hin zu tatsächlicher Führung – kann dies erreicht werden. Schon 1982 hatten Tom Peters und Robert Watermann im Auftrag von McKinsey eine Reihe von Unternehmen untersucht, um deren „Erfolgsgeheimnis“ zu lüften. Ihr Buch dazu, „In Search of Excellence“, wurde zum ersten Management Bestseller. Es enthält acht Erfolgsprinzipien, die sich laut Tom Peters im Grunde auf ein einziges reduzieren lassen: Dezentralisierung und Autonomie!

DIE FÜNF PRINZIPIEN

Rosabeth Moss Kanter ist Professorin an der Harvard Business School und gilt als Organisationsexpertin, die neuartige Ansätze von Führung entscheidend prägt. Sie fasst die Prinzipien von erfolgreichen Pionierunternehmen unter „5F“ zusammen:

- **FOCUS:** Sie haben einen klaren Fokus auf Werte und Prinzipien, die alle strategischen Entscheidungen und das Alltagsverhalten steuern.
- **FLEXIBLE:** Sie sind flexibel, die Arbeit ist in Projekten organisiert, organisationsweite Kooperation der Mitarbeiter wird trainiert und gefördert.
- **FAST:** Sie sind schnell, indem Sie Prozesse verkürzen, schnell reagieren und Innovation beschleunigen.
- **FRIENDLY:** Sie sind freundlich und wertschätzend zu den Menschen.
- **FUN:** Sie haben Freude bei der Arbeit, indem Sie die Motivation durch gute Arbeitsbeziehungen, sinnvolle Aufgaben und herausfordernde Ziele fördern.

Bei solchen Pionierunternehmen, wie z. B. Gore, Guardian Industries, Burtenzoog, Toyota, Handelsbanken, Southwest Airlines und andere, die dieses neue Führungsmodell erfolgreich umsetzen, wird ein wesentlicher Faktor ersichtlich. Die Führungskultur beruht auf der unerschütterlichen Überzeugung, dass die Mitarbeiter in der heutigen Welt

der einzige wahrhaft nachhaltige Wettbewerbsvorteil sein können. Durch Persönlichkeitsmerkmale der Mitarbeiter wie Flexibilität, Kreativität, Leidenschaft, Veränderungsbereitschaft und Urteilsfähigkeit kommt dies im Besonderen zum Ausdruck.

Diese Fähigkeiten sind unter anderem erforderlich, wenn Prozesse bis zuletzt großen Spielraum für Änderungen z. B. durch die Kunden ermöglichen müssen. Diese neue Komplexität zwingt zu einem Umdenken. Hier ist nicht nur fachliches Wissen über die neuen Technologien und Ansätze notwendig, sondern dieser Wandel erfordert eine Unternehmenskultur, bei der alle Beteiligten aktiv mitgestalten können und wollen. Der Faktor Mensch spielt hierbei eine wesentliche Rolle.

>>

DIESER NEUE ANSATZ VON FÜHRUNG BERUHT AUF BESCHIEDENHEIT UND AUF DEM SELBSTVERSTÄNDNIS, ANDEREN DIENEN ZU WOLLEN, INDEM MAN SIE UNTERSTÜTZT, ERFOLGREICH ZU SEIN.



Illustrationen Adobe Stock

SELBSTFÜHRUNG HEISST VERANTWORTUNG FÜR SEIN HANDELN ZU ÜBERNEHMEN. DIES BEDEUTET PERMANENTE SELBSTREFLEXION, UM SEINE INNEREN EINSTELLUNGEN ZU ERKENNEN UND WEITERZUENTWICKELN.

>>

WIE SIEHT DIESER NEUE FÜHRUNGSANSATZ AUS?

Führung ist unverzichtbar in Organisationen! Sie hat die Aufgabe, den Leistungsprozess und die Leistungsfähigkeit der Organisationen unter den heutigen Bedingungen hoher innerer und äußerer Komplexität und zunehmender Dynamik sicherzustellen. Allerdings ist unser derzeit vorherrschendes Weltbild geprägt vom naturwissenschaftlich-technischen Ansatz des 15. und 16. Jahrhunderts. Es beruht auf einer stabilen Weltordnung, die es in der heutigen Zeit nicht mehr gibt. Haben Sie in den letzten Jahren eine Schreibmaschine benutzt? Ihre Antwort wird vermutlich lauten: „Selbstverständlich nicht!“ Genauso sollten es die Führungskräfte mit den Managementpraktiken aus dieser Zeit handhaben. Allerdings bedienen sich viele nach wie vor dieser Methoden – mit verheerenden Konsequenzen für Unternehmenserfolg, Leistung und menschliches Wohlergehen. Wenn wir uns ein Unternehmen als lebendes System vorstellen, haben wir bereits einen ersten Schritt in das neue Paradigma gemacht. Das heißt also, um professionell die Führung der Zukunft gestalten zu können, ist

ein Fundament aus Systemtheorie, Kybernetik und Konstruktivismus, Psychologie der positiven Emotionen, Gehirnforschung sowie der neuen Wirtschaftswissenschaften notwendig.

Wer diesen notwendigen Paradigmenwechsel in der Führung gestalten kann, wird in der Lage sein, in einer zunehmend komplexeren Welt die Organisation für die Zukunft auszurichten und dadurch die Überlebensfähigkeit zu erhalten. Die Führungskräfte der Zukunft schaffen Bedingungen, in denen jedermann energetisiert wird. Drohungen, Angst vor Bestrafung oder Prämienversprechen sind passé. Dieser neue Ansatz von Führung beruht auf Bescheidenheit und auf dem Selbstverständnis, anderen dienen zu wollen, indem man sie unterstützt, erfolgreich zu sein. Das heißt aber, Macht aufzugeben und Entscheidungen an andere abzugeben, zu verteilen, zu dezentralisieren. William Edwards Deming, Vordenker im Bereich des Qualitätsmanagements, sagte einmal, es sei die Aufgabe des Führenden, die Angst aus der Organisation zu verbannen, sodass Mitarbeiter ermutigt werden, selbständig zu entscheiden.

WISSENSCHAFT



Führung bedeutet somit nicht, die Organisation zu kontrollieren, sondern den Menschen Vertrauen zu schenken und Wertschätzung entgegenzubringen, ihr zu dienen. Ihre Mission ist es, eine Gemeinschaft zu formen, die Mitarbeiter zur Eigeninitiative und Selbstdisziplin anregt. Die sie auffordert, mutig Entscheidungen zu treffen und die Verantwortung für ihre Handlungen zu übernehmen.

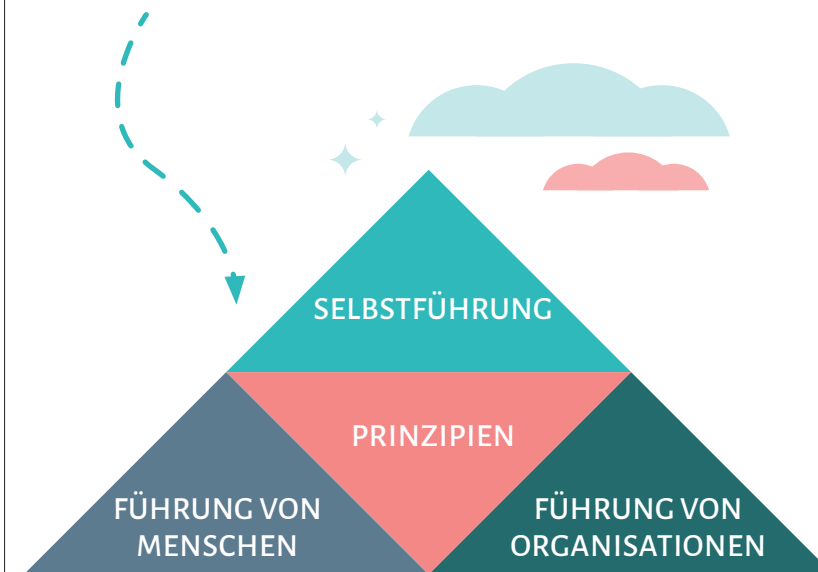
Ruth Seliger fasst dieses neue Verständnis von Führung in ihrem dreidimensionalen Ansatz im „Dschungelbuch der Führung“ prägnant zusammen:

SELBSTFÜHRUNG VON INNEN STARK!

Unter Bedingungen der heutigen Arbeitswelt ist das Fundament der Selbstführung, Verantwortung für das eigene Denken und die eigenen Gefühle zu übernehmen. Dies bedeutet, die daraus resultierenden Entscheidungen bewusst zu treffen und das eigene Verhalten professionell im Sinne der übertragenden Führungsverantwortung zu gestalten.

Dieses permanente Überprüfen und die daraus folgende kontinuierliche Arbeit mit sich selbst, um bewusst und zielgerichtet handeln zu können, ist eine hohe

>>



Ruth Seligers Verständnis von Führung in ihrem dreidimensionalen Ansatz.

>> Kunst. Man muss auf der Bühne spielen und gleichzeitig in der Loge sitzen, sich beobachten und wahrnehmen können. Hierbei ist Wertschätzung für eigene Stärken, Qualitäten und Ressourcen eine wichtige Aufgabe in der Selbstführung. Eine deutliche Erhöhung in der Wirksamkeit ist dadurch möglich.

Reflexion ist deshalb so elementar in der Führungsaufgabe, weil Bilder und innere Landkarten hinter dem eigenen Verhalten stehen, die das Führungsgeschehen und damit die Entwicklung der Organisation und das Gelingen der Führungsarbeit maßgeblich beeinflussen. Selbstreflexion eröffnet den Blick auf diese inneren Landkarten und damit auf den Motor, der hinter dem Handeln steckt. Es ist die Brille, durch die wir uns selbst und die Welt betrachten.

Ziel des Reflexionsprozesses ist es, die eigene innere Einstellung zu erkennen, regelmäßig zu hinterfragen und kontinuierlich weiterzuentwickeln. Wer sich selbst nicht als zentrales Element der Führungspraxis sieht, wird vieles nicht verstehen können. Wer kein Bild davon hat, wie er selbst auf andere wirkt und wie die eigenen Muster und unbewussten inneren Bewegungen in die Führungspraxis einfließen, bleibt in diesen „blinden Flecken“ und unbewussten Mustern gefangen. Eine professionelle Führungsarbeit ist dadurch nicht möglich.

ZENTRALE ELEMENTE DER FÜHRUNG IN DER ZUKUNFT SIND EIN POSITIVES MENSCHENBILD, EINE VERTRAUENSKULTUR, SINN UND WERTEORIENTIERUNG UND EINE HOHE LEISTUNGSORIENTIERUNG.

FÜHRUNG VON MENSCHEN

Leadership versus Management – Systemisches Führen von Menschen ist Teil eines großen gesellschaftlichen Paradigmen-

wechsels. Die neue Form der Menschenführung orientiert sich an der Funktionsweise lebender Systeme – komplex, unberechenbar und selbstbestimmt. Im Gegensatz zu dem alten Welt- und Menschenbild der fehlerfrei funktionierenden Maschine ist Führung kein linearer Input-Output Prozess. Der Ansatz ist geprägt von neuen Wissenschaften wie Komplexitätsforschung, Neu-

rowissenschaften und Sozialwissenschaften. Im Zentrum stehen Ideen der Vernetzung, Wechselwirkung, Komplexität und Selbstorganisation. Zentrale Elemente

der Führung in der Zukunft sind ein positives Menschenbild, eine Vertrauenskultur, Sinn und Werte als Steuerungsgrößen und eine hohe Leistungsorientierung.

Diesen neuen Führungsansatz gilt es nun, auf die drei wesentlichen Themen bei der Führung von Menschen in Organisationen zu übertragen:

1. Wie kann die Verbindung zwischen Menschen und der Organisation gut gelingen?
2. Wie kann der Leistungsprozess, also die Verbindung von Personen und Aufgaben durch Begleitung und Unterstützung sichergestellt werden?

„Leadership oder Management? Tiefgreifende Folgen für die Führungsarbeit.“

INFO

Welche tiefgreifenden Folgen für die Führungsarbeit der Paradigmenwechsel mit sich bringt, um Menschen in komplexen Organisationen erfolgreich führen zu können, zeigt die unten aufgeführte Tabelle.

LEADERSHIP

Offene Fehler- und Feedbackkultur
Transparenz und Partizipation
Networking, Teamwork
Selbstorganisation / Selbstverantwortung
Befähigen / Vertrauen
Führen / Leadership
Sinnggebung

an stelle

MANAGEMENT

Schulduzuweisungen
Verschlossenheit
Hierarchiedenken
Vorgaben
Kontrollieren
Ausschließlich managen
Profitdenken

3. Wie kann die Kooperation zwischen den Personen im Team oder in einer Abteilung erfolgreich hergestellt werden?

Alle drei Herausforderungen werden im Wesentlichen durch Kommunikation gestaltet. Folglich könnte man sagen, Kommunikation ist die Energiequelle für den Erfolg von Organisationen. Und man könnte des Weiteren sagen, Führung von Menschen ist ein Kommunikationsgeschäft. Aus diesem Grund ist eine professionelle Kommunikation für Organisationen essentiell, um eine offene und wertorientierte Unternehmenskultur entwickeln zu können. Gleichzeitig ist diese der Klebstoff für eine hohe Identifikation der Mitarbeiter mit der Organisation und erzeugt Motivation.

Eine professionelle Kommunikation zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass eine hohe Transparenz hergestellt wird, also Kommunikation in alle Richtungen fließt. So erhalten die Mitarbeiter Entscheidungen und relevante Informationen rechtzeitig und in passendem Maße und Form. Aufgabe der Führungskraft ist es, zu beobachten, ob und an welchen Stellen der Organisation der Informationsfluss gestört ist. Wenn Informationskanäle verstopft sind, werden Kundenbedürfnisse, Marktveränderungen, technologische Fortschritte oder soziale Veränderungen nicht wahrgenommen.

Führung von Menschen heißt demzufolge, mit den Mitteln der Kommunikation auf das Verhalten

anderer Personen Einfluss zu nehmen. Um dies professionell gestalten zu können, ist Wissen über Kommunikation aus systemischer Sicht eine Grundvoraussetzung.

Hilfreiche Fragen hierfür können sein...

- Wie kann ich in der direkten Kommunikation ein positives Kommunikationsklima schaffen und z. B. Feedback zu einer starken Energiequelle machen?
- Wie kann ich organisierte Kommunikation positiv gestalten und z. B. Meetings zu einer Kraftquelle machen?
- Wie kann ich die informelle Kommunikation positiv gestalten und z. B. informelle Netzwerke entdecken oder/und schaffen und dadurch eine hohe Energie erzeugen?

Wie kann die Verbindung zwischen Menschen und der Organisation gut gelingen?

Die Klärung der Rollen ist ein zentrales Instrument, um die hierzu notwendige Identifikation und somit eine gute Verbindung mit der Organisation erreichen zu können. Die Rollen sind der Transmissionsriemen zwischen der Organisation und den Men-

WISSENSCHAFT

schen. Die Positionen und die Funktionen sind oftmals geklärt, nicht aber die Rollen. Hier geht es in erster Linie darum, welches Verhalten die Organisation von dem Mitarbeiter in seiner Position und Funktion erwartet.

Wie kann der Leistungsprozess durch Begleitung und Unterstützung sichergestellt werden?

Die Erzeugung von Motivation ist eine große Energiequelle, um Menschen mit ihren Aufgaben zu verbinden. Hier kann Führung auf vielen Ebenen des Kommunikationsprozesses Impulse setzen. Dadurch nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, dass Mitarbeiter sich motiviert an ihre Arbeit machen. Wie müssen sich Führungskräfte verhalten, um diese Wahrscheinlichkeit zu erhöhen? Wie kann die Begleitung und Unterstützung – nennen wir es spezifisch einmal „Coaching durch die Führungskraft“ – gut gelingen? In einer Studie der Ernst-Abbe-Hochschule in Jena wurde die

Wirksamkeit des Coachings durch die Führungskraft untersucht. Unter der Voraussetzung einer professionellen Durchführung wurde festgestellt, dass sich die Wirksamkeit vor allem in drei Bereichen deutlich erhöht:

- Die Kompetenzentwicklung des Mitarbeiters wird gefördert.
- Die Lösungsfindung und die Umsetzung im Arbeitsalltag werden verbessert.
- Einer Fehlentwicklung von Arbeitsprojekten und Konflikten wird präventiv entgegengewirkt.

Welche konkreten Voraussetzungen/Kompetenzen benötigt eine Führungskraft, um diese Wirksamkeit erzielen zu können?

Die Grundvoraussetzung ist ein positives Menschenbild. Weg von Anweisung und Kontrolle hin zu Inspiration, Motivation und Unterstützung! Das zeichnet sich unter anderem durch Stärkenorientierung im Sinne von „Positive Leadership“ aus. Die Führungskraft muss in der Lage

>>



„Was hinter uns liegt und was vor uns liegt – das sind Kleinigkeiten im Vergleich zu dem, was in uns liegt.“

Oliver Wendell Holmes

>> darauf vorbereitet zu sein. Die Studie Komplexitätsmanagement 3.0 der Schuh Group in 2014 ergab, dass 73 % aller Führungskräfte massive Schwierigkeiten beobachten, ausreichend schnell Lösungen für komplexe Probleme zu finden und umzusetzen. Kernthesen sind: „Komplexitätsmanagement ist nur unzureichend in den Führungsebenen integriert und muss ganzheitlich in der Führungskräfteentwicklung verankert werden.“ Und „Komplexitätskompetenzen sind auf allen Stufen unterentwickelt und dies in einer Zeit, in der Komplexität omnipräsent ist.“ Komplexität und VUCA-Welt erfordern eine neue Menschen-Zentrierung in den Organisationen. Das agile Manifest beschreibt dies in den ersten von vier Werten so: „Wir bewerten Individuen und Interaktionen höher als Prozesse und Werkzeuge“. Emotionale Passung, Vertrauen und Kooperation zwischen Menschen, in Teams und in Organisationen werden mehr und mehr zum zentralen Erfolgsfaktor.

Bei hoher Komplexität sind Tools, Standardisierung, Regeln, Strukturen oder Prozesse keine hinreichende Antwort, wenn es um Probleme und Problemlösung geht. Gerade die Methoden, die im Industriezeitalter nützlich waren, versagen hier. Nichts ist lähmender für eine Organisation als kristallisierte, erstarrte Methoden. Instrumente in der Führung von Organisationen müssen im Verhältnis zu den Problemen, auf die sie angewendet werden, angemessen komplex und sozial sein.

Rufen wir uns die obige Frage noch einmal in Erinnerung: Wie werden die eigenen Veränderungen gestaltet? Hierzu gibt es interessante Studien. Nach einer Befragung des Beratungsunternehmens Mutuaree sind über drei Viertel der Veränderungsiniciativen in deutschen Unternehmen nicht erfolgreich. Die Ursache dafür erkennen fast zwei Drittel der Befragten in fehlendem Change Know-how.

Um dauerhaft wettbewerbsfähig sein zu können, müssen sich alle Mitarbeiter im Unternehmen aktiv an dem stetigen Weiterentwicklungsprozess beteiligen. Ein entscheidender Erfolgsfaktor hierbei ist es, notwendige Veränderungen zu erkennen und alle Mitarbeitenden für diesen Prozess zu gewinnen und dabei zu beteiligen. Hierzu sind eine klare Vision und ein gezieltes Changemanagement notwendig. Maßgebliche Hebel sind eine umfassende und zielgerichtete Kommunikation, eine frühzeitige Beteiligung Betroffener und eine nachhaltige Qualifizierung derjenigen.

Das Kennen und Anwenden können der entsprechenden Methoden und Instrumente ist eine notwendige Voraussetzung für Führungskräfte, um eine lernende Organisation entwickeln und sich dadurch stetig und konsequent immer wieder an die neuen Anforderungen der Umwelt anpassen zu können. Für das Überleben und den langfristigen Erfolg des Unternehmens ist dies entscheidend.

Abschließend stellt sich die Frage: Wie kann ich es nun schaffen, als Führungskraft unter all diesen komplexen Herausforderungen die Ruhe zu bewahren und mein inneres Gleichgewicht zu behalten?

Denn Führungsarbeit ist oftmals ein Drahtseilakt. Kontinuierlich müssen schwierige Entscheidungen getroffen werden, was wichtig und vor allem was zielführend ist. Die nötige Gelassenheit lässt sich durch Achtsamkeit finden. Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, nicht wertend und sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht. Wer Achtsamkeit erlernt, erhält den Freiraum, mit klarem Geist aus einer Vielzahl von Handlungsoptionen zu wählen, statt blind den eigenen Impulsen zu folgen. So erhält man Zugriff auf sein komplettes Handlungsrepertoire, auch dann, wenn man gefährdet ist, in alte Automatismen zu verfallen – beispielsweise unter Druck oder Stress. Durch Achtsamkeitstraining erhöht man die Möglichkeiten, auch in schwierigen Situationen auf das innere Sensorium zugreifen zu können. Dadurch ist man fähig, auf sein Bauchgefühl und den gesunden Menschenverstand zuzugreifen und intuitiv angemessen zu reagieren. Beobachten statt bewerten. Wahrnehmen, was gerade ist, statt zu interpretieren. Das fördert sowohl den Dialog mit sich selbst als auch mit anderen. Präsent zu sein und wahrzunehmen, was im Augenblick passiert, hilft die Gegenwart anzunehmen und die Zukunft zu gestalten. Achtsamkeit als wichtiger Begleiter in Zeiten des Wandels! <<



Foto Volker Rupp

INFO

Volker Rupp, Gründer und Geschäftsführer der Adventours GmbH und der Business Unit Inside Solution. Seit 25 Jahren unterstützt er Unternehmen auf ihrem Weg in die Zukunft bei der Gestaltung ihres individuellen Organisationsdesigns. So wird die Organisation, ausgehend von ihrem Sinn, ihrer Mission, ihren Werten und ihrer strategischen Ausrichtung gezielt weiterentwickelt. Sein Team und er sind Ansprechpartner und Unterstützer im Bereich Organisations- und Personalentwicklung, Prozessoptimierung und Restrukturierungsprogramme, Digitalisierung und agile Produktentwicklung. Seine Mission: Hilfe zur Selbsthilfe leisten, damit die Unternehmen für den stetigen Wandel überlebensfähig und langfristig erfolgreich bleiben können!



„Verbunden werden auch die Schwachen mächtig.“

Friedrich Schiller

Quellen Laloux, Frédéric (2015): Reinventing organizations. Ein Leitfaden zur Gestaltung sinnstiftender Formen der Zusammenarbeit. München: Verlag Franz Vahlen.
Pfläging, Niels (2011): Führen mit flexiblen Zielen. Praxisbuch für mehr Erfolg im Wettbewerb. 2nd ed. Frankfurt/M: Campus Verlag.
Seliger, Ruth (2008): Das Dschungelbuch der Führung. Ein Navigationssystem für Führungskräfte. 1. Auflage. Heidelberg: Auer (Management).
Seliger, Ruth (2014): Positive Leadership. Die Revolution in der Führung. 1. Aufl. s.l.: Schäffer-Poeschel Verlag (Systemisches Management).
Wohland, Gerhard; Wiemeyer, Matthias (2012): Denkwerkzeuge der Höchstleister. Warum dynamikrobuste Unternehmen Marktdruck erzeugen. 3. aktualisierte und erw. Aufl. Lüneburg: Unibuch-Verl.
Studie der Schuh-Group (2014): Chef Sache Komplexität – Wie Führungskräfte das Thema Komplexität einschätzen und angehen. https://schuh-group.com/site/assets/files/1802/broschuere_studie_km_2014.pdf. Aufruf am 25.03.2020.
Studie des Beratungsunternehmens Mutuaree (2018/2019): Change-Fitness-Studie 2018/2019. <https://www.mutuaree.com/content/change-fitness-studie>, Aufruf am 25.03.2020.

Führung in der Praxis

Auch in der Mitarbeiterführung steht die Max Grundig Klinik nicht still und geht hier neue Wege. Andreas Spaetgens, Geschäftsführer der Max Grundig Klinik, erklärt warum.

Wir haben eine unfassbar schöne Klinik in einer einzigartigen Lage, aber die Seele unserer Klinik sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Nur deren Kompetenz, Empathie und Freundlichkeit ermöglichen eine wirkungsvolle und wertschätzende Behandlung unserer Patienten. Da der Fisch bekanntlich vom Kopf her stinkt, wird das gesamte Team der Max Grundig Klinik keine außergewöhnlichen Leistungen erbringen können, wenn bereits in der Führungsarbeit die Probleme beginnen. Wertschätzung, Leistungsorientierung, Fehlerkultur, eigenverantwortliches Arbeiten, kreatives Arbeiten und eine Kultur des Vertrauens werden niemals gelingen ohne Führungskräfte, die bereit sind, sich selbst zu reflektieren und sich konsequent mit Führungsthemen und Führungsinstrumenten zu beschäftigen. Wir stellen immer wieder fest, dass jeder von uns noch viel dazulernen kann, und vor allem entwickeln wir in den einzelnen Modulen durch intensive Gruppenarbeiten ein gemeinsames Führungsverständnis, welches Voraussetzung für eine einheitliche Führung in unserer Klinik ist. Wir waren immer davon überzeugt, dass es richtig ist, Zeit und Geld in ein umfassendes Führungskräftebildungsprogramm zu investieren. Überrascht hat mich aber, wie schnell wir die Wirksamkeit spüren, und wie intensiv es die Führungsmannschaft zusammengeschweißt hat. Wie immer im Leben machen die Menschen den Unterschied aus, und deshalb sind wir froh, mit Volker Rupp den optimalen Trainer und Partner für uns gefunden zu haben. Seine klare, aber auch fördernd-fordernde Haltung schärft unsere Sinne für die Führungsarbeit. Der integrierte Praxisbezug zu Themen aus dem Klinikalltag und die intensive Arbeit an Transferaufgaben zwischen den einzelnen Modulen helfen uns voranzukommen. Und eine persönliche Anmerkung noch zum Schluss. Die gemeinsame Arbeit in den Schulungen hat mir wieder klargemacht, wie viel Spaß Führung macht, und wie ermutigend es ist, mit einer tollen Mannschaft gemeinsam Dinge zu entwickeln.

Faszien

oder die Kunst, Verspannungen zu lösen

Der Mensch besteht zu über 70 Prozent aus Wasser, das ist den meisten klar. Ohne Wasserzufuhr würde es uns schnell schlecht gehen. Was für den menschlichen Körper ebenfalls essenziell ist: Bindegewebe. Es hält die Organformen aufrecht, schützt vor Beschädigungen und dient als Wasserspeicher. Teil des Bindegewebes sind die Faszien. Nur wenige Millimeter ist das weiße Gewebe dick, und lange haben Mediziner ihm keine Beachtung geschenkt. Erst mit der bildlichen Darstellung der Faszien sind sie in den Fokus gerückt. Und Faszien brauchen einiges an Pflege, damit der Körper geschmeidig und beweglich bleibt. Das gelingt mit speziellen Übungen aus der Physiotherapie.

Faszien sind ein wahres Wunderwerk im Körper: Sie sorgen für Stabilität, Beweglichkeit und leiten zusätzlich Informationen über Schmerzen weiter. Die kleinen Gewebeteile selbst sind sehr anfällig. Durch eine angeborene Fehlstellung, Bewegungsmangel oder einseitige Bewegungen können sie verkleben oder verhärten. Die einzelnen Fasern verfilzen und lösen Schmerzen aus. Das führt zu Verspannungen der Muskeln, vor allem an Nacken, Schultern und Beinen. Gezieltes Training kann diese Verspannungen lösen und die Faszien und das Bindegewebe weicher und elastischer machen.

MIT DEM FASZIEN TRAINING KANN JEDER BEREITS AM MORGEN BEGINNEN
Wer sich nach dem Aufstehen reckt und

streckt, tut schon etwas Gutes für sein Bindegewebe. Aber das allein ist noch nicht ausreichend. In der Max Grundig Klinik ist das Faszientraining ein fester Bestandteil des wöchentlichen Fitnessprogramms. Unter der professionellen Anleitung der Physiotherapeuten bekommen die Patienten Übungen beigebracht, die später zuhause weitergeführt werden können. Dafür braucht es keine besondere Ausrüstung, ein alter Tennisball ist ausreichend. Auch Kunststoffrollen eignen sich für das Faszientraining.

DIE IDEE DAHINTER

Durch den Druck, etwa mit einer festen Rolle auf den Rücken, wird das Gewebe der Faszien „ausgequetscht“, damit es sich nach der Belastung wieder mit Flüssigkeit vollsaugen

kann. Gleichzeitig werden die Faszien durch den Druck und den Zug sensorisch stimuliert und können somit entspannen. Mitunter können die Übungen sehr schmerzhaft sein, wenn die Faszien wieder in die „ursprüngliche Lage“ geschoben werden.

PRINZIPIELL GILT

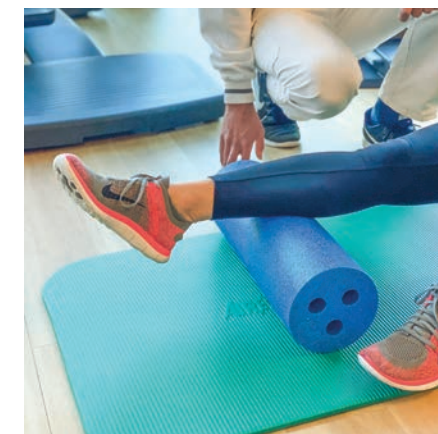
Nie über die Schmerzgrenze arbeiten, da dadurch „Stress“ im Körper erzeugt wird, und reflektorisch die Faszien verspannen.

Gut für das Bindegewebe sind Massagen und jede Art von Sport, vor allem Bewegungen wie Stretching, Yoga, Pilates oder Klettern. Das stimuliert die Faszien, hält sie geschmeidig und somit unsere Gelenke beweglich.

Drei Übungen für Faszien



Mit der Gymnastikrolle unter dem Rücken hin und her rollen, das löst die Faszien am Rücken.



Mit einer Gymnastikrolle die Wade lockern: Dazu den Ball in der Kniekehle platzieren, langsam zurücksetzen und rollen, bis der Schmerz abnimmt.



Dehnübungen, etwa der Schulter und der Oberarme.

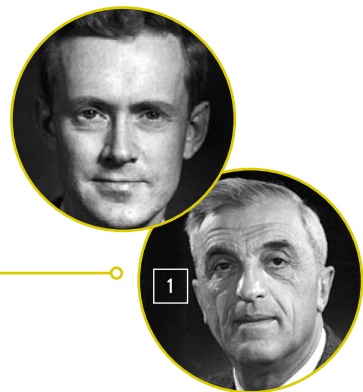
Der Blick ins Innere

Text Anya Barros, Prof. Dr. med. Peter Huppert

1940er/50er

Vorarbeit

Mitte der 1940er Jahre entdeckten der US-amerikanische Physiker Schweizer Abstammung Felix Bloch und der US-amerikanische Physiker Edward Purcell unabhängig voneinander das Magnetresonanzphänomen (Nobelpreis Physik 1952). Das war die Grundlage für die Verfahren der Magnetresonanztomographie und Magnetresonanzspektroskopie, die heute in der Medizin weit verbreitet zur Anwendung kommen. Bis in die 1970er Jahre erfolgte die Weiterentwicklung der Magnetresonanz zunächst vor allem zu Methoden der chemischen und strukturellen Analyse von Stoffen, also außerhalb der Medizin.



1

1970er

Erste Bilder

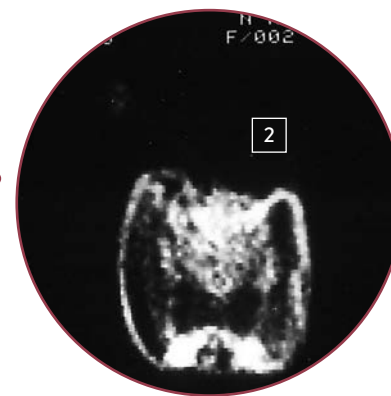
Über 20 Jahre später, im Jahr 1973, gelang es dem US-amerikanischen Chemiker luxemburgischer Abstammung Paul Lauterbur erstmals durch die Entwicklung des Verfahrens der Rückprojektion, ein Objekt in der MRT abzubilden (Nobelpreis Physiologie/Medizin 2003 zusammen mit Sir Peter Mansfield). Zu etwa gleicher Zeit zeigte der US-amerikanische Mediziner armenischer Abstammung Raymond Damadian, dass sich in der MRT gesundes Gewebe von Tumorgewebe unterscheiden lässt; es wurde die erste Abbildung eines Tumors an einem lebenden Tier präsentiert.

Raymond Damadian war es auch, der den ersten Thorax-Scan erfolgreich durchführte – eine technische Revolution! Das Verfahren war allerdings für die praktische Diagnostik noch nicht ausgereift genug: Die Aufnahmezeit für ein Bild betrug mehrere Stunden. 1989 wurde Damadian in die amerikanische National Inventors Hall of Fame aufgenommen; beim Nobelpreis wurde er nicht berücksichtigt. Dem Schweizer Chemiker Richard Ernst gelang etwa 1975 die Weiterentwicklung zur hochauflösenden MRT-Spektroskopie (Nobelpreis Chemie 1991).

1978

Alles aus Holz

Ein Jahr nach der ersten MRT-Aufnahme am Menschen entstand bei Siemens in Erlangen das erste MRT-Bild in Deutschland. Unter der Leitung des Physikers Alexander Ganssen wurde der erste Patient untersucht: eine Paprika. Da aufgrund der starken Magneten ein Ort benötigt wurde, der komplett frei von Eisenteilen ist, entstanden diese Aufnahmen in einem Forschungslabor, das vollständig aus Holz war. Die Aufnahmezeit für den Gemüse-Patienten: eine Stunde.



2

Ohne bildgebende Verfahren würden die Ärzte bei vielen Diagnosen im Dunkeln tappen, ein Befund wäre schlichtweg nicht möglich. Neben Ultraschall, Röntgen und der Computertomographie (CT) kommt oft auch die Magnetresonanztomographie (MRT) zum Einsatz. Mit Hilfe starker Magnetfelder können Mediziner so einen Blick ins Innere der Patienten werfen – ohne schädliche Strahlung.

Mit einem Magnetresonanztomographen können Schnittbilder des menschlichen Körpers erzeugt werden, um die Struktur und Funktion von Organen und Gewebe darzustellen. Es ist ein wichtiges Verfahren, um Krankheiten und Verletzungen auszuschließen oder nachzuweisen. Weil die Untersuchungsmethode auf dem Magnetismus und Radiowellen

beruht, wird der Körper keiner ionisierenden Strahlung ausgesetzt. MRT-Bilder sind sehr kontrastreich und detailliert, womit auch kleinste Veränderungen im Gewebe nachweisbar sind. Die Aufnahmen können nicht nur als Querschnitte des Körpers dargestellt werden, sondern auch als Längs- oder Schrägschnitte. Aus technischen Gründen er-

zeugen Kernspintomographen, wie der Magnetresonanztomograph noch genannt wird, laute Klopfergeräusche. Patienten bekommen deswegen oft Ohrstöpsel oder Kopfhörer, um die Geräusche zu dämpfen.

Je nach benötigter Diagnostik und der Zahl der Aufnahmen dauert eine MRT-Untersuchung zwischen wenigen Minuten und einer Stunde, im Schnitt zwischen 20 und 30 Minuten. Während der etwa 10-20 Einzelaufnahmen, die jeweils etwa wenige Sekunden bis mehrere Minuten dauern, darf sich der Patient nicht bewegen, da dies die Bildqualität beeinträchtigt.

Seit Ende der 1980er Jahre werden in der MRT-Diagnostik Kontrast-

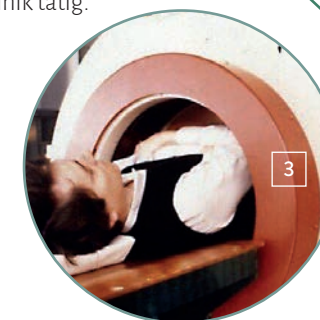
mittel eingesetzt. Diese verbessern in vielen Fällen die Erkennung krankhafter Veränderungen wie Tumore, Entzündungen sowie Herz- und Gefäßveränderungen. Zur Entwicklung der MRT-Methodik haben Forscher verschiedener Nationen beigetragen, und sie hat nicht weniger als 5 Nobelpreisträger hervorgebracht.

- 1 Die Physiker Edward Purcell (links) und Felix Bloch (rechts).
- 2 Das erste MRT-Bild in Deutschland: eine Paprika.
- 3 Einer der ersten MRT-Tester: Siemens-Mitarbeiter Löffler.
- 4 Eine MRT-Auswertung.
- 5 High-Tech: Das 3.0 Tesla MRT Skyra in der Radiologie der Max Grundig Klinik.

1980er

Serienreif

Drei Jahre nach dem ersten Patientenbild lieferte Ganssen das erste Bild eines menschlichen Schädels. Dafür legt er sich selbst in das MRT-Gerät. Der Prototyp eines MRT-Geräts wurde 1983 an der Medizinischen Hochschule Hannover installiert. Über 800 Patienten wurden in klinischen Tests dort untersucht. Das Gerät bekam nun auch seinen Namen: Magnetom. Neben der Gerätetechnik war auch die Entwicklung geeigneter Software für MRT-Anwendungen in der Medizin erforderlich. Hier standen sogenannte Sequenzen im Vordergrund, welche die Abläufe der MRT-Prozesse steuern und die Bildeigenschaften entscheidend beeinflussen. Auch deutsche Physiker und Radiologen waren daran wesentlich beteiligt. Einer der Radiologen, Dr. Hartmut Friedburg ist heute noch im Radiologischen Zentrum der Max Grundig Klinik tätig.



3

2010

Bilder in Echtzeit

Im Laufe der Jahre hat sich die Aufnahmezeit immer weiter verringert; musste der Patient anfangs 4 bis 5 Stunden im Gerät liegen, kann mittlerweile innerhalb von Sekunden ein Bild erstellt werden – ohne Verlust an Bildqualität. Diese FLASH-Technik hat der deutsche Physiker Jens Frahm aus Göttingen weiter verbessert: Mit dem Echtzeit-MRT sind nun filmähnliche Bilder möglich, z. B. des schlagenden Herzens, der Durchblutung von Organen und Gefäßen, aber auch von komplexen Bewegungsabläufen wie beim Schlucken. Auch Hirnaktivitäten können heute mittels MRT sichtbar gemacht werden, so dass die Gedankentätigkeit im Gehirn lokalisierbar ist, wenn auch die Inhalte noch nicht erkannt werden können.



4

Heute

Verbesserungen

Siemens ist heute Weltmarktführer für MRT-Geräte. Die technologische Weiterentwicklung schreitet rasant voran: Die Bildqualität wird durch die Erhöhung der magnetischen Feldstärke kontinuierlich verbessert. Für viele Patienten ist der entscheidende Entwicklungsschritt jedoch die stetige Vergrößerung des Röhrendurchmessers. In der Max Grundig Klinik steht im Radiologischen Zentrum eines der modernsten und bestmöglich ausgestatteten Geräte: das 3.0 Tesla MRT Skyra. Mit 70 Zentimeter Durchmesser bietet es großzügig Platz, und anders als Vorgängergeräte ist dieses moderne MRT extrem leise.



5

KONTRAST PROGRAMM

Prof. Dr. med. Huppert über die Funktion und Nutzungsmöglichkeiten der MRT und die damit verbundene Kontrastmittelvergabe.

MAX im Gespräch mit Prof. Dr. med. Peter Huppert
Chefarzt des Radiologischen Zentrums der Max Grundig Klinik



Viele Patienten wüssten gerne mehr über den Ablauf einer radiologischen Untersuchung. Was ist ein wichtiges Thema, über das Sie gerne ausführlicher informieren möchten?

Aus vielen Vorgesprächen mit Patienten habe ich den Eindruck gewonnen, dass grundlegende Fragen zur MRT und zu Kontrastmitteln nicht immer mit der gebotenen Gründlichkeit und der dafür notwendigen Zeitdauer beantwortet werden können. Die Magnetresonanztomographie (MRT, Synonym: Kernspintomo-

graphie) ist eine in der Medizin angewandte Untersuchungsmethode mit der zwei- und dreidimensionale Schnittbilder des menschlichen Körpers gewonnen werden können. Das physikalische Phänomen der Magnetresonanz kann aber noch mehr, z. B. die Analyse der chemischen Zusammensetzung belebter und unbelebter Materie, somit auch menschlicher Organe und Krankheitsherde; dies wird dann als MR Spektroskopie bezeichnet, auf die hier nicht näher eingegangen werden soll. Im Unterschied zur Computertomographie (CT) entstehen die Bilder in der MRT durch das Zusammenspiel eines starken Magnetfeldes, rhythmisch eingestrahelter Hochfrequenzimpulse und der Wasserstoffatome (H) des menschlichen Körpers; ionisierende Strahlen kommen bei der MRT nicht vor.

Wie funktioniert die MRT?

Die Kerne der Wasserstoffatome im menschlichen Körper bestehen aus positiv geladenen Protonen. Diese führen eine dem Kreisel ähnliche Drehbewegung aus, das ist der sogenannte Kern-„Spin“. Wenn elektrische Ladungen wie diese Protonen bewegt werden, erzeugen diese ein Magnetfeld. Daher erzeugt jedes Wasserstoffatom durch seinen Spin ein kleines Magnetfeld. Im normalen Leben verlaufen die Nord-Süd-Achsen dieser Magnetfelder regellos im Raum. Wird der Körper aber in ein starkes Magnetfeld gebracht, richten sich alle kleinen rotierenden Magneten der H-Atome nach dem Prinzip eines Kompasses entsprechend der Richtung des starken Magnetfeldes aus. Neben der Spin-Rotation der Protonen rotiert die Achse ihres Magnetfeld-

des zusätzlich um die Achse des umgebenden Magnetfeldes des MRT-Gerätes. Dies geschieht mit einer konstanten Umdrehungsgeschwindigkeit, der nach dem Erstbeschreiber bezeichneten Larmor-Frequenz. Diese Rotation kann man sich wie die „Torkel-Bewegung“ eines sich verlangsamenen Kreisels vorstellen. Die Larmor-Frequenz ist abhängig von der örtlichen Magnetfeldstärke. Diese magnetischen Phänomene werden für die Bilderzeugung genutzt. Dazu wird ein Hochfrequenzimpuls (also eine Radiowelle) in den Körper eingestrahlt, durch den die rotierenden Wasserstoffprotonen in einen energiereicheren Zustand versetzt werden. Man kann dies sich so vorstellen, dass die rotierenden Kreisel um 90 Grad in die Ebene „geklappt“ werden. Dabei muss die Frequenz

der eingestrahlten Radiowellen mit der Larmor-Frequenz der Wasserstoff-Protonen identisch sein, es müssen also Resonanzbedingungen herrschen. Dies verbirgt sich hinter dem Begriff der Magnet-„Resonanz“. Nach Abschalten des Hochfrequenzimpulses streben die Protonen wieder in den energiearmen Ausgangszustand zurück, sie relaxieren. Dies bedeutet, sie klappen zurück und richten sich entsprechend der Magnetfeldstärke aus. Während dieser Relaxation senden sie die empfangene Energie in Form elektromagnetischer Strahlen wieder aus. Diese Strahlen werden von hochempfindlichen Empfangsspulen, die wie Antennen

arbeiten, aufgefangen und zur Bilderzeugung weitergeleitet. Je nach Umgebung der Protonen im Fettgewebe, im Wasser oder in der Nähe von Kontrastmittel geschieht diese Relaxation unterschiedlich schnell. Darauf kommen wir später zurück. Die Empfangsspulen müssen Patienten relativ eng angelegt werden. Hierdurch wird der Empfang der Signale aber wesentlich verbessert. Daher ist es z. B. unter einer Kopfspule relativ eng. Bewegungen innerhalb der Spulen sollen vermieden werden, da sonst Verzerrungen im Bild auftreten.

Wie entstehen nun MRT-Bilder?
Da MRT-Bilder im Wesentlichen

die Verteilung der Wasserstoff-Protonen im menschlichen Körper darstellen, muss die Bildrekonstruktion sicherstellen, dass die empfangenen Signale der aussendenden Protonen im dreidimensionalen Raum richtig zugeordnet werden – auf den ersten Blick eine sehr schwierige Aufgabe. Das Verfahren, das dies ermöglicht, ist eine 3-stufige Ortskodierung. Zunächst wird in der ersten Stufe eine einzelne Schicht angewählt. Dann wird in der Schicht eine Zeile angewählt und schließlich in der Zeile ein Punkt. Die ersten beiden Schritte können durch Abstufung des Magnetfeldes in der Längs- und Querachse des

Körpers mittels sogenannter Gradientenfelder in kurzer Zeit gelöst werden. Die Abstufung des Magnetfeldes sorgt dafür, dass die Wasserstoff-Protonen dieser Abstufung folgend mit unterschiedlichen Larmor-Frequenzen rotieren. Da für die Energieaufnahme der Wasserstoff-Protonen Resonanzbedingungen zwischen den Frequenzen herrschen müssen, sorgen die magnetischen Gradientenfelder für eine Ortskodierung der Schichten und Zeilen. Um den 3. Schritt der Ortskodierung zu ermöglichen, müssen dann Zeile für Zeile mittels Anregung und Signalempfang „abgearbeitet“ werden. Dies ist ein wichtiger Grund für lange >>



Fotos Fotografie Frei

Prof. Dr. med. Peter Huppert Leiter der Radiologie, absolvierte in Leipzig sein Studium der Humanmedizin. Vor seiner leitenden Tätigkeit in der Max Grundig Klinik wirkte er an der Universitätsklinik in Tübingen als leitender Oberarzt und erhielt die Habilitation im Fachgebiet Diagnostische Radiologie an der Medizinischen Fakultät der Universität Tübingen. Von 1998 bis 2019 war er Chefarzt der Radiologie und Neuroradiologie am Klinikum Darmstadt •



Foto Adobe Stock

>> Untersuchungszeiten. Das Ein- und Ausschalten der Gradienten und der Hochfrequenzenergie verursacht den hörbaren Lärm. Damit haben wir schon Besonderheiten der MRT-Diagnostik erklärt: Lärm und lange Untersuchungs-dauer. Verschiedene technische Weiterentwicklungen haben die Untersuchungsbedingungen verbessert, Turbok Faktoren beschleunigen die Aufnahmen, und moderne MRT-Geräte haben effiziente Schalldämpfungssysteme verbaut.

Warum genügt nicht eine MRT Aufnahme, und es werden immer mehrere angefertigt? Zum einen hat die MRT, im Unterschied zur CT, die Möglichkeit, die Bilder in beliebigen Raumebenen mit Blickrichtungen von vorn, von der Seite oder von unten zu erzeugen (in der CT erfolgt dies nachträglich durch Rekonstruktionen am Computer). Dies hat den Vorteil, dass anatomische Strukturen und krankhafte Veränderungen räumlich exakter lokalisiert und zugeordnet werden können. Daher werden in der MRT Abbildung in mindestens zwei, meist drei Raumebenen angestrebt. Ein weiterer Grund sind Aufnahmen mit unterschiedlichen Gewebekontrasten, aus denen Schlüsse auf die Gewebezusammensetzung gezogen und normale von krankhaft veränderten Geweben besser unterschieden werden können. Wie ist das möglich, im CT gibt es doch abgesehen vom Kontrastmittel auch stets nur eine Aufnahme? Wir erinnern uns: Das Zurückklappen der energetisch aufgeladenen Wasserstoff-Protonen in ihre Ausgangslage (Relaxation) geht unterschiedlich schnell in Abhängigkeit von ihrer Umgebung – je nachdem in welchen Gewebearten sie eingebunden sind. Sehr starke Unterschiede ergeben sich bei Protonen im Fettgewebe und

im Wasser. Wenn die technischen Aufnahmeparameter geeignet eingestellt werden, z. B. die Zeitdauer zwischen der energetischen Anregung und dem Auslesen des Signals, kann man im Bild die Signalkontraste verschiedener Gewebearten gezielt betonen. So lassen sich Fettgewebe, Bindegewebe, Tumorgewebe, Blut, Eisenablagerungen und Flüssigkeiten kontrastreich hervorheben. Dazu müssen jeweils separate Aufnahmen, sog. „Sequenzen“ angefertigt werden. Hierdurch ergibt sich, dass MRT-Untersuchungen einschließlich der Patientenlagerung, des Anpassens der Empfangsspulen, der Sicherheitsvorkehrungen und der notwendigen Aufnahmen 20-60 Minuten dauern.

Wenn die MRT so gute Gewebekontraste ermöglicht, wozu dann noch Kontrastmittel? Zunächst muss erklärt werden, wie Kontrastmittel in der MRT wirken. Mit großem Abstand am häufigsten werden Kontrastmittel verwendet, die Gadolinium (Gd) enthalten. Gadolinium ist ein sogenannter paramagnetischer Stoff, das bedeutet, er beeinflusst die magnetischen Eigenschaften seiner Umgebung. Gadolinium beschleunigt die Relaxation der Wasserstoff-Protonen in seiner Umgebung, diese geben die eingestrahlte Energie also schneller wieder ab. Verwendet man dann eine Aufnahmesequenz mit verkürztem Zeitfenster für den Signalempfang (sogenannte T1-gewichtete Aufnahme), wird von Stellen mit Kontrastmittel relativ mehr Signal empfangen als von anderen. Das gadoliniumhaltige Kontrastmittel verteilt sich mit dem Blutstrom. Daher kommen in MRT-Bildern nach Kontrastmitteldgabe vermehrte oder verminderte Durchblutungen in Geweben, Organen oder krankhaften Veränderungen zur Darstellung. Dies spielt

sehr häufig bei Tumorbildung und Entzündung eine Rolle. Natürlich sind alle Arten von Blutgefäßen damit auch gut darstellbar. Eine weitere sehr wichtige Anwendung ist die bei Untersuchungen des Zentralnervensystems, also von Gehirn und Rückenmark. Im Gewebe von Gehirn und Rückenmark existiert eine sogenannte Blut-Hirn-Schranke. Das bedeutet, Nervengewebe und Blutgefäße sind streng getrennt. Damit wird erreicht, dass Schadstoffe in der Blutbahn ab einer gewissen Größe nicht in das Nervengewebe eindringen können. Durch krankhafte Veränderungen wie z. B. Entzündungen oder Tumore wird die Bluthirnschranke gestört, sodass neben anderen Stoffen auch Kontrastmittel an diesen Stellen übertreten kann. Die erkrankten Herde werden durch Kontrastmittel stark sichtbar gemacht. Kontrastmittel hat für MRT-Untersuchungen eine unterschiedliche Bedeutung. Untersuchungen der großen Gelenke und der Wirbelsäule erfordern mehrheitlich kein Kontrastmittel, seltene Ausnahmen sind Fragestellungen nach Entzündungen oder Tumoren. Dann gibt es eine Reihe von Untersuchungen, bei denen zunächst mit nativem Gewebekontrast gearbeitet wird und nur, wenn dies nicht ausreicht, eine Kontrastmitteldgabe angeschlossen wird. Hierzu zählen Untersuchungen von Gehirn und Rückenmark, des Herzens sowie der Organe des Bauchraums und des Beckens. Schließlich gibt es MRT-Untersuchungen, die ohne Kontrastmitteldgabe kein diagnostisches Ergebnis liefern, dazu zählen Untersuchungen der Brust (MR-Mammographie), der Prostata (multiparametrische Prostata-MRT) und Darstellung der Gefäße z. B. am Hals sowie in der Becken- und Beinregion. Neben gadoliniumhaltigem

Kontrastmittel gibt es auch Kontrastmittel in der MRT, die Eisenpartikel oder Mangan enthalten. Diese wirken ebenfalls aufgrund ihres Paramagnetismus, führen aber durch lokale Minimierung des MRT-Signals zu sogenanntem Negativ-Kontrast. Sie werden zu anderen Zwecken verwendet, z. B. zur negativen Kontrastierung des Darms. Sie sind daher mit gadoliniumhaltigen Kontrastmitteln nicht austauschbar.

Welche Nebenwirkungen und Risiken gibt es bei der MRT? Wie beschrieben sind unvermeidbare Nebeneffekte der MRT ein gewisser Lärmpegel infolge der elektrischen Schaltvorgänge sowie eine mit der Untersuchungsdauer zunehmende Körpererwärmung infolge eingestrahlter Hochfrequenzenergie. Hinzu kommt eine gewisse Enge im Untersuchungsgerät aufgrund der geringen Abstände von Sende- und Empfangsspulen. Es gibt aber Geräte mit großen Öffnungen und geringer Länge, was die Bedingungen erleichtert. Gefahren können bei der MRT-Untersuchung von Metallen ausgehen. Im stabilen und dynamischen Magnetfeld werden ferromagnetische Metalle (Eisen, Nickel, Kobalt) erhitzt und bewegt; nicht-ferromagnetische Metalle (Titan, Gold, Silber, Kupfer, Edelstahl) werden infolge der Hochfrequenzeinstrahlung abhängig von ihrer Lage und Größe erhitzt, aber nicht bewegt. Daher muss vor jeder MRT-Untersuchung geklärt werden, ob und welche Metallimplantate bei einem Patienten vorliegen. Diese können in unterschiedlichen Formen vorhanden sein, als implantierte Geräte (Herzschrittmacher, Defibrillator, Innenohrimplantate, Schmerz- oder Insulinpumpen), als Gewebeersatzimplantate (Gelenke, Herzklappen, Clips, die meisten Gefäßstents) oder auch als >>

>> externer Schmuck (Tattoos, Piercing). Erwärmung und Bewegung von Metallimplantaten sind besonders bedeutsam, wenn diese sich in kritischer Lage befinden oder noch nicht fest eingeeilt sind. Hier gelten 3 Monate als relativ sichere Frist. Größere Metallimplantate führen zu Artefakten in der Bilddarstellung und beeinträchtigen die Beurteilung umgebender Strukturen. Dies trifft auf größere Implantate wie Gelenk-Endoprothesen und Metallimplantate an der Wirbelsäule zu.

Was muss bei Patienten mit Herzschrittmachern beachtet werden?
Für Patienten mit Herzschrittmacher gelten seit einigen Jahren besondere Bedingungen in der MRT, und ein genereller Ausschluss von MRT-Untersuchungen ist heute nicht mehr angebracht. Die Bedingungen für weitgehend gefahrlose Untersuchungen von Patienten mit Herzschrittmacher sind bekannt. Voraussetzung ist, dass die implantierten Schrittmacher-Systeme als Ganzes, also Aggregat und Elektroden, sog. MR-fähige Systeme sind („MR-conditional“). Dies muss im Vorfeld anhand der Implantationsdokumente geprüft werden. Eine gefahrlose MRT-Untersuchung bei einem Patienten mit Herzschrittmacher oder ICD ist nur in Kooperation von Radiologie und Kardiologie möglich. Der Kardiologe prüft wichtige technische und klinische Details wie die Empfindlichkeit des Schrittmachers gegenüber elektronischen Impulsen und den Grad der Abhängigkeit des Patienten von der Schrittmacherfunktion. Unmittelbar vor der MRT-Untersuchung wird das System in den sogenannten „MR-Modus“ eingestellt, direkt nach der Untersuchung in den Normalmodus zurück programmiert und eine Sicherheitsprüfung

durchgeführt. Der Radiologe muss bei der Untersuchung auf die richtige Auswahl der Aufnahmeparameter achten. Die eingestrahlte Hochfrequenzenergie darf gewisse Grenzwerte nicht überschreiten. Dies kann neben Störungen der Schrittmacherfunktion auch die Schrittmacherelektroden erhitzen und zu Überleitungsstörungen führen. Daher sind Systeme, die nicht aus kompatiblen Elementen eines Herstellers zusammengesetzt sind, z. B. nach Austausch von Elektroden, mit höheren Risiken behaftet. Dies ist im Vorfeld der MRT-Untersuchung zu klären.

Was sind die Nebeneffekte und Risiken der Kontrastmittelvergabe?
Bei Kontrastmitteln sind grundsätzlich allgemeine und spezielle Nebeneffekte zu unterscheiden. Dies trifft auf Röntgen- und CT-Kontrastmittel ebenso wie auf MRT-Kontrastmittel zu. Zu den allgemeinen Risiken gehören allergieähnliche Reaktionen; diese kommen bei gadoliniumhaltigem MRT-Kontrastmittel etwa 20-mal seltener vor als bei Röntgenkontrastmittel. Auch versehentliche Fehlinjektion von Kontrastmittel in das Gewebe von Hand oder Arm führen bei beiden Kontrastmittelarten zu vergleichbaren Nebenwirkungen mit Schwellung, Schmerz, Rötung und Entzündung. Geeignete lokale Behandlungsmaßnahmen sind nach wenigen Tagen meist erfolgreich. Zu den speziellen Nebenwirkungen gehören bei den Röntgen- und CT-Kontrastmitteln die Verstärkung einer vorbestehenden Nierenfunktionsstörung und die Verstärkung einer vorbestehenden Schilddrüsenüberfunktion. Darauf soll hier nicht näher eingegangen werden. Bei gadoliniumhaltigen MRT-Kontrastmitteln können spezielle Nebeneffekte durch Ablagerung

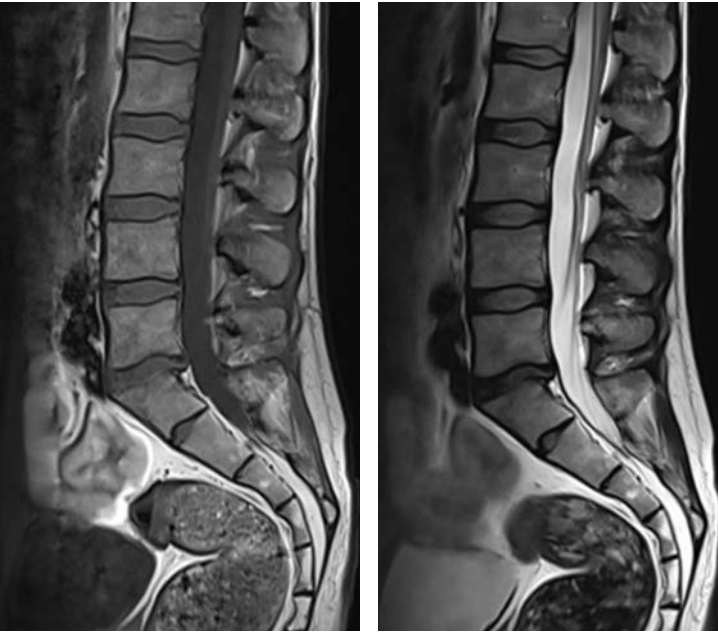
des Gadoliniums im Körper entstehen. Gadolinium ist ein Element der sogenannten „seltenen Erden“, das in reiner Form für den menschlichen Körper toxisch ist. Es führt unter anderem zu chronischen Entzündungsreaktionen. Um dies bei der Anwendung in der MRT zu vermeiden, sind die Gadolinium-Ionen in chemischen Bindungen fest in komplexe Makromoleküle der Kontrastmittel eingebunden. Seit 1988 werden weltweit etwa 500 Millionen intravenöse Gaben von gadoliniumhaltigen Kontrastmitteln geschätzt. Lange dachte man, dass diese bezüglich Gadolinium-assoziiierter Schäden völlig unbedenklich sind. Seit 2006 ist aber bekannt, dass es in seltenen Fällen zu Ablagerungen von freien Gadolinium-Ionen in Haut und Schleimhäuten kommen kann, aus denen sich mehr oder weniger ausgeprägte bindegewebige Verdickungen entwickeln können. Auch in inneren Organen kann sich vermehrt Bindegewebe bilden. Dieses Krankheitsbild der sogenannten nephrogenen systemischen Fibrose (NSF) ist bei Patienten mit schweren Nierenerkrankungen und mangelnder Ausscheidungsfunktion schon seit längerem bekannt; 2006 wurde aber erstmals erkannt, dass dies auch als Nebenwirkung gadoliniumhaltiger Kontrastmittel auftreten kann. Die Ursache besteht in der Ablösung kleiner Mengen von Gadolinium-Ionen aus den Makromolekülen der Kontrastmittel. Hierdurch gelangen diese über die Blutbahn in verschiedene Gewebe und können dort abgelagert werden. Da eine Ausscheidung von Kontrastmittel und Gadolinium normalerweise über die Nieren erfolgt, sind Patienten mit stark eingeschränkter Nierenfunktion entsprechend stärker betroffen. Schon bald hatte man erkannt, dass es zwei Arten von Kontrastmitteln mit deutlich unterschiedlichen Ri-

siken gibt: sogenannte lineare und makrozyklische Kontrastmittel. In makrozyklischen Kontrastmitteln ist Gadolinium wesentlich fester eingebunden als in linearen. Es stellte sich heraus, dass fast alle weltweit bekannten Fälle von NSF durch Gabe linearer Kontrastmittel verursacht wurden. Seit Bekanntwerden dieser Nebeneffekte wurde ein zentrales Register dieser Fälle an der Yale Universität in den USA eingerichtet. Nachdem sich die Nachweise verdichteten, wurde 2018 von europäischen und deutschen Regulationsbehörden die Zulassung für lineare Kontrastmittel aufgehoben, sie ruht seitdem. Bei Verwendung makrozyklischer Kontrastmittel ist die Gefahr einer NSF für schwer nierenkranke Patienten extrem gering. Nach neueren wissenschaftlichen Arbeiten aus Sammelstatistiken liegt sie zwischen 0,1 und 1 %. Bei nierengesunden Patienten wird die Erkrankung durch MRT-Kontrastmittel nicht ausgelöst. Seit 2014 ist bekannt, dass es nach Gabe von gadoliniumhaltigem Kontrastmittel auch unabhängig von der Nierenfunktion zur Ablagerung kleinster Mengen von Gadolinium-Ionen auch im Gewebe von Gehirn, Leber, Nieren und Knochen kommen kann. Erwartungsgemäß treten diese Ablagerungen nach Anwendung linearer Kontrastmittel deutlich stärker und häufiger auf als nach Gabe makrozyklischer Kontrastmittel. Nach mehrfachen Gaben linearer Kontrastmittel konnte man geringe Mengen des Gadoliniums auch in bestimmten Gehirnstrukturen mittels MRT-Aufnahmen nachweisen. Nach Gabe makrozyklischer Kontrastmittel wurde dies im MRT nicht beobachtet. Es treten aber auch nach Gabe makrozyklischer Kontrastmittel minimale Spuren von Gadolinium in den genannten Gewebearten auf, diese lassen

sich aber nur mit hochempfindlichen Messmethoden wie der Massenspektrometrie anhand von Gewebeproben nachweisen. Bisher gibt es keine Hinweise auf strukturelle oder funktionelle Schäden, neurologische Ausfälle oder Funktionsstörungen durch derartige Ablagerungen von Gadolinium im Gehirn oder den anderen Organen. Die Nachbeobachtungszeiträume sind aber noch viel zu gering, um Langzeitfolgen wirklich beurteilen zu können. Die langfristigen Risiken sind heute daher unbekannt.

Wie sollte grundsätzlich entschieden werden?
Bei der Anwendung gadoliniumhaltiger Kontrastmittel in der MRT sind daher folgende Grundsätze zu beachten: Kontrastmittel wird nach sorgfältiger Abwägung nur dann eingesetzt, wenn essenzielle diagnostische Informationen mit anderen Methoden der MRT nicht gewonnen werden können. Zur intravenösen Injektion werden nur makrozyklische Kontrastmittel verwendet. Es wird immer die niedrigste Dosis verwendet, die ausreicht, um die notwendige Kontrastverstärkung zu erzielen. Die genaue Kontrastmittelbezeichnung und die verabreichte Dosis sollten im MRT-Bericht dokumentiert sein.

Europäische und deutsche Regulationsbehörden empfehlen andererseits aber auch, dass eine MRT-Untersuchung mit Kontrastmittel aus wichtigem Grunde Patienten nicht vorenthalten werden soll. Derzeit finden weitere intensive Forschungsarbeiten zu dieser Problematik statt.



Fotos Max Grundig Klinik

ABBILDUNG 1
Vergleich zweier MRT-Aufnahmen mit exakt gleicher anatomischer Darstellung der Lendenwirbelsäule und unterschiedlicher Gewebekontrastierung. Links ein sogenanntes T1-gewichtetes Bild, in dem die Flüssigkeit im Rückenmarkskanal dunkelgrau erscheint. Rechts ein sogenanntes T2-gewichtetes Bild, in dem die gleiche Flüssigkeit hell erscheint und dadurch die Nervenfasern als dunkle Fäden erkennbar werden. An den Wirbelkörpern erkennt man dagegen im T1-Bild den normalen Fettgehalt des Knochenmarkes hellgrauer als im T2-Bild.

ABBILDUNG 2
Bildausschnitt aus einem MRT-Schichtbild des menschlichen Gehirns. Es wurde eine sehr stark T2-gewichtete Aufnahmeart gewählt, bei der Flüssigkeit sehr hell im Bild erscheint. Erkennbar werden die Liquorflüssigkeit an der Hirnbasis und die darin liegenden Hirnnerven als 1-2 mm dicke dunkle Stränge (Pfeile). Weiterhin sieht man die mit Flüssigkeit gefüllten Anteile des Innenohrs wie die Gehörschnecke und die Bogengänge des Gleichgewichtsorgans.

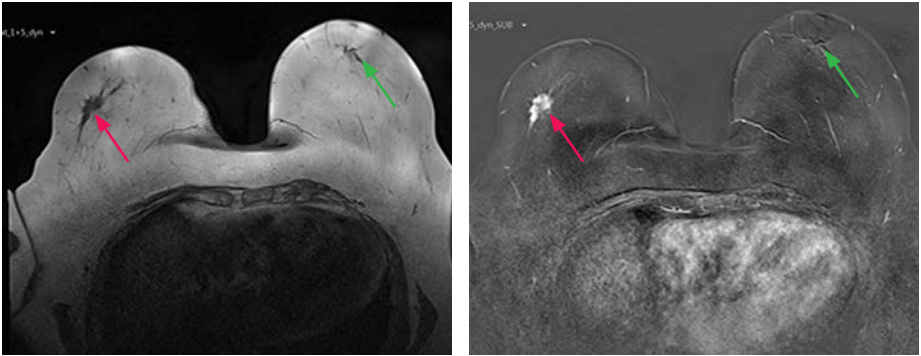
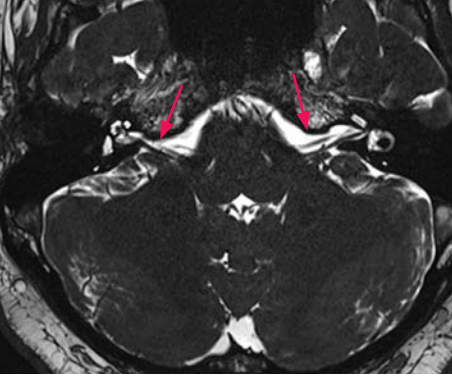


ABBILDUNG 3
MRT-Aufnahmen der weiblichen Brust links vor und rechts nach Gabe eines Gadolinium-Kontrastmittels (und digitaler Bildsubtraktion zur optischen Kontrastverstärkung). Während der Herd in der linken Brust in den Aufnahmen nach Kontrastmittelgabe dunkel bleibt (grüner Pfeil) und somit normales Drüsengewebe darstellt, wird der Herd in der rechten Brust aufgrund seiner starken Durchblutung und der damit verbundenen Kontrastmittelaufnahme sehr hell (roter Pfeil). Hierbei handelt es sich um ein Karzinom.



Foto Darren Tierney

KLIMA UND KÖRPER

So krank
macht uns der
Klimawandel

Prof. Dr. med. Curt Diehm

Es wird immer heißer in Mitteleuropa, das haben die beiden Super-Sommer 2018 und 2019 gezeigt. Viele Menschen sind aufgrund der hohen Temperaturen krank geworden, auch mehr Todesfälle gab es zu beklagen. Das zeigt: Der Klimawandel macht krank und Klimaschutz ist deshalb auch Gesundheitsvorsorge.

Die dramatischen Buschbrände Anfang 2020 in Australien führen uns ein weiteres Mal vor Augen, dass die Auswirkungen des Klimawandels für Menschen und Tiere tödlich sein können. In Deutschland und Mitteleuropa glauben wir, vor derart unmittelbaren Folgen sicher zu sein. Die Ausbreitung der Wüsten in Afrika, Eisbären, deren Lebensbereich in der Arktis kleiner wird – diese Folgen des Klimawandels sind weit weg. In Deutschland müssen wir allenfalls zum Skifahren tiefer in die Alpen fahren und können im Sommer sogar mehr Sonnentage genießen.

Leider ist das nur die halbe Wahrheit. Mit der Erwärmung des Klimas drohen auch uns neue Krankheiten. Epidemiologischen Studien zufolge steigen bei hohen Außentemperaturen die Raten der Sterblichkeit, Klinikaufenthalte, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Leiden an Atemwegsbeschwerden. Auch Geburtskomplikationen häufen sich. Statistiken in Notfallambulanzen in ganz Europa bestätigen das eindeutig.

NOTFALL FÜR DIE GESUNDHEIT
Analysen des Helmholtz-Zentrums in München zeigen, dass

es bereits jetzt deutlich mehr Herzinfarkte und Todesfälle an besonders heißen Tagen gibt. 52.000 Menschen starben beispielsweise im Rekordsommer 2003 in Europa einer Schätzung nach an den Folgen hoher Temperaturen.

Das Umweltbundesamt berichtet, dass in den Jahren 2000 bis 2010 während der Hitzeperioden zwischen fünf und zehn Prozent mehr Herzranke starben. Von Hitze besonders betroffen sind Säuglinge, Kleinkinder sowie alte, pflegebedürftige Menschen.

Der Klimawandel gilt als der „größte Notfall für die Gesundheit“. Klimaschutz ist deshalb auch Gesundheitsvorsorge. Aktuell hat die medizinische Fachzeitschrift „The Lancet“ einen globalen Bericht über den Zusammenhang von Klimawandel und

Gesundheit vorgelegt. Demnach wird – wenn der Ausstoß von CO2 sich weiterhin so entwickelt wie bisher – ein heute geborenes Kind an seinem 71. Geburtstag im Schnitt in einer um vier Grad wärmeren Welt leben. Der Lancet-Bericht warnt: Wenn sich nichts am Ausstoß von Treibhausgasen ändert, müssen wir bis zum Ende dieses Jahrhunderts mit jährlich fünf zusätzlichen Hitzewellen in Norddeutschland und mit bis zu 30 Hitzewellen in Süddeutschland rechnen. Dass dies nicht spurlos an unserer Gesundheit vorbeigeht, versteht sich von selbst.

Direkt mit höheren Außentemperaturen korrelieren ein zunehmender Krankenstand und eine verringerte Produktivität. Ernteaussfälle durch Trockenperioden in Norddeutschland sind da nur Vorboten. >>

>>
ZU WENIG FLÜSSIGKEIT IST GEFÄHRlich
Auch neuere Nierenerkrankungen werden akut ansteigen. Zunächst wurden sie in Mittelamerika beobachtet, haben sich aber inzwischen weltweit verbreitet. Die Entstehungsmechanismen sind noch unklar. Fakt ist: Bei höheren Außentemperaturen kommt es zu einem Flüssigkeitsmangel und die Nierendurchblutung verschlechtert sich. Nierenexperten schätzen, dass es rund 70.000 Todesfälle in Europa durch diese rätselhafte Nierenerkrankung gibt. Hitzestress könnte die primäre Ursache dieser Krankheit sein.

Kinder sind besonders von den gesundheitlichen Folgen des Klimawandels betroffen. Wetterextreme haben negative körperliche und psychologische Folgen. US-Gesundheitsorganisationen befürchten, dass der Klimawandel nicht nur für Säuglinge, Kinder und Jugendliche problematisch ist, sondern insbesondere auch für Ungeborene. Weltweit wird ein Anstieg der Säuglingssterblichkeit an sehr heißen Tagen um 25 Prozent registriert.

Kinder, die früh in ihrem Leben Schadstoffen in der Umwelt ausgesetzt sind, haben ein höheres Risiko für eine schlechte Lungenfunktion, sobald sie ins Teenageralter kommen. Wenn sich die Folgen des Klimawandels verschärfen, haben Kinder mit einer massiven früheren Verschlechterung ihrer Gesundheit mit zunehmendem Alter zu rechnen.

GEFÄHRliche FIEBER-MÜCKEN
Beängstigend ist die Zunahme der asiatischen Tigermücken und der Cullex-Mücken in Deutschland. Die Cullex-Mücken übertragen das West-Nil-Fieber, die Tigermücken bekanntlich das Dengue- und das Zika-Virus. Der Klimawandel wird dazu führen, dass die Wahrscheinlichkeit, dass derartige Tropenkrankheiten nach Europa



Foto Ivanikovstudio

kommen, deutlich steigen. Auch Malariamücken finden sich immer häufiger in höher gelegenen Gegenden und Regionen und in immer mehr Ländern. Die Klimaveränderungen haben darüber hinaus zu einer verstärkten Ausbreitung von Zecken geführt, die Krankheitserreger übertragen können.

EIN WEITERES THEMA SIND ALLERGIE
In Deutschland gibt es bereits heute rund 18 Millionen Allergiker. Steigende Temperaturen führen zu einem verstärkten Wachstum von Pflanzen und verlängern die Pollenproduktion. Die verlängerte Blütezeit beeinflusst damit auch die Leidenszeit der Allergiker.

Allergien nehmen gerade bei Kindern zu. Hauptmechanismen, die direkt mit dem Klimawandel

korrelieren, sind zudem die Verbreitung der Ambrosia (Beifußblättriges Traubenkraut), die heute bis in den späten Oktober hinein blüht und Pollen produziert, und die Verbreitung des Eichenprozessionsspinners (Raupenart). Allergiker in Deutschland müssen den Klimawandel also fürchten.

RISIKO HAUTKREBS
Natürlich werden wir erhöhte Temperaturen auch an unserer Haut spüren. Die Zunahme der UV-Strahlung kann das Risiko für Hautkrebs und andere Hauterkrankungen erhöhen.

AUFKLÄRUNG UND FORSCHUNG
Wir sind heute nur unzureichend auf die gesundheitlichen Folgen des Klimawandels vorbereitet. Ein wichtiger Aspekt sind auch

Lehre und Fortbildung. In dem Zusammenhang ist es interessant, dass soeben eine Medizinerin und Epidemiologin die erste Professur für die Erforschung der Auswirkungen von Klimaveränderungen auf die Gesundheit in der Charité in Berlin und in Potsdam am Institut für Klimaforschung bekommen hat.

Die Gesundheitsbehörden sind sich einig, dass Aufklärung und Strategien notwendig sind, mit denen sich die Gesellschaft auf die veränderten Bedingungen vorbereiten kann. Wir brauchen Frühwarnsysteme für extreme Wetterlagen, Hitzeschutz in Kliniken und Pflegeheimen und Konzepte für die Bekämpfung von Krankheitserregern, die sich durch die Erhöhung von Temperatur und Feuchtigkeit ausbreiten.

<<

HAUPTSACHE GESUND

„Kinder sind besonders von den gesundheitlichen Folgen des Klimawandels betroffen. Wetterextreme haben negative körperliche und psychologische Folgen.“

Prof. Dr. med. Curt Diehm

5 Fragen an Prof. Dr. med. Curt Diehm

Mit dem wärmeren Klima kommen auch Mücken zu uns, die tropische Krankheiten übertragen, und auch die Zecken breiten sich weiter aus. Wie kann ich mich schützen?
Einen wirkungsvollen Schutz bieten Anti-Mückenmittel, etwa mit dem Wirkstoff Diethyltoluamid (DEET). Diese Mittel wirken etwa 6 bis 8 Stunden und müssen dann neu aufgetragen werden.

Es gibt sogar chemiefreie hochwirksame Insekten-Repellents. Ihre Wirksamkeit ist aber deutlich schwächer. Biozidverdampfer, die in die Steckdose gesteckt werden, verbreiten Dämpfe und halten Stechmücken fern. Als Nebenwirkung können sie aber Kopfschmerzen und Schwindel verursachen. Gegen Zecken hilft die richtige Kleidung: Oberteile mit langen Ärmeln, lange Hosen und unbedingt Socken bis zum Knie. Dies ist ganz wichtig bei Waldspaziergängen, für Golfer, aber auch für die Arbeit im Garten beispielsweise. Wichtig ist eine FSME-Impfung. Mit Permethrin imprägnierte Kleidung ist ebenfalls hilfreich.

Was setzt dem Körper mehr zu: Hitze und hohe Temperaturen oder der Flüssigkeitsverlust durch übermäßiges Schwitzen?
Hitze und hohe Temperaturen kann der Körper ganz gut vertragen; problematisch ist aber immer Flüssigkeitsverlust/Dehydrierung. Eine Ursache kann starkes Schwitzen sein, aber auch Durchfall, Fieber und

Erbrechen. Besonders empfindlich sind natürlich Säuglinge und alte Menschen.

Wie erkennt man, ob ein Flüssigkeitsmangel vorliegt oder gar schon meine Nieren geschädigt sind?
Typische Symptome sind trockene Haut und trockene Schleimhäute, stehende Hautfalten, eingesunkene Augen. Bei höherem Flüssigkeitsverlust kann eine Kreislaufschwäche auftreten mit Bewusstseinsstörungen, Lethargie, Delirium, Verwirrtheit bis hin zur völligen Ohnmacht.

Kann man seinen Körper an den Klimawandel, vor allem die heißer werdenden Sommer, „gewöhnen“? Helfen Sauna-Gänge oder Eisbäder?
Geringe Temperaturveränderungen steckt der Körper ohne Probleme weg. Die letzten Jahre haben aber doch deutlich gezeigt, dass Hitzewellen die Gesundheit massiv belasten können. Sauna-Gänge und Eisbäder können sicherlich dazu beitragen, unsere Anpassungsfähigkeit zu verbessern.

Wie können Menschen, die körperlich auf Wetterwechsel reagieren – etwa mit Kopfschmerzen – ihre Situation verbessern oder lindern? Vielleicht mit Sport?
Die Anpassungen an warme Temperaturen fällt dem Körper wesentlich schwerer als an Kälte. Klassische Symptome sind Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Schwindel sowie Antriebsschwäche. Wer schlecht trainiert ist, leidet oft an diesen Symptomen. Hilfreich sind Wechselduschen und Sauna-Gänge sowie regelmäßige Bewegung im Freien. Licht und Wärme verbessern zudem die Stimmung.

Die Golfanlage des Golfclubs Hofgut Scheibenhardt ist optisch geprägt von dem ehemaligen Jagdschloss und den imposanten Wassergräben im Barockstil des 17. Jahrhunderts.

FÜR KOPF UND HERZ

Prof. Dr. med. Curt Diehm erklärt, warum Golf mehr ist als nur ein Spaziergang und zeigt MAX seine sechs Lieblingsplätze in der Region

Golf hat bei Managern und Führungskräften an Beliebtheit eingebüßt. Das ist schade, insbesondere aus medizinischer Sicht. Es ist die ideale Freizeitaktivität – ob für einflussreiche Manager oder Filialleiter in einem Supermarkt.

Zu zeitraubend sei eine Runde, heißt es oft, auch wären damit weniger „Statuspunkte“ als früher verbunden. Zudem würde die Hoffnung, sich mit wichtigen Leuten zu vernetzen, in der Praxis enttäuscht.

WENIGER VERLETZUNGEN, BESSER FÜRS HERZ

Dass immer weniger Menschen Golf spielen ist schade, insbesondere aus medizinischer Sicht. Golf ist die ideale Freizeitaktivität. Prof. Dr. Curt Diehm muss lange nachdenken, um auf eine gesündere Sportart zu kommen. Golfer sind deutlich weniger unfall- und verletzungsgefährdet als Tennisspieler, Reiter, Langstreckenläufer

oder Skifahrer. Die Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems ist vorbildlich. Golfer bewegen sich bei leichter Belastung und dennoch niedrigem Puls über einen mehrstündigen Zeitraum im aeroben Bereich. Golf kann bei frischer Luft im Grünen ein wahrer Flash für den Körper sein.

SO EFFEKTIV WIE WALKING
Keinesfalls ist der sportliche Aspekt zu unterschätzen. Schauen Sie sich die heutigen jungen Spitzengolfer an, die meisten sind Modellathleten. Bei einer Runde Golf gehen Aktive mindestens 8 Kilometer, oft ist das Gelände hügelig, der Schläger wird 50 Mal oder öfter mit voller Kraft

Foto Baden Hills



Der Platz des Baden Hills Golf und Curling Club ist eine gelungene Symbiose zwischen gewollter Naturbelassenheit und notwendiger Platzarchitektur.

Foto Golfanlage Hofgut Scheibenhardt

1

Golfanlage Hofgut Scheibenhardt – Hofgut aus dem 17. Jahrhundert (76135 Karlsruhe)

Zentral und von eindrucksvollem Hochwald umgeben, lässt sich auf dem anspruchsvollen Golfplatz mit 18 Spielbahnen Sport und Erholung perfekt kombinieren. Das Restaurant „Das Scheibenhardt“, stilvoll in die alten Mauern eingebettet, perfektioniert den Besuch der Golfanlage mit über 80 Hektar Grünfläche. Die gesamte Anlage ist aus dem 17. Jahrhundert, der Golfplatz wurde 1993 eröffnet.

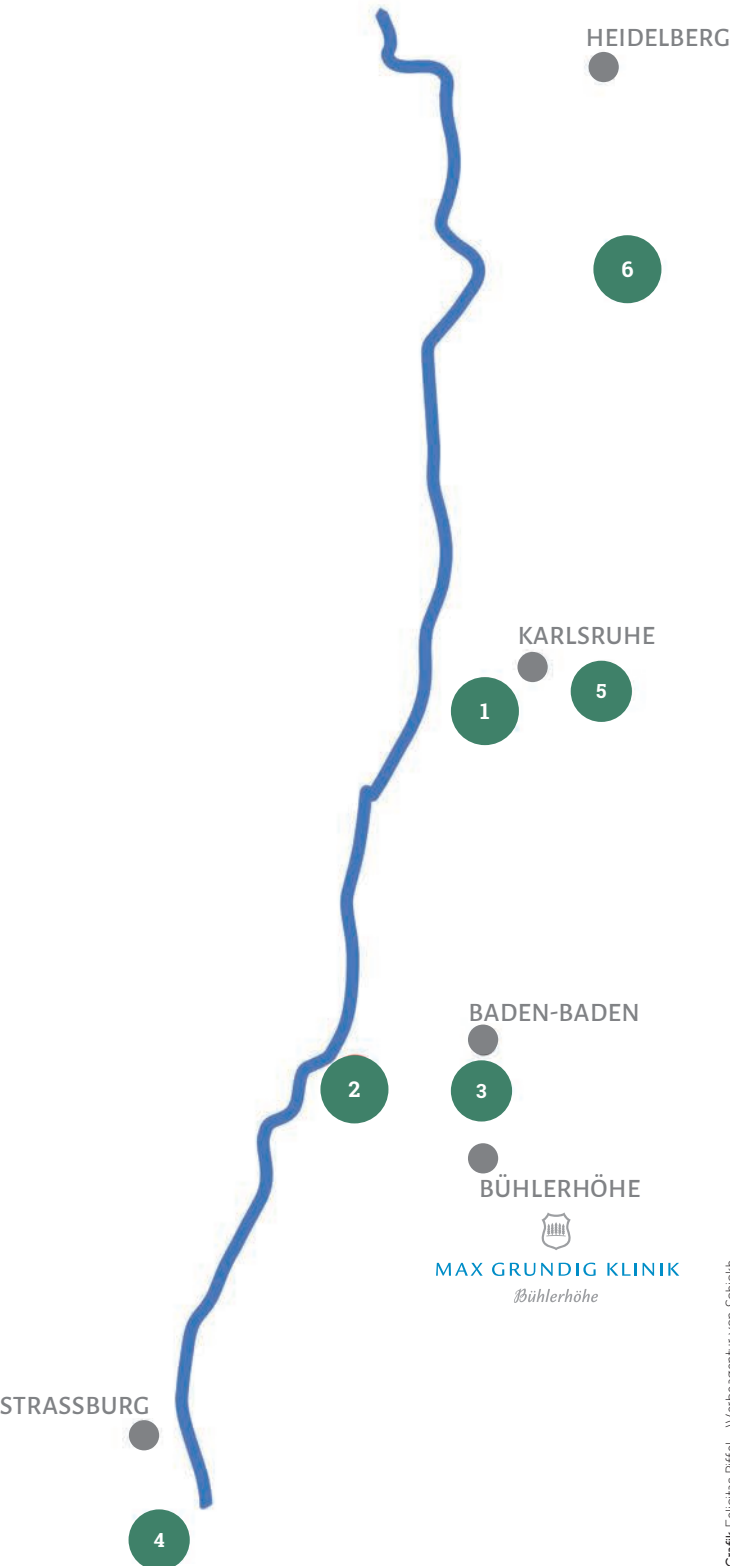
2

Baden Hills Golf und Curling Club – In der Oberrheinebene (77836 Rheinmünster)

Wer im Winter auf eine Runde Golf nicht verzichten möchte, der ist hier bestens aufgehoben, denn der Kurs ist ganzjährig bespielbar. Da der Platz in der Rheinebene liegt, ist der Kurs etwas flacher, was zwar durchaus seinen Reiz hat, aber dadurch etwas weniger anspruchsvoll ist. Pluspunkt: das Panorama zwischen Schwarzwald und Oberrheinebene.

HAUPTSACHE GESUND

DIE SCHÖNSTEN GOLF-PLÄTZE RUND UM DIE MAX GRUNDIG KLINIK.



Grafik Felicitas Riffel – Werbeagentur von Schichth

Der Golfclub Baden-Baden ist der drittälteste in Deutschland und hat das Golfspiel in Baden-Baden unter das Credo „Golfen im Park“ gestellt.



Foto Golfclub Baden-Baden

3

**Golfclub Baden-Baden –
Blick über die Rheinebene (76530 Baden-Baden)**

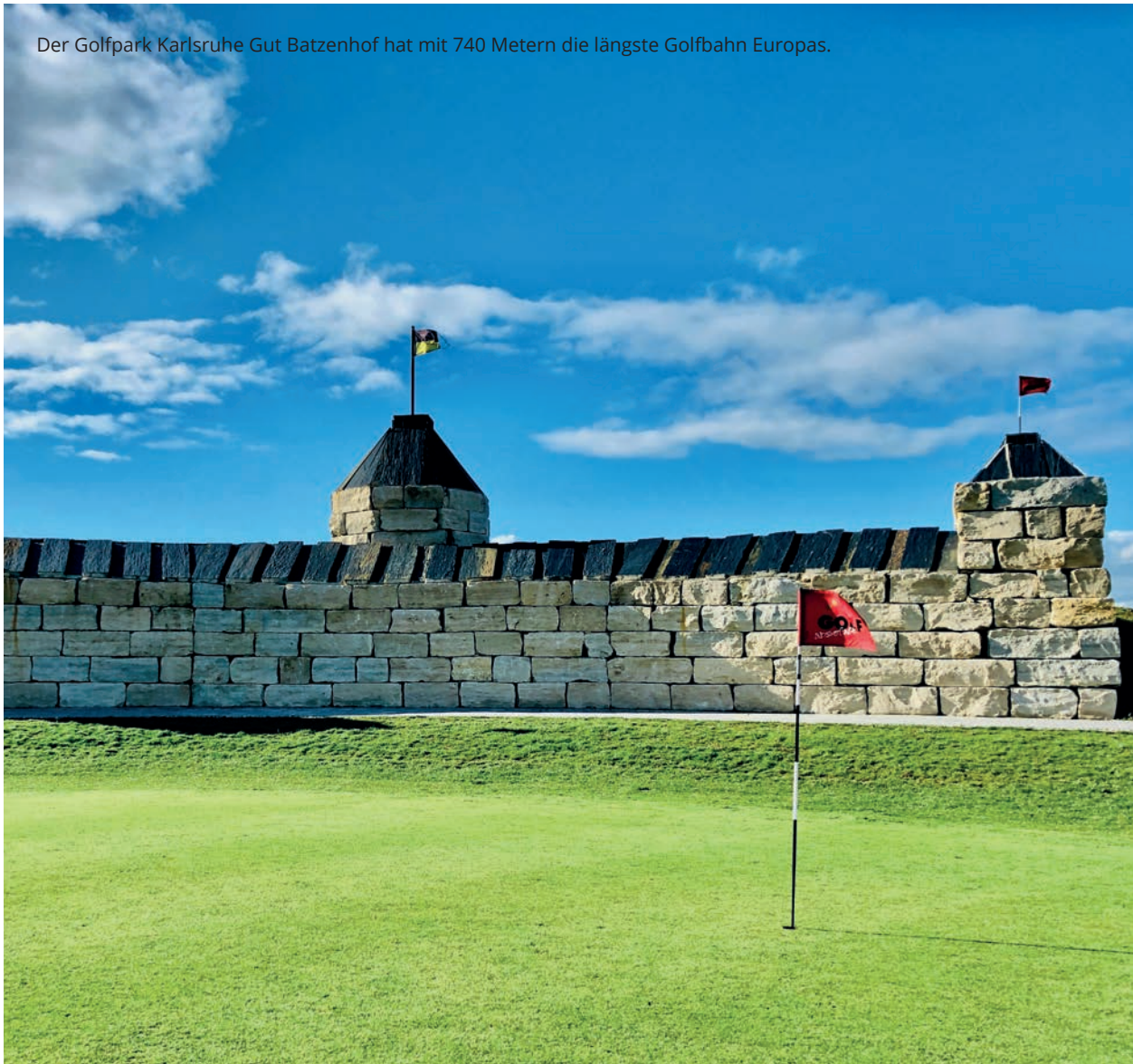
Gegründet wurde der traditionsreiche Club 1901 und ist somit der drittälteste Golfclub in Deutschland. Ihn zeichnet vor allem sein Weitblick aus. An Loch 11 hat man einen herrlichen Blick über den Schwarzwald, die Rheinebene und bei gutem Wetter sieht man sogar das Straßburger Münster. Der Kurs selbst ist recht anspruchsvoll, denn er ist sehr hügelig. Aber das ist auch gut für die Kondition, denn Golf ist eben doch Sport.

5

**Golfpark Karlsruhe
Gut Batzenhof – Par 6
(76227 Karlsruhe)**

Der Golfplatz mit seinen insgesamt 27 Loch ist für den gehobenen Anspruch. Das Highlight ist Loch 17, das ist ein Loch mit Par 6, das findet sich nur sieben Mal in Europa – und das auf dem Batzenhof ist mit 740 Metern auf Platz 1 dieser Rangliste. Der Golfpark ist gleichzeitig ein Treffpunkt für Jung und Alt, hier kommen Familien her, um ihren Sonntag zu verbringen, Radfahrer machen Halt, und Spaziergänger kommen auch auf das Areal.

Foto GOLF absolute



Der Golfpark Karlsruhe Gut Batzenhof hat mit 740 Metern die längste Golfbahn Europas.

4

**Le Kempferhof Golf
et Château-Hôtel –
13 Wasserhindernisse
(67115 Plobsheim,
Frankreich)**

Er gilt als einer der schönsten Golfplätze in Kontinentaleuropa. Was abseits des Kurses besonders beeindruckend ist, ist das weitläufige Hofareal. Wer hier golft, der spielt umgeben von hundertjährigen Eichen, zahlreichen Wasserhindernissen und dem steht sogar ein Trackman zur Verfügung. Wer nach einem ausschweifenden Dinner im Restaurant nicht mehr nach Hause fahren möchte, der kann sich ein Zimmer im benachbarten Hotel nehmen und in diesem historischen Haus übernachten. (o. Abb.)

6

**Golfclub St. Leon-Rot –
Meisterschaftlich
(68789 St. Leon-Rot)**

1997 von Dietmar Hopp gegründet ist der Golfplatz ein Meisterschaftsplatz. Hier hat sogar schon Tiger Woods an einem Turnier teilgenommen. Der Kurs ist toll zu spielen. Wer hier golft, den erwartet eine gepflegte Anlage mit einer guten Infrastruktur. Die zwei 18 Loch-Plätze bieten viel Abwechslung, Lange- weile kommt mit Sicherheit keine auf. Highlight: Die Halle, in der bei schlechtem Wetter oder im Winter gegolft werden kann.

Foto Golfclub St. Leon-Rot



Der Golfclub St. Leon-Rot integrierte die vorhandene Flussauenlandschaft, um sie so als Biotop zu erhalten.

HAUPTSACHE GESUND

>> geschwungen. Mehrere hundert Schläge auf der Driving-Range kommen noch dazu. Am Golfschwung, eine besonders komplexe Bewegung, sind mehr als 400 Muskeln beteiligt. Wer vier Stunden für eine Runde Golf braucht, verbrennt bis zu 1.400 Kalorien – das entspricht einem vergleichbaren Effekt von drei Stunden Powerwalking.

Zum anspruchsvollen Golf gehört eine gute Kondition, sonst wird der Spieler mit zunehmender Dauer der Runde müde und es fehlt am Ende an Präzision. Training auf dem Ergometer oder dem Fahrrad, Gymnastik und Kraftübungen, insbesondere für die Körpermitte, gehören also

auch zum Golfsport. Hinzu kommen Anforderungen an die Balance und eine gute Auge-Hand-Koordination. Beides sind sinnvolle Herausforderungen für das Gehirn.

GUT FÜR KÖRPER UND GEIST
Gutes Golf ist zudem zu mindestens 50 Prozent eine Frage der mentalen Verfassung. Eine gelassene Einstellung, Geduld, Fokussierung auf Spiel und Platz, aber auch Ehrgeiz gehören zum Mindset von Führungskräften, die Golf spielen. Zu Patienten, die an Burn-out-Symptomen leiden, rät Prof. Dr. Curt Diehm gelegentlich mit einem Augenzwinkern: „Gehen Sie doch ein paar Runden Golf spielen.“ Golf hilft also auch

an der Schnittstelle zwischen Körper und Geist. Dazu kommt der ausgeprägte soziale Aspekt: Vier Stunden mit Freunden oder dem Partner über den Platz zu gehen, kann ein kommunikatives Ereignis sein. Dabei lässt sich herrlich der Stress des Alltags abstreifen, ohne am Schluss geistig ausgelaugt zu sein.

MEHR ALS EIN SPAZIERGANG
Durch die hohe Konzentration über einen längeren Zeitraum und das Schlagen von vielen Bällen inklusive Driving-Range ist eine Runde Golf also weit mehr als ein ausführlicher Spaziergang. Auch das bei Managern wichtige Thema Ehrgeiz kann beim Golfen

perfekt befriedigt werden. Das messbare Handicap, das Feilen an der Technik sowie Trainingseinheiten auf der Driving-Range und im Fitnessstudio passen bestens zur oft sportlich ambitionierten Einstellung von Leistungsträgern der Wirtschaft.

Ein weiterer Vorteil des Golfens ist, aus medizinischer Sicht, dass dieser Sport gut im Alter betrieben werden kann – mit den wünschenswerten Folgen für Herz-Kreislauf, Muskulatur und die mentale Gesundheit. All diese vielfältigen Faktoren fördern das Wohlbefinden. Also, raus mit den Schlägern und ab auf den Golfplatz, gerade jetzt im Sommer.

<<

Sandra Schnurr

In einen Menschen schauen, ohne ein Skalpell zu nutzen, das kann Sandra Schnurr. Mit Hilfe der Endoskopie erkennt sie schon kleinste Veränderungen im Darm und hilft dabei, dass Krebs keine Chance hat.

MAX im Gespräch mit Sandra Schnurr, Medizinische Fachangestellte



Sie sind schon seit 2017 hier. Was hatte die Max Grundig Klinik für Sie so interessant gemacht?

Ich finde die Lage der Klinik außerordentlich schön. Ich genieße jeden Tag den Weg zur Arbeit! Die Aussicht ist einfach gigantisch und man kann den Feierabendsport super mit der Lage verbinden. Sei es bei schlechtem Wetter im klinikeigenen Fitnessraum oder bei Schnee am Skihang direkt in unmittelbarer Nähe.

Was sind Ihre Aufgaben in der Endoskopie?

In der Endoskopie arbeitet man direkt mit an dem Patienten. Durch die Bildübertragung auf den Monitor kann man sofort eine makroskopische Beurteilung vornehmen. Außerdem assistiert man bei der Entnahme von feingeweblichen Biopsien. Auch bei Polypenabtragungen gehört so manches Geschick dazu.

Gibt es einen typischen Arbeitsalltag?

Den gibt es eigentlich gar nicht unbedingt, denn jeder Patient ist anders. Etwa zehn bis zwölf Untersuchungen machen wir an einem Tag. Die Untersuchung selbst dauert nur etwa 20 Minuten, alles in allem brauchen wir pro Patient etwa eine Stunde. Sobald ein Patient nach einer anderen Behandlung nur ein bisschen zu spät zum Termin bei uns kommt,

dann zieht sich das durch den ganzen Tag, das können wir leider nur schwer aufholen, vor allem wenn direkt noch Polypen abgetragen werden müssen (lacht).

Was passiert bei einer Koloskopie?

Sinn und Zweck bei einer Vorsorgekoloskopie ist es, kleinste Polypen bereits zu erkennen und gleich abzutragen. Somit wird verhindert, dass sich bösartige Tumore bilden. Dadurch kann die Untersuchung natürlich auch deutlich länger gehen. Der Patient ist in der Regel während der Untersuchung sediert, und von daher wird insgesamt etwa eine Stunde benötigt.

Sie können, ganz ohne Schnitte, in einen Menschen reinschauen. Das ist sicherlich faszinierend?



1 & 2 Ein Gastroskop in der Max Grundig Klinik.
3 Teamplayer Sandra Schnurr.



Foto: Max Grundig Klinik

Natürlich ist es faszinierend, eine solche Untersuchungsmöglichkeit zu haben, ohne dabei ein Skalpell benutzen zu müssen. Ganz mitreißend finde ich auch, wenn man in bestimmten Darmabschnitten zum Beispiel die Leber durchscheinen sieht oder die Herzbewegungen wahrnimmt.

In der Max Grundig Klinik sind die Geräte „high-end“, die Spitzenklasse unter den Maschinen – welchen Vorteil verschafft Ihnen das in Ihrer täglichen Arbeit?

Was heute „high-end“ ist, gehört morgen in der Medizintechnik schon wieder zum alten Eisen. Wir in der Max Grundig Klinik sind da sehr ambitioniert, immer auf dem neuesten Stand zu sein. Das garantiert die bestmögliche Hygiene und ein Optimum der Bildqualität. Trotzdem ist die Erfahrung der Ärzte noch

wichtiger als der technische Top-Standard. Ein Arzt kann immer nur das finden, was er gezielt sucht und nur das erkennen, was er schon einmal gesehen hat.

Sie sind ganz nah an den Patienten dran, müssen viel Fingerspitzengefühl zeigen. Wie gehen Sie dabei vor?

Da muss man ganz individuell auf die Patienten eingehen. Natürlich ist dieser Untersuchungsbereich nicht gerade das Angenehmste, doch die Abführmaßnahme ist ja eigentlich das Schlimmste. Und für die Endoskopie gilt ganz besonders, dass es eine „schlechte Diagnose“ eigentlich nicht gibt.

Denn die Krankheit hat ja früher begonnen, die endoskopische Diagnostik ist im Gegenteil der Beginn der Heilung. Während der Unter-

suchung schlafen die Patienten in aller Regel und dürfen sich auf das anschließende Essen in unserem Restaurant freuen.

Warum arbeiten Sie gerne in der Max Grundig Klinik? Was zeichnet Ihren Arbeitgeber aus?

Nun ja, ursprünglich beworben hatte ich mich für einen anderen Bereich in der Max Grundig Klinik. Aufgrund verschiedener Umstände bin ich in der Endoskopie gelandet, worüber ich heute allerdings ganz froh bin! (lacht) Mit der Max Grundig Klinik als Arbeitgeber hat man natürlich einige Vorteile. Man kann zum Beispiel, wie bereits erwähnt, den klinik-eigenen, neu ausgestatteten Fitnessraum vor und nach den Arbeitszeiten benutzen und die Vorzüge der ärztlichen Behandlung in der Max Grundig Klinik in Anspruch nehmen.

Olympia ist der Traum meines Lebens

Leonie Ebert, 20, ist bereit, Deutschland in Tokio im Florettfechten zu vertreten
Die Geschichte eines Ausnahmetalents



Fotos: Augusto Bizzi

Als Ausnahmetalent unter den deutschen Florettfechterinnen wurde sie bereits mit 15 Jahren in die Frauen-Nationalmannschaft berufen.



STECKBRIEF

Leonie Ebert

Geburtsdatum:

4. Oktober 1999

Trainingsorte:

Tauberbischofsheim und Würzburg

Hobbies: Klavier spielen, Ski fahren, reisen

Familie: Schwester Amélie, Mitglied der Nationalmannschaft der Synchronschwimmerinnen und Bruder Constantin, Spieler in der Ersten Basketball-Bundesliga

Größte Erfolge:

- 1. WM U17 2015
- 3. WM U20 2015
- 4. WM Team 2017
- 1. DM 2019
- 1. DM Team 2017/18/19

Ziel: Olympische Spiele

D

ie junge Leonie hat sich für ein olympisches Urgestein entschieden. Fechten ist eine von nur vier Sportarten, in der seit der ersten modernen Olympiade 1896 Medaillen vergeben werden. Auch schon bei den ursprünglichen Spielen im antiken Griechenland gehörte der Kampf mit den Waffen zum Programm.

Es war kein Zufall, der das junge Mädchen zu dieser faszinierenden Sportart brachte. Ihre Mutter Nives, selbst Sportwissenschaftlerin, analysierte die Fähigkeiten ihrer Tochter. Tennis oder eine Sportart, bei der man das Equipment in der Hand hält, könnten Leonies Linkshändigkeit festigen, erkannte sie.

Tauberbischofsheim war nicht weit von Leonies Heimat Würzburg entfernt. „Tauber“ war lange das Mekka der Fechtwelt. „Medaillenschmiede“ titelten die Medien über die Fechter aus dem Nordosten Baden-Württembergs. Florettfechterin Anja Fichtel schaffte es, während ihrer zwei Olympiasiege in Seoul die Nation vor den Fernsehbildschirmen zu versammeln. Damals waren plötzlich viele Fechtfans, selbst wenn sie sich nicht für die Details dieses anspruchsvollen Sports interessierten.

Leonies Talent zeigte sich schnell und sie wechselte nach Tauberbischofsheim an den Bundesstützpunkt. „Mir macht Fechten so unglaublich viel Spaß. Ich könnte einfach nicht den Alltag ohne Fechten verbringen“, sagt sie. So viel Leidenschaft brachte auch früh Medaillen: Welt- und Europameisterin der Kadetten, im gleichen Jahr – 2015 – als „Küken“

bereits Bronze bei der Junioren-WM. Als Ausnahmetalent unter den deutschen Florettfechterinnen wurde sie bereits mit 15 Jahren in die Frauen-Nationalmannschaft berufen. Eine Ehre, aber manchmal auch eine Bürde, denn für Leonie war es nie eine Frage, ihr Abitur zu machen. Doch wer während der Abiturvorbereitung eine komplette Weltcup-Saison auf drei Kontinenten ficht, der verpasst viel Stoff. Leonie hat es dennoch geschafft und – wer sie kennt, hätte es nicht anders erwartet – mit sehr guten Noten. Bemerkenswert ist auch die lange Liste ihrer Interessen: Klavier, Musik, Kunst, Literatur, Ski, Beachvolleyball, Dance, Politik, Reisen und Kochen. Bei einem so breiten Spektrum verkommt es fast zur Randnotiz, dass Leonie konzertreif das Klavier beherrscht.

Mit konstanten Leistungen kletterte sie im Ranking >>

>> nach oben. Bis auf Platz 5 der Weltrangliste. Und das, obwohl sie im Schnitt bis zu 10 Jahre jünger ist als ihre Konkurrentinnen an der Spitze der Weltrangliste. Ihre Motivation ist der faszinierende Sport: „Fechten ist wie Schachspielen, nur mit körperlicher Anstrengung. Es reicht nicht, die stärksten Muskeln oder die schnellsten Beine zu haben. Man muss im richtigen Moment cleverer sein als der Gegner“, erklärt sie. Ihr Traum für die täglichen Fecht-Einheiten, das Athletiktraining und die Stunden beim Physiotherapeuten waren immer die Olympischen Spiele.

„Dafür muss ich viel in Kauf nehmen, aber es ist der schönste Weg meines Lebens“, sagt sie mit strahlenden Augen. Sport auf höchstem Niveau war schon früh ein Thema in der Familie Ebert. Leonies große Schwester Amélie erreichte als Mitglied der Nationalmannschaft der Synchronschwimmerinnen Platz 8 der Weltmeisterschaft 2017. Ihr Bruder Constantin dribbelte sich durch alle Jugend-Nationalmannschaften bis in die Erste Basketball-Bundesliga. Für die jüngste im Ebert-Trio wird der olympische Traum bei den nächsten Spielen Wirklichkeit werden.

<<

Mehr Informationen unter:
www.vitesse-kaercher.de



Foto Augusto Bizzi

Die 3 Waffen im Sportfechten

Das Florett

Das biegsame, leichte Florett gilt als anspruchsvollste und eleganteste Waffe. Seine Ursprünge hat das Florett im Frankreich des frühen 17. Jahrhunderts. Treffer werden mit der Spitze erzielt. Es gibt ein Angriffsrecht. Beim Florettfechten ist nur der Rumpf und der untere Teil der Maske gültige Trefferfläche. Ein Florett darf maximal 110 cm lang sein und nicht mehr als 500 g wiegen.

Der Degen

Der Degen ist eine reine Stichwaffe. Der Name leitet sich von dem französischen Wort „degue“ ab und bedeutet langer Dolch. Im 19. Jahrhundert fungierte der Degen als Duellwaffe. Beim Degenfechten ist der ganze Körper einschließlich Schutzkleidung – also auch Handschuh und Maske – gültige Trefferfläche. Es gibt kein Angriffsrecht. Jeder Treffer zählt, auch Doppeltreffer. Der Degen ist mit 770 g die schwerste Waffe und kann wie das Florett 110 cm lang sein.

Der Säbel

Der Säbel kam im 15. Jahrhundert vom Morgen- ins Abendland. Zunächst war er gekrümmt und fand besonders bei den ungarischen Husaren Gefallen. Mit einer Gesamtlänge von 105 cm und maximal 500 g Gewicht ist der Säbel etwas kürzer als Florett und Degen. Trefferfläche ist der gesamte Oberkörper inklusive Kopf und Arme. Stiche und Hiebe zählen als Treffer. Wie beim Florett gibt es ein Angriffsrecht. Das Säbelfechten ist in der Regel schneller als das Florettfechten.

Berühmte Fechter

Will Smith, Schauspieler
Tom Cruise, Schauspieler
David Beckham, Fußballspieler
Mark Zuckerberg, Unternehmer
Neil Diamond, Sänger

STEINWAY HANDWERKSKUNST PASSION UND LIEBE ZUM DETAIL



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

CL
Klavierhaus
CLAUDIO LABIANCA
AUTORISIERTER STEINWAY & SONS VERTRAGSHÄNDLER

Apostel des Kaffees



Foto Annika Messner - MamiKus Made (mamiKusmade.de)

Ob French Press, Vollautomat oder Pad-Maschine – Hauptsache Kaffee, oder? Dabei gibt es Unterschiede, mit welcher Methode das „flüssige Gold“ zubereitet wird. Einer, der das wissen muss: Kaffeesommelier Frederic Demler. Im Gespräch mit MAX erklärt er, worauf es bei einem guten Kaffee ankommt und warum Kaffee mehr ist als nur ein Wachmacher.

Ein Weinsommelier ist vielen ein Begriff – aber mit Kaffee? Was ist ein Kaffeesommelier?

Ein Kaffeesommelier bewertet Kaffee und Espresso nach objektiven Kriterien. Hierbei handelt es sich um Geschmack, Geruch, Aroma. Aber auch der Nachgeschmack und das Mundgefühl sowie der Abgang des Kaffees stellen weitere objektive Kriterien dar. Der Kaffeespezialist bewertet, ähnlich wie beim Wein, was für einen Körper der Kaffee hat. Ein Kaffeesommelier hat auch ein hohes Wissen über Anbau, Ertrag und Aufbereitung des Kaffees. Auch über verschiedene Zubereitungsarten kann er Tipps und Tricks weitergeben. Er bringt letztlich auch eine Leidenschaft für Kaffee mit und ist sozusagen ein „Apostel des Kaffees“, da es einem Kaffeeexperten wichtig ist, seinen Mitmenschen und Mitkaffeeliebhabern die Besonderheit und letztlich auch guten und qualitativen Kaffee zu zeigen und vorzuleben.

Kann man das lernen oder hatten Sie schon immer einen sehr feinen Gaumen?

Das bin ich schon oft gefragt worden (lacht). Letztlich ist es wie mit allen Dingen im Leben: Ja, man kann es lernen, und Übung macht den Meister. Sommelier zu werden erfordert hohes Eigeninteresse, und die nötige Leidenschaft für das Thema Kaffee muss man selbstverständlich auch mitbringen. Natürlich spielt der Gaumen die entscheidende Rolle, der muss regelmäßig trainiert und geprüft werden.

Gibt es guten und schlechten Kaffee oder ist alles eine Frage des eigenen Geschmacks?

Ja, es gibt guten und schlechten Kaffee und ja, es ist auch immer der eigene Geschmack, der entscheidet. Viele Menschen, das stelle ich immer wieder in meinen Seminaren fest, wissen jedoch nicht, wie guter Kaffee eigentlich schmeckt. Das liegt auch daran, dass in der heutigen Gastronomie

und in vielen Cafés und Bistros immer noch minderwertige Kaffees und Industriekaffees ausgeschenkt werden.

Wenn Sie aber in eine der zahlreichen Privatröstereien gehen, bieten diese qualitative Spitzenkaffees an. Natürlich haben diese auch ihren Preis, doch in unserer Gesellschaft achten viele Menschen mittlerweile auf ihre Ernährung und die Produkte, dementsprechend geben sie dafür auch gerne mal einen Euro mehr aus.

Sie geben auch Kurse zum Thema Kaffee: Was machen viele immer falsch?

Meistens sind es nur Kleinigkeiten, die große Auswirkungen haben können. Zum Beispiel: Zuhause steht eine teure Kaffeemaschine – aber dazu gibt es billigen Kaffee, und die Maschine rettet das nicht.

Kaffee wird auch häufig falsch gelagert: Im Kühlschrank oder an zu warmen Lagerorten, wo >>



Erst Kaffee oder erst Milch? Die Reihenfolge macht's!



Frederic Demler zeigt die Vielfalt des beliebten Heißgetränks.



Cold Brew ist der neue Trend.



Ich denke, dass werden sie auch immer bleiben. Es wird immer wieder neue Hypes geben; ein Cold Brew oder der sogenannte Flat White ist mal cool und auch mal was Neues, aber auch der Filterkaffee gewinnt wieder an Stellenwert.

Die Herstellung von Kaffeegetränken geht immer mehr in die traditionelle Schiene, sprich zurück zur Siebträgertechnik. Das wird sich mit Sicherheit in den nächsten Jahren noch verstärken. Gastronomiesysteme wie Coffee Fellows, McCafé oder Starbucks werden immer eine Trendrolle spielen, aber letztlich verkaufen sie doch nur eins: Kaffee.

Neu auf dem Markt ist Kaffee aus Superfoods, etwa aus Maca. Das ist eine Knolle, die viel mehr Koffein hat – etwa drei- bis fünfmal mehr als herkömmlicher Kaffee und bekömmlicher für den Magen ist. Er soll die Leistungsfähigkeit und die Wachheit fördern und ist sozusagen ein Fitnessbegleiter. Solche Trends setzen sich aber nie richtig durch, weil die Zielgruppe doch recht begrenzt ist.

Das Entscheidende ist jedoch: Wer macht mehr als nur Kaffee? Wer achtet auf die besondere Röstung? Wo kommt der Rohkaffee her? Wer hat die pfiffigeren Ideen? Das sind eher die Fragen, die uns in Zukunft beschäftigen werden.

<<

>> der Kaffee zu schnell Aroma und Geschmackseigenschaften verliert. Viele brühen Kaffee mit zu heißem, ja fast kochendem Wasser auf. Dabei schwinden die Aromen, und die Bitterstoffe treten im Geschmack hervor.

Bei Liebhabern von Espresso- maschinen werden häufig die Komponenten Mahlgrad und Mahlmenge unterschätzt. Die müssen immer perfekt abgestimmt sein!

Wer seinen eigenen Cappuccino zuhause macht, schäumt häufig die Milch zu heiß auf, sodass der Milchzucker verbrennt. Das ruiniert das Getränk und macht das Resultat eher bitter und somit nicht genießbar.

Sie sind nicht nur Kaffeesommelier, sondern auch Barista. Was muss ich mir darunter vorstellen?

Ein Sommelier bewertet Kaffees nach ihrer Qualität und dem Geschmack. Ein Barista ist der Fachmann in der Zubereitung, insbesondere beim Espresso, aber auch von Milchspezialitäten. Es schlagen also zwei Herzen in meiner Brust. Diese beiden Berufe gewährleisten schlussendlich das perfekte Zusammenspiel zwischen Kaffeemühle, Kaffeemaschine und der Kaffeebohne bis zum fertigen Produkt.

Einfach einen Kaffee trinken, geht das noch für Sie?

Naja, ich tue mich schon je nach Lokalität schwer, wo ich meinen

Kaffee oder Espresso eigentlich trinke (lacht). Dennoch hat sich insgesamt in der Gastronomie- und Kaffeewelt in Deutschland viel verbessert.

Welches ist Ihr Lieblingsgetränk?

Es ist der Cortado: Ein kurzer, intensiver Espresso, aufgegossen mit Milchschaum.

Wie sieht Ihr Alltag aus? Sie arbeiten ja eigentlich bei einem Hersteller für espressomaschinen...

Ganz unterschiedlich und sehr vielfältig. In erster Linie vertreibe ich espressomaschinen, Kaffeevollautomaten in der Hotellerie und Systemgastronomie. Doch auch viele kleine Eiscafés und

Bistros gehören zu meinem Kundenstamm, die für uns die Fahne hochhalten! Ganz wichtiger Aspekt und immer wieder auch Trendsetter in der Cafégastronomie: Die Bäckereien sind tolle und treue Partner von uns. In dieser Welt bewege ich mich am liebsten, da komme ich her, da bin ich groß geworden.

Jeden Tag habe ich mit vielen interessanten Menschen zu tun. Hier und da gibt es auch mal Probleme mit den Maschinen, dann bin ich der Koordinator zwischen Techniklösung und Kundenzufriedenheit, bin Lösungsgeber und gerne auch Berater in Sachen Kaffee in Zusammenarbeit mit den Röstereien. Ich justiere immer

mal wieder die Mühlen neu, überprüfe die Getränkequalität und schaue, dass die dazu nötige Kaffeemaschine sauber arbeitet. Mittlerweile sind wir nicht nur Maschinenlieferant, wir sind auch Dienstleister – das ist ein wichtiger Aspekt in meinem Berufsfeld.

In den letzten Jahren gab es immer wieder neue Kaffeetrends, Flat White, Cold Brew. Was wird es immer geben? Und wo geht der Trend hin?

Kaffee ist mittlerweile das beliebteste Getränk der Deutschen. Aber die Kaffeetrends sind auch im ständigen Wandel. Die beliebtesten Getränke in dem Segment sind nach wie vor der klassische Café Creme und der Cappuccino.

Kaffee ist krebserregend?

Warum Sie nicht in Panik
ausbrechen sollten



Fotos Adobe Stock

Quelle Handelsblatt.com, Expertenrat: „Prof. Dr. med. Curt Diehm: Kaffee ist krebserregend? Warum Sie nicht in Panik ausbrechen sollten.“

**In den USA fordern
Richter Warnhinweise
auf Kaffeebechern.
Ist der Konsum gefähr-
lich? Aus wissenschaft-
licher Sicht eher nicht.**

**Trotzdem
können
Sie etwas
für Ihre
Gesundheit
tun.**

Kaffee erzeugt
Krebs. Diese
Horror-
meldung
schwappte

2018 von Kalifornien aus um die Welt. Richter im westlichen Bundesstaat der USA fordern die Kaffeehausketten auf, ihre Produkte künftig mit einem Hinweis zu Krebsgefahren zu kennzeichnen. Die Regelung soll auch für über 90 weitere amerikanische Unternehmen gelten, darunter McDonald's und Dunkin' Donuts. Zwischen San Francisco und San Diego dürfte allein diese Ankündigung eine wahre Kaffee-Phobie ausgelöst haben. Doch auch viele Verbraucher in Deutschland sind geschockt. Immerhin rund 162 Liter Kaffee pro Jahr trinkt der Bundesbürger im Durchschnitt – viele davon sind Manager, zu deren Ritualen mehrere Tassen am Tag gehören, auch um wacher und leistungsfähiger zu sein. Die Verwirrung ist auch deshalb so groß, weil die Sicht auf Kaffee sich gerade in den vergangenen Jahren aufgrund medizinischer

Erkenntnisse verändert hat. Galt Kaffeeconsum früher für den Körper eher belastend und ungesund, fanden Forscher plötzlich vielfältige positive Effekte heraus. Stellen diese wissenschaftlichen Erkenntnisse das kalifornische Urteil wieder auf den Kopf?

EIN WARNHINWEIS AUF DEN KAFFEEBECHER?

Die Richter merkten an, dass Starbucks nicht nachweisen könne, dass beim Rösten der Bohnen nicht die möglicherweise krebserregende Substanz Acrylamid freigesetzt wird. Wir kennen das von einer fragwürdigen Richtlinie der EU, allerdings nicht in Bezug auf Kaffee, sondern Pommes frites und Brot. Dunkel frittierte Pommes und dunkel gebackenes Krustenbrot enthalten mehr Acrylamid. Acrylamid, ein weißes

geruchloses Pulver, könnte krebserregend sein. Die Substanz entsteht, wenn stärkehaltige Lebensmittel erhitzt werden, etwa beim Backen, Frittieren, Braten oder Rösten. Es handelt sich um eine Reaktion von Zucker und Eiweiß ab einer Temperatur von 120 Grad. Wenn man Lebensmittel auf Temperaturen um 170 bis 180 Grad erhitzt, nehmen die Acrylamidwerte sogar massiv zu. Ob allerdings auch durch die Röstung von Kaffee der fragliche Stoff entsteht und wenn ja, bei welchem Verfahren, bleibt umstritten. Wie soll man also mit den teils widersprüchlichen Informationen zum Kaffeeconsum umgehen?

Professor Diehm lässt sich seine Freude am Kaffee nicht verderben und vertraut auf die aktuelle Wissenschaft. Erst im Jahr 2016

„Ich lasse mir meine Freude
am Kaffee nicht verderben
und vertraue auf die
aktuelle Wissenschaft.“

Prof. Dr. med. Curt Diehm

HAUPTSACHE GESUND

bewertete die internationale Krebsforschungsagentur das Krebsrisiko von Kaffee nach Auswertung von über 400 Ernährungsstudien neu. Das Ergebnis: Kaffee erhöht das Krebsrisiko nicht. Die große Meta-Analyse hat gezeigt, dass Kaffee das Risiko für Tumore der Brust, der Prostata und der Bauchspeicheldrüse nicht beeinflusst. Es gab sogar Hinweise dafür, dass Kaffee das Risiko für Tumore von Leber und Gebärmutter senkt. Für Kaffee spricht, dass er Reaktionszeit, Aufmerksamkeit und logisches Denken verbessern kann. Ebenso macht er durch die Ausschüttung von Serotonin, Dopamin und Noradrenalin „glücklich“ und hilft bei der Vorbeugung von Parkinson. All das legt nahe, nicht in eine Kaffee-Hysterie zu verfallen. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte dennoch alles daran setzen, den Acrylamidgehalt in der Nahrung so weit wie möglich zu senken, obwohl auch hier der Zusammenhang zur Auslösung von Krebs nicht eindeutig belegt ist. Noch gibt es keine klinischen Studien, die eine karzinogene Wirkung dokumentieren würden.



Hot damn!

Warum Sie Kaffee und Tee
nicht zu heiß trinken sollten

Für viele Menschen gehört der heiße Kaffee oder Tee zum gelungenen Morgen dazu. Doch Vorsicht: Zu heiße Getränke können Speiseröhrenkrebs verursachen.

Auch beim Kaffeetrinken können Sie etwas für Ihre Gesundheit tun. Genießen Sie Kaffee nicht zu heiß. Getränke über 65 °C gelten heute zumindest für die Speiseröhre als krebserregend. Experten empfehlen deshalb generell, Heißgetränke wie Kaffee und Tee mit einer Temperatur um 60 °C oder sogar noch etwas kühler zu trinken.

ANDERE LÄNDER, ANDERE SITTEN

In Ländern wie China, im Iran und der Türkei sowie in Südamerika wird Tee mit Temperaturen um 70 °C und darüber hinaus serviert. Auch Japaner sind dafür bekannt, dass sie ihren Tee sehr heiß trinken und ihre Miso- suppe bei extrem heißer Temperatur schlürfen. Wir Europäer und auch die Nordamerikaner trinken den Tee eher mit Temperaturen unter 60 °C. Allerdings sind dies Durchschnittswerte. Gerade in den kalten Jahreszeiten ist für viele ein heißer Tee oder Kaffee das erste Highlight des Tages.

Dann kommen auch Suppen als Warmmacher gerne einmal sehr heiß auf den Tisch.

Kaffee kommt bei uns im Schnitt mit 75 °C aus der Maschine. Oft wird er, etwa in Coffeeshops, in Isolationsbechern gereicht oder als Latte Macchiato in doppelwandigen Gläsern. Das Wasser beim Aufbrühen von Tee ist am Siedepunkt noch deutlich heißer. Die genauen Mechanismen, wie heiße Getränke Krebs in der Speiseröhre verursachen, sind noch nicht völlig geklärt. Eine These lautet, dass heiße Getränke über Entzündungsprozesse auch Veränderungen des Erbguts verursachen.

Lokale Verbrühungen der Schleimhäute des oberen Verdauungstraktes bewirken in jedem Fall nachweisbare Zellschäden. Diese Faktoren könnten die Krebsentstehung beeinflussen. Allerdings, das sei an dieser Stelle auch angemerkt, ist Krebs in der Speiseröhre kein Massen-

phänomen. Um eine Verbindung zwischen Heißgetränken als Auslöser und Speiseröhrenkrebs herzustellen, fehlten jedoch lange Zeit wissenschaftliche Studien.

Die Golestan Cohort Studie, die 2010 veröffentlicht wurde, lieferte deutliche Hinweise auf einen Zusammenhang. Bei der Untersuchung wurden über 50.000 Probanden im Iran beobachtet, die ihren Tee regelmäßig mit einer Temperatur von über 60 °C tranken. Im Rahmen der Studie wurden weitere Faktoren wie Bildung, Nikotinkonsum oder Ernährungsgewohnheiten ermittelt. Denn diese können ebenfalls Auswirkungen auf das Krebsrisiko haben.

Das Ergebnis nach über zehn Jahren Beobachtungszeitraum: 317 Patienten bekamen ein Plattenepithelkarzinom, einen bösartigen Tumor auf den Schleimhäuten, meist in der Speiseröhre. Wenn der Tee 70 °C oder heißer war, so die

Forscher, dann war das Krebsrisiko gar doppelt so hoch. Nach der Veröffentlichung dieser Studie wies das Krebsforschungsinstitut in Heidelberg darauf hin, dass an diesem Krebs in Deutschland jährlich etwa 6.000 Männer und 1.600 Frauen erkranken.

HEISSGETRÄNKE ERST ABKÜHLEN LASSEN

Bösartige Tumore der Speiseröhre entsprechen etwa fünf Prozent der Krebsfälle in Deutschland. Dabei spielen Faktoren wie Rauchen, Alkohol oder chronisches Sodbrennen eine besondere Rolle. Wer also derartige Risikofaktoren aufweist, sollte bei heißen Getränken noch vorsichtiger sein. Gerade der Speiseröhrenkrebs ist schmerzhaft und endet sehr häufig tödlich. Es ist also in jedem Fall sinnvoll, die Heißgetränke zunächst einige Minuten stehen zu lassen oder länger umzurühren. Vermutlich sind zu heiß konsumierte Speisen genauso gefährlich.

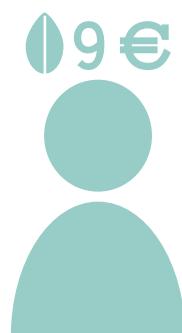
Quelle Handelsblatt.com, Expertenrat: „Prof. Dr. med. Curt Diehm: Warum Sie Kaffee und Tee nicht zu heiß trinken sollten.“



Foto Adobe Stock

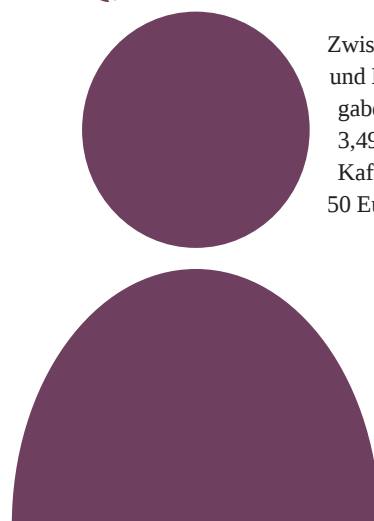
Schon gehört?

7 Fakten über Deutschlands beliebteste Heißgetränke.



Rund 690 Millionen Euro, also 8,61 Euro pro Kopf, wurden zwischen 2018 und 2019 für Tee ausgegeben.

50 €



Zwischen Oktober 2018 und Ende September 2019 gaben die Deutschen rund 3,49 Milliarden Euro für Kaffee aus. Das sind fast 50 Euro pro Kopf.

Über 52 Prozent der Kunden kaufen den Tee im Supermarkt oder Discounter. Lediglich 16,5 Prozent gehen in ein Teefachgeschäft.

Die Lieblingsteesorte der Deutschen ist der Kräutertee. Fast 216 Millionen Packungen landeten zwischen Oktober 2018 und September 2019 im Einkaufswagen. Auf dem zweiten Platz liegt der Früchtetee mit 114 Millionen Packungen. Schwarztee verkaufte sich „nur“ mit 60 Millionen Packungen.

Grafiken Felicitas Riffel – Werbeagentur von Schickh

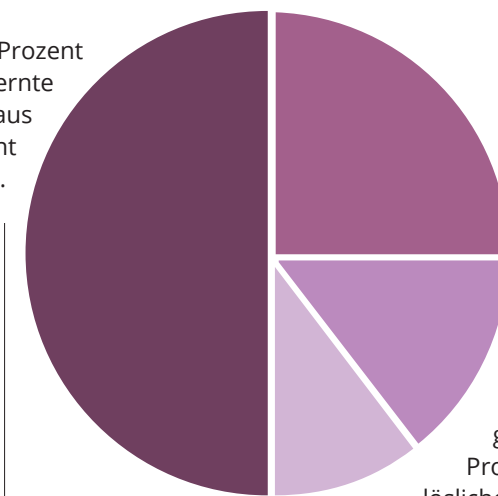


Bio-Tee und -Kaffee liegen besonders im Trend. Der Marktanteil von Bio-Kaffee ist in Deutschland 4,3 Prozent.

HAUPTSACHE GESUND

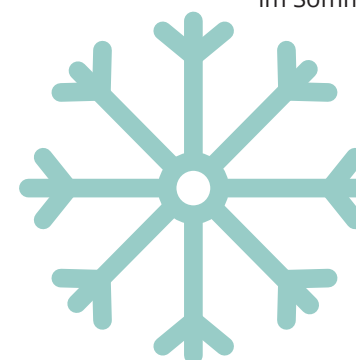
Den meisten Kaffee trinken die Finnen, im Schnitt verbrauchen sie 8,8 kg Kaffee pro Jahr, die Deutschen nur 4,8 kg.

36,7 Prozent der Kaffeeernte 2018 kommt aus Brasilien, 4,4 Prozent aus Äthiopien.



50 Prozent der Bundesbürger kaufen fertig gemahlener Kaffee. 25 Prozent die ganze Bohne. 11 Prozent belegt der lösliche Kaffee. Der Rest geht an Kapseln und Pads.

Von Oktober bis Februar ist der monatliche Teeabsatz fast doppelt so hoch wie im Sommer.



Der Kaffee-Höhepunkt dagegen ist zur Osterzeit.

162 Liter Kaffee, aber nur 148,7 Liter Wasser: Das trinkt der Deutsche im Schnitt pro Jahr.

Die Ostfriesen führen die Statistik an: 300 Liter Tee trinken sie, gefolgt von den Briten (187 Liter) und den Iren (184 Liter) im Jahr. 18 Milliarden Tassen Tee haben die Deutschen 2018 getrunken.



Teebeutel haben in Deutschland einen Marktanteil von 82 Prozent, loser Tee nur 16 Prozent. Teekapseln spielen kaum eine Rolle.

Quellen <http://www.handelsblatt.com/unternehmen/handel-konsumgueter/konsum-studie-deutsche-kaufen-weniger-kaffee-als-im-vorjahr/25210576.html>
Deutscher Teeverband
8. Tchibo Kaffee-Report

STARKE PARTNER

MAX im Interview mit Stefan Kiefer, Vorstandsvorsitzender der DFL Stiftung

Seit 2014 ist Stefan Kiefer Vorstandsvorsitzender der DFL Stiftung, davor war er zehn Jahre lang bei der Evangelischen Kirche Geschäftsführer in der Abteilung Kirche und Sport. Auch mit einem Ehrenamt kennt er sich bestens aus, denn Stefan Kiefer war für das Volunteer-Programm bei Hannover 96 verantwortlich. MAX hat sich mit dem Mann, der gerne Gutes tut, zum Interview getroffen. Über Pläne, Projekte und die alltäglichen Herausforderungen.

„

Sie waren schon vor Ihrem Posten in der DFL Stiftung sozial und ehrenamtlich engagiert. Warum ist „Gutes tun“ Ihr Traum-Job?

Ich kann mir kaum eine Tätigkeit vorstellen, die erfüllender sein

könnte. Einen Beitrag zu leisten, dass es anderen Menschen – vor allem Kindern und Jugendlichen – besser geht, ist eine sehr dankbare Aufgabe. Da ich diese gesellschaftliche Dimension zusätzlich mit meiner persönlichen Leidenschaft, dem Sport, verbinden kann, weiß ich das eigene Arbeitsumfeld sehr zu schätzen. Hinzu kommt ein gutes Miteinander, nicht nur in der Zusammenarbeit mit einem fantastischen Team, das mit Herzblut bei

der Sache ist, sondern auch innerhalb der Gremien, vom Vorstand über das Kuratorium bis hin zum Stiftungsrat, sowie den Kollegen der 36 Proficlubs der 1. Bundesliga und der 2. Bundesliga.

Was macht die Arbeit der DFL Stiftung so besonders?

Die Verbindung von gesellschaftlichem Engagement und Sport, von der ich gerade sprach, kann enorm wirkungsvoll sein. Das

durfte ich in Ansätzen schon vor meiner Zeit bei der DFL Stiftung als Geschäftsführer des Bereichs Kirche und Sport für die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD) erfahren.

Bei der DFL Stiftung kommt noch ein Aspekt hinzu: Punktuell ist sie in der Lage, durch die Reichweite der 1. Bundesliga und 2. Bundesliga Millionen von Menschen zu erreichen – also etwas, was Parteien, Kirchen und Gewerkschaften immer seltener gelingt.

Von der kontinuierlichen Projektarbeit der DFL Stiftung profitieren fortwährend zehntausende junge Menschen in ganz Deutschland. Die Möglichkeit, so viele Menschen zu unterstützen, treibt uns an. Sie ist uns aber auch eine Verpflichtung, jedoch eine, der wir sehr gerne nachkommen. >>



Foto Ru Camilo

>> **Warum kann gerade der Profifußball so viel bewirken, wenn es um den guten Zweck geht?**

Der Fußball hat eine ungeheure Kraft – einerseits durch die Emotionen, die er mit sich bringt und andererseits durch seine Universalität. Auf dem Platz ist es egal, woher man kommt, an was oder an wen man glaubt, wie man aussieht oder wen man liebt. Dort zählen die Leistung und das Miteinander, denn allein hat noch niemand ein Fußballspiel gewonnen! Fußball wird auf der ganzen Welt nach den gleichen Regeln gespielt. Ohne Regeln kann es auch innerhalb einer Gesellschaft weder Ordnung noch Zusammenhalt geben. Insofern wohnt dem Fußball die Vermittlung gesellschaftlicher Werte und sozialer Kompetenzen inne – beides ist untrennbar mit ihm verknüpft und ist Teil seiner DNA. Diese Aspekte, gepaart mit der Reichweite und kulturellen Tragweite des Profifußballs, machen ihn zu einem so wirkungsvollen Mittel, um positive Entwicklungen anzustoßen. Zur Wahrheit gehört aber auch, dass der Fußball gesamtgesellschaftliche Probleme niemals allein lösen kann.

Was ist Ihr liebstes Projekt, das die Stiftung fördert?

Sicher gibt es Projekte, zu denen man über Monate und Jahre sowie über den persönlichen Kontakt, der mir sehr wichtig ist, ein besonderes Verhältnis aufbaut. Grundsätzlich liegen mir und dem Team der DFL Stiftung aber alle geförderten Projekte am Herzen. Jedes Jahr sind das mehr als 80. Eine wichtige Rolle kommt selbstverständlich unseren Leuchtturmprojekten zu. Sie zeichnen sich durch ihre bundesweite Ausrichtung, ihren hohen Wirkungsanspruch und eine langfristige Begleitung durch die DFL Stiftung aus. Dabei profitieren sie neben unserer finanziellen und kommunikativen Unterstützung auch von umfassenden strategischen Impulsen der Stiftungsmitarbeiter.

Wie muss man sich einen typischen Arbeitsalltag von Ihnen vorstellen?

Diese Frage wurde mir schon häufiger gestellt und immer wieder fällt mir die Beantwortung sehr schwer. Der Grund dafür ist einfach: Den typischen Arbeitstag gibt es nicht. Ich versuche zwar so oft wie möglich in der Stiftung am Schreibtisch zu sein, bin aber auch oft unterwegs. Der Kontakt zu den Projekten und Projektverantwortlichen ist mir ebenso wichtig wie der Kontakt zu den Kindern und Jugendlichen, für die wir gemeinsam diese Projekte ausrichten und fördern. Mit ihnen im Gespräch zu sein und von ihnen zu lernen, bedeutet für mich und meine Kollegen, dass wir die Projekte stets verbessern können. Hinzu kommt der ein oder andere repräsentative Termin und der Austausch mit Fachleuten aus Sport, Gesellschaft und Politik. Jeder von ihnen ist mit ganz eigenen Themen und Herausforderungen konfrontiert. Und wie bei den Projektteilnehmenden ist es auch hier enorm wichtig, sich gegenseitig zuzuhören und voneinander zu lernen. Nur so findet man neue Lösungsmöglichkeiten und kann sich und die eigene Arbeit weiterentwickeln.

Stichwort Herausforderung: Was macht die DFL Stiftung konkret und wie generieren Sie die Gelder?

Die DFL Stiftung ist eine Förderung, bei der gemeinnützige und gesellschaftlich aktive Projektträger Fördergelder beantragen können. Unser Engagement gilt insbesondere Kindern und Jugendlichen. Wir setzen uns für ihr gesundes und aktives Aufwachsen ein, tragen zu ihrer Integration und selbstbestimmten Teilhabe am gesellschaftlichen Leben bei und unterstützen Nachwuchstalente aus olympischen und paralympischen Sportarten, die ihren Sport ohne eine solche Förderung nicht ausüben könnten.

Lassen Sie mich das an dieser Stelle kurz erläutern: Der Profifußball weiß um seine privilegierte Stellung innerhalb der Sportfamilie. Er ist sich aber auch hier seiner Verantwortung bewusst und steht Seite an Seite mit den Sportlern, die nicht so sehr im Fokus der Öffentlichkeit stehen und somit auch nicht annähernd die Einkommensmöglichkeiten haben. „Spitzensport verbindet“ – ein Motto, das die DFL Stiftung mit Leben füllt. Im Vergleich zu vielen anderen Stiftungen sind wir dabei nicht auf Spenden oder Zinsen aus unserem Stiftungsvermögen angewiesen, was wir unseren Stiftern zu verdanken haben. Als Dachverband der 36 Clubs der 1. Bundesliga und 2. Bundesliga sind sich der DFL e.V. ebenso wie die DFL GmbH ihrer besonderen gesellschaftlichen Verantwortung bewusst. Dieser kommen sie unter anderem durch die Finanzierung der DFL Stiftung nach. Dieses starke gesellschaftliche Bekenntnis der DFL ist auch der Grund dafür, dass die DFL Stiftung ihre Fördertätigkeit in den vergangenen fünf Jahren mehr als verdoppeln konnte, während andere Stiftungen unter der Niedrigzinspolitik litten.

2019 hat die DFL Stiftung 10-jähriges Jubiläum feiern können. Worauf sind sie besonders stolz?

In den ersten Protokollen und Unterlagen der DFL Stiftung ist von wachsenden und an der Gesellschaft zerrenden Fliehkräften zu lesen. Diese Spaltkräfte drohen, uns auch heute noch auseinander zu dividieren und zu entfremden. Auch die Corona-Pandemie stellt uns in dieser Hinsicht vor große Herausforderungen. Stolz ist ein Begriff, mit dem ich wenig anfangen kann, aber ich bin dankbar, dass wir mit der DFL Stiftung schon mehr als elf Jahre dazu beitragen, dass der Fußball seinen verbindenden und sozialen Charakter behalten und gepflegt hat. Fußball verbindet und Fußball

bewegt! Das mag verklärt klingen, aber wenn ich sehe, wie durch unsere Projekte zum Beispiel Syrer, Deutsche und Afghanen gemeinsam lachen und Freundschaften schließen, Dritt- und Viertklässler sich plötzlich wieder mehr bewegen und gesünder essen oder einer jungen Athletin durch finanzielle und ideelle Unterstützung die Existenzangst genommen wird, dann macht mich das glücklich und demütig zugleich.

Was planen Sie für die nächsten 10 Jahre DFL Stiftung?

Zehn Jahre in die Zukunft zu sehen oder gar zu planen, wäre vermessen, aber natürlich machen wir uns unsere Gedanken. Wir haben gerade einen im Jahr 2015 angestoßenen Strategieprozess erfolgreich abgeschlossen, der bis 2020 den Ausbau des Personals, der Kommunikation und der Projektförderung vorsah. Und wir haben selbstverständlich auch schon die nächsten Pläne auf dem Schreibtisch.

So ist zum Beispiel unsere Budgetplanung bereits bis in das Jahr 2025 auf den Weg gebracht. Inhaltlich wird es darum gehen, die Ziele im Rahmen unserer Handlungsfelder „gesundes und aktives Aufwachsen“, „Integration und Teilhabe“ und „Spitzensport“ weiter zu verfolgen und die Förderung zu intensivieren. Auch das Thema Digitalisierung spielt eine Rolle bei uns und hat gerade durch die Corona-Krise noch einmal einen Schub erfahren.

Wir werden daran arbeiten, mit unseren Projekten eine noch größere Wirkung zu erzielen, unser Engagement noch stärker in Verbindung zu gesellschaftlichen und globalen Entwicklungszielen zu setzen und getreu unserem Motto noch mehr Chancen zu schaffen. Darüber hinaus gilt es auch weiterhin, schlagkräftige Partner zu gewinnen, mit denen wir noch mehr bewegen können.



Foto Guido Kröhner



Foto Rut Camilo



Foto Dominik Asbach

Seit dem Frühjahr beschäftigen uns andere Themen. Vor welchen Herausforderungen steht die Stiftung durch die Corona-Situation? Erschwert Ihnen die Krise die Arbeit?

Da unterscheidet sich das Arbeitsleben innerhalb der DFL Stiftung wahrscheinlich nur unwesentlich von jenem in anderen Organisationen. Unsere Arbeitsräume haben wir Mitte März verlassen und sind seither im Homeoffice tätig. Das funktioniert dank Videotelefonie, E-Mail, Disziplin und einer sehr guten Arbeitsmoral ausgesprochen gut. Wir tauschen uns regelmäßig

im gesamten Team oder in kleineren Projektgruppen aus.

Um die Stimmung zu heben und den Team-Gedanken zu pflegen, wird auch schon einmal per Videotelefonie gemeinsam gegessen. Auch mit unseren Projektpartnern sind wir in intensiven Gesprächen. Dass diese unter den erschwerten Umständen auch weiterhin ausnahmslos partnerschaftlich und solidarisch erfolgen, freut mich sehr und ist alles andere als selbstverständlich. Denn natürlich belasten viele finanzielle und organisatorische Sorgen nicht nur uns,

sondern auch die Projektträger. Wir alle stehen vor Fragen, auf die es aktuell keine Antworten gibt. Wann öffnen die Schulen wieder, mit denen wir in vielen Projekten zusammenarbeiten? Wann können unsere Sport- und Bildungsangebote wieder starten? Welches Engagement können wir auf digitalem Wege aufrechterhalten? Hier gilt es, mit Augenmaß und Zuversicht die Dinge in den Blick zu nehmen, die uns nach dieser Krise helfen, unsere Projektarbeit wieder aufzunehmen. <<

Schon lange bevor es die DFL Stiftung gab, waren Clubs und Spieler der 1. Bundesliga und 2. Bundesliga gesellschaftlich aktiv. Um diesem dezentralen sowie häufig lokal und regional beschränkten Engagement ein Dach zu geben, sodass dieses Engagement noch mehr Wirkung entfalten kann, wurde Ende 2008 die DFL Stiftung – damals noch als Bundesliga-Stiftung – gegründet. Im Jahr darauf nahm die Stiftung mit Sitz in Frankfurt ihre Tätigkeit auf. Stifter waren der DFL Deutsche Fußball Liga e.V., der Verband der 36 Clubs der 1. Bundesliga und 2. Bundesliga sowie seine Tochter, die DFL GmbH. Seither hat die DFL Stiftung mehr als 550 gesellschaftliche Projekte mit insgesamt rund 26 Millionen Euro unterstützt. Für die mehr als 115.000 Kinder und Jugendlichen, die die Stiftung jährlich erreicht, arbeiten derzeit 14 engagierte Kollegen im Team. Im Vorstand wird Stefan Kiefer von Jörg Degenhart unterstützt. Er ist im Hauptamt Direktor für Finanzen, IT & Organisation und Mitglied der Geschäftsleitung der DFL GmbH.





Foto Rombach & Haas

KULTURGUT

Die Revolutionäre des Schwarzwalds

Was eine kreative Familie aus der
traditionellen Kuckucksuhr gemacht hat

Kuckuck, Kuckuck – ruft es nicht nur aus dem Wald, sondern auch aus der weltbekannten Kuckucksuhr. Im schönen Schonach gibt es eine kleine Manufaktur, Rombach & Haas, die seit über 125 Jahren die traditionellen Uhren herstellt. Aber nicht nur der Klassiker wird gern gekauft, denn das Familienunternehmen in der 5. Generation ist bekannt dafür, auch vor verstaubten Konventionen nicht Halt zu machen.

E

ine Kuckucksuhr sieht schwer und düster aus, meist aus dunklem Holz, von Hand geschnitzt und mit typischen Schwarzwald-Motiven wie Blätter, Vögel oder Kaninchen samt Jagdgewehr. Langweilig, mag so mancher sagen, schön traditionell die anderen. Das muss nicht sein, es geht auch anders. Das zeigen Conny und Ingolf Haas, Inhaber der Uhrenmanufaktur Rombach & Haas, mit ihren außergewöhnlichen Designs.

„Schon vor 15 Jahren haben wir mit der Entwicklung unserer modernen Uhren begonnen, und Anfang 2006 haben wir sie zum ersten Mal auf einer Messe vorgestellt – da ging es ganz schön rund, alles hat sich nur noch um uns gedreht“, erzählt Ingolf Haas gegenüber MAX. Die Besucher, so Haas weiter, waren damals in zwei Lager geteilt: „Die einen haben sich aufgeregt, das sei doch ein Stück Tradition, wie kann man

nur. Die anderen fanden das einfach cool!“ Da hat er gemerkt, wie viel Emotion in einer simplen Kuckucksuhr stecken kann. Sein Schwiegersohn Andreas Kreyer, seit zwei Jahren Teil des Familienunternehmens, ergänzt: „Da ist was in den Köpfen der Menschen passiert, auch wenn das Feedback teilweise echt heftig war.“ Drei Jahre hätte es gedauert, bis sich die Verwandlung der Kuckucksuhr etabliert hat. Mittlerweile, sagt Kreyer, würden auch Kunden aus dem Schwarzwald die Designeruhren kaufen.

EIN ORIGINAL AUS DEM SCHWARZWALD

„Damit haben wir die 3. Generation der Kuckucksuhren eingeläutet“, sagt Ingolf Haas mit sichtlichem Stolz. Was ab etwa 1738 mit dem Kuckuck in einer Schilderuhr angefangen hat, wurde 1850 zu der Form, die man heute weltweit kennt. Und nun die erneute Verwandlung. >>

„Wir sind mit Leidenschaft dabei und lieben alles, was wir machen – dann werden unsere Uhren perfekt!“

Andreas Kreyer

>> „Deswegen nennt man uns die ‚Revolutionäre des Schwarzwalds‘“, so Haas weiter. „Wir haben mit den Designer-Uhren eine Marke geschaffen, denn die Leute wollen unser Original. Daher fürchten wir auch Konkurrenten nicht!“

Wer einen Blick in das Büro, das gleichzeitig als Verkaufs- und Ausstellungsraum dient, wirft, kommt mit Sicherheit aus dem Staunen nicht mehr heraus, so bunt und vielfältig können Kuckucksuhren sein. „Hier hängen auch viele Einzelstücke, die wir in unserer Kreativität gemacht haben“, weiß Tochter Selina Haas, die mit ihrem Mann Andreas irgendwann den Betrieb übernehmen wird.

SONDERANFERTIGUNGEN SIND KEIN PROBLEM

Es gibt in Sachen Form und Farbe auch nichts, was es nicht gibt: blumenberankte Uhren, das Gehäuse in klassischer Form aber in knalligem Pink oder als einfacher Würfel mit Ziffernblatt und Kuckuck.

Inmitten der zahlreichen bunten Zeitmesser hängt jedoch eine, die sich im Design angenehm zurücknimmt: Die Uhr, die in Zusammenarbeit mit der Max Grundig Klinik entstanden ist. „In der Klinik kannte man unsere außergewöhnlichen Entwürfe, daher sind sie auf uns zugekommen,

Foto Max Grundig Klinik

und schon beim ersten Treffen war beiden Parteien klar, wie das Modell aussehen soll“, erklärt Andreas Kreyer im Gespräch mit MAX. Die Idee der Sonderanfertigung: Das Wappen der Klinik soll sich auf der Uhr wiederfinden, aber es sollte nicht auf das Gehäuse gedruckt werden, sondern hochwertig wirken. „Das war eine Herausforderung für uns, denn wir können viele verrückte Sachen machen, aber es muss zu unserer Manufaktur passen!“ Nun findet sich ein Teil des Signets der Schwarzwälder Klinik, die fünf Tannen, auf dem Pendel der Uhr: Sie werden aus Holz gelasert, silbern lackiert und auf das Schild des Pendels aufgebracht.

Mit dem Modell für die Max Grundig Klinik ist die Familie mehr als zufrieden. Denn: Rombach & Haas, so das Credo, möchte das Design der Stücke, die sie entwerfen, nicht ruinieren. Daher wird bei jeder dieser Sonderanfertigungen ausgelotet, wie die Zusammenarbeit zustande kommen kann.

„Die Klinik-Edition passt perfekt zu unserem Design. Auch wenn es nah am Modell ‚Vogelhaus‘ ist, so hat es doch seine eigene Note“, sagt Andreas Kreyer. „Und das war von der Max Grundig Klinik so gewollt: Ein Original von Rombach & Haas, aber leicht abgewandelt!“ Auf solche Sondereditionen ist man im Schonacher Familienbetrieb immer wieder stolz.

>>



„Wir haben mit unseren Designs eine Marke geschaffen!“

Ingolf Haas



- 1 Let's Rock – die Kuckucksuhr reloaded!
- 2 Wie ein Gemälde, jede Uhr ist ein Unikat.
- 3 Natürlich hat Rombach & Haas auch die ursprünglichen Varianten des Schwarzwälder Klassikers.
- 4 Familienunternehmen – mittlerweile schon in der fünften Generation.

Fotos Anya Barros - Werbeagentur von Schick



Foto Rombach & Haas

>>

VOM NO-GO ZUR UHR MIT COOLNESS-FAKTOR

Die Familie hat es geschafft, innerhalb weniger Jahre aus einem „verstaubten“ Stück Kultur ein modernes Kultobjekt zu machen. „Vor 10 oder 15 Jahren waren die Kuckucksuhren quasi verpönt, jetzt hängen sich die Leute gerne solche Uhren in die Wohnung!“ Auch bei zahlreichen Prominenten wie Prinz William und seiner Frau Kate, Starfriseur Udo Walz – er hat eine Uhr mit seinem Porträt darauf – oder Baden-Württembergs Ministerpräsidenten Winfried Kretschmann hängt eine der Sonderanfertigungen aus Schonach.

Der Familie Haas gehen die Ideen nicht aus. Was ihnen fehlt, ist die Zeit, diese auch umzusetzen. Ideen kommen der Künstlerfamilie überall. „Wir gehen einfach mit offenen Augen durch die Welt, so kommt die Inspiration für unsere Werke“, weiß Selina Haas.

Alle Uhren werden in der kleinen Werkstatt von Hand hergestellt, die Teile sind allesamt aus dem Schwarzwald. Nur das macht eine Kuckucksuhr zum Original samt Echtheits-Zertifikat. In der Werkstatt von Rombach & Haas arbeiten drei Uhrmacher, insgesamt gibt es neun Mitarbeiter. Zwischen 6000 und 7000 Uhren werden pro Jahr hergestellt und verkauft, das Geschäft läuft gut. Um die Zukunft macht sich Ingolf Haas trotzdem ein wenig Sorgen. „Vor allem bei den

Holzschnitzern und Kunstmalern fehlt es an Nachwuchs. Bei den Uhrmachern sieht die Lage noch gut aus, auch wenn bei der Ausbildung die Kuckucksuhr kaum bedacht wird. Da fehlt noch die Praxis, aber das kann man lernen!“

Über kurz oder lang wollen sich Ingolf und Conny Haas aus dem aktiven Geschäft herausnehmen und an Tochter Selina und ihren Mann übergeben. „Wir wollen nicht aufhören, aber uns in die Kreativität zurückziehen – damit ich endlich wieder mehr Zeit habe zu malen“, sagt Conny Haas. Wer heute eine handbemalte Uhr bestellt, muss mit einer Wartezeit von etwa sieben Monaten rechnen.

Wer weiß also schon so genau, was als Nächstes kommt. „Wir sind mit Leidenschaft dabei und lieben alles, was wir machen – dann werden unsere Uhren perfekt“, sagt Schwiegersohn Andreas Kreyer abschließend im Gespräch mit MAX. <<

BE IMPRESSED

Play local, feel global!

Im Schwarzwald, nah dem Charme des Savoir vivre, lädt das Casino Baden-Baden ein zu Lifestyle und exklusiver Lebensart.

Baden-Baden ist mehr als eine Stadt; das Casino mehr als eine Spielbank. Beide vereinen sich zu einem Lebensgefühl aus Glücksspiel und Glamour. Das spricht sich herum: Die New York Times adelte den einst so sanften Kurort zum angesagten Place-to-Be in Germany: „Belle Époque meets the Age of Instagram.“

Doch „Black Forest“ wäre nicht Schwarzwald, wenn Baden-Baden und das Casino nicht gleichzeitig intim und weltoffen, traditionsbewusst und lässig wären. Das wusste schon die „Sommergesellschaft“, als sich hier der Zar oder Marlene Dietrich verlustierten. Heute kommt die „high society“. Denn das Casino setzt auf hip und schick. Und versetzt seine Gäste so ganz nebenbei in eine Welt von Gewinn und Genuss. Nicht nur hiesige, auch internationale Gourmets finden das gut und genießen laue Sommernächte auf der illuminierten Terrasse. Die Küche im Casino-Restaurant „The Grill“ lässt sich dann gerne in die Karten gucken: Sushi und Sashimi, Pommersches Entrecôte oder Irish Tenderloin.



Das Casino bietet damit viel für Auge, Gaumen und Gefühl. Und zum Weitererzählen. Relaxen im Loungebereich auf der Terrasse, Tanzen, Sehen und Gesehen werden im Club Bernstein, Spiel und Spannung in den Prunksälen, in denen die Roulettekugeln rollen. Wer Konzert, Mitternachts-Dinner oder glamouröse Events schätzt, findet alles unter einem Dach – mit Geschichte, Stil und Eleganz. Ob Weekend-Hideaway, Pferderennen oder Urban Retreat: Baden-Baden und das Casino Baden-Baden stehen für „the good-good-life“ wie kaum eine zweite Travel-Destination.

WWW.CASINO-BADEN-BADEN.DE





Fotos: Adobe Stock

Quelle: Handelsblatt.com, Expertenrat: „Prof. Dr. med. Curt Diehm: Von Karies bis zum Herztod. So schaden Ihnen Süßgetränke.“

Die nächsten Wochen werden heiß. Und damit steigt unser Bedürfnis nach Erfrischung. So wie es gesundes und krank machendes Essen gibt, helfen oder schädigen auch Getränke den Körper. Leider ist geschmackloses Wasser nicht jedermanns Sache, denn das wäre medizinisch optimal gegen den Durst und für unseren Stoffwechsel. Und so greifen wir vermehrt zu Dosen und Flaschen, auf die eigentlich ein großes Warnsignal gedruckt werden müsste. Da wäre zunächst die Gruppe der Energydrinks, vor deren exzessivem Genuss erst jüngst wieder die amerikanische Gesellschaft für Herzgesundheit gewarnt hat.

Energydrinks sind nicht nur beim jugendlichen Partyvolk beliebt, sondern auch viele Manager greifen auf sie zurück, um wach durch den Tag zu kommen oder sich am Abend noch einen Kick zu geben. Sie können aber massiv das Herz schädigen, sogar das Risiko eines plötzlichen Herztods steigern. Es wurde nachgewiesen, dass das Koffein aus der Dose Herzasen und komplexere Herzrhythmusstörungen verursacht.

ENERGYDRINKS UND SÄFTE
Im Rahmen einer Pressekonferenz haben amerikanische Herzspezialisten berichtet, dass mehr als ein Drittel der amerikanischen Heranwachsenden Energy-

drinks regelmäßig konsumieren. In Europa dürften die Zahlen ähnlich hoch sein. Besonders ungünstig wirkt die gerne getrunzene Kombination von Alkohol und Energydrinks.

Eine zweite Gruppe von Getränken, deren ungünstige Wirkungen gerne unterschätzt wird, sind Obstsäfte. Sie gelten als vermeintlich gesund, können aber ebenfalls zu Übergewicht und Diabetes führen. In Obstsaften steckt viel Zucker. Ein Glas Orangensaft (300 ml) enthält beispielsweise bis zu 28 Gramm davon. Ganz schlecht sind Produkte, die industriell gefertigt sind und einen besonders

hohen Zuckeranteil aufweisen. Hände weg davon! Aber auch bei Natursäften ist Vorsicht geboten, sie sind extrem konzentriert und damit ebenfalls sehr zucker- und kalorienhaltig. Es würde ja auch niemand auf die Idee kommen, zehn Pfirsiche auf einmal zu essen. Naturfruchtsäfte sollten allenfalls als kleine Beigabe zu Wasser konsumiert werden. Am besten ist es immer noch, Früchte zu essen statt sie zu trinken.

DAS GRÖSSTE PROBLEM SIND DIE SOFTDRINKS
Am schlimmsten sind die Softdrinks. Wissenschaftliche Fachgesellschaften haben frühzeitig darauf aufmerksam >>

HAUPTSACHE GESUND

Von Karies bis zum Herztod

So schaden Ihnen Süßgetränke



Statt süßer Getränke lässt sich Wasser einfach aufpeppen, zum Beispiel mit einer Zitrone.

„Kinder nicht vor dem Konsum von Limonaden zu bewahren, ist ein Fehler!“

Prof. Dr. med. Curt Diehm

>> gemacht, dass Getränke wie Fanta, Cola und Spezi zu massivem Übergewicht, Zahnschäden und zur Zuckerkrankheit führen können.

VERSTECKTER ZUCKER
Foodwatch hat über 400 Erfrischungsgetränke getestet. Über die Hälfte der Getränke war völlig überzuckert. Zuckerkhaltige Softdrinks, mehrmals am Tag getrunken, erhöhen den Insulinspiegel für einen langen Zeitraum. Hohe Insulinspiegel verhindern die Fettverbrennung. Somit haben Sie keine Chance, Gewicht zu verlieren. Das wahre Ausmaß der dadurch verursachten Schäden ist bislang noch nicht ausreichend bewusst. Süße Getränke in großen Mengen sind schlicht Gift, auch weil Zucker in zuckerhaltigen Getränken in der Regel noch schneller resorbiert wird als Zucker in festen Nahrungsbestandteilen.

Mehr und mehr wird ebenfalls klar, dass Süßgetränke nicht nur ein Risikofaktor für die Zuckerkrankheit, sondern auch für Herzinfarkt und Schlaganfälle darstellen. Forscher am Weill Cornell

Medical College New York vermuten, dass der häufig in Süßgetränken vorkommende Maissirup die Entwicklung von Darmkrebs begünstigt. Auch

Getränke haben eine deutlich höhere Rate an Diabetes Typ 2, und auch die Schlaganfallhäufigkeit steigt.

„In Großbritannien und Mexiko müssen Hersteller von zu stark gesüßten Getränken eine Strafabgabe bezahlen.“

Prof. Dr. med. Curt Diehm

Energydrinks enthalten oft eine Unmenge an Zucker, nämlich bis zu 78 Gramm in einer Dose. Harte Fakten liefern die Ergebnisse der bekannten „Women´s Health Initiative Observational Study“. In dieser Erhebung wurden 81.715 Frauen über einen mittleren Zeitraum von zwölf Jahren bezüglich des Einflusses süßer Getränke auf das Risiko von Schlaganfällen und Herzinfarkten untersucht. Gut fünf Prozent der Frauen konsumierten regelmäßig mehr als zwei Süßgetränke täglich. Frauen mit einem hohen Konsum gesüßter

LIGHT-PRODUKTE UND BIO-LIMONADEN SIND KEINE LÖSUNG
Leider hilft es auch nicht, die gesüßten Getränke durch Light-Produkte zu ersetzen. Sie stimulieren ebenfalls die Bauchspeicheldrüse und sind damit genauso Dickmacher. Sie provozieren damit schlimme Heißhungerattacken, ähnlich wie Zucker. Selbst sogenannte Bio-Limonaden haben einen viel zu hohen Zuckergehalt. Ich wundere mich häufig, wie viele Menschen immer noch massenhaft süße Getränke zu

sich nehmen, obwohl deren Schaden seit vielen Jahren bekannt ist. Vor allem Kinder davor nicht zu bewahren, ist ein unverzeihlicher Fehler. In Großbritannien und Mexiko müssen Hersteller von zu stark gesüßten Getränken eine Strafabgabe bezahlen.

In Philadelphia beschloss der Stadtrat, eine Sondersteuer von 50 Cent auf Softdrinks wie Fanta oder Sprite zu erheben. Erfreulich ist, dass selbst amerikanische Fastfoodketten Softdrinks von den Kindermenüs gestrichen haben. Auch in Deutschland fordern Verbraucherorganisationen immer lauter eine Steuer auf hochzuckerhaltige Limonaden, während die Bundesregierung derzeit noch auf eine Selbstverpflichtung der Industrie setzt. Idealerweise sollten wir alle Getränke durch Wasser oder ungesüßten Tee ersetzen, selbst wenn das am Anfang nicht so gut schmeckt. Auch Zitronenwasser ist empfehlenswert und gerade im Sommer sehr erfrischend. Antioxidative Eigenschaften der Zitrone stärken die Immunabwehr und sind zudem ein probates „Anti-Aging-Mittel“.

<<

FRISCHE REZEPTE FÜR LECKERE LIMONADEN

Text Anya Barros

Der Griff zur fertigen Limo aus dem Kühlregal ist einfach. Der schlägt sich allerdings auch in der Zuckerbilanz nieder, denn Limonaden und Softdrinks sind pappsüß und nicht gut für den Körper. Wer ein wenig Aufwand nicht scheut, der kann frische und gesunde Alternativen schnell und einfach selbst machen.

Der Sommer steht vor der Tür und gerade zu dieser Jahreszeit muss der Mensch noch mehr Flüssigkeit zu sich nehmen, vor allem in körperlich anstrengenden Berufen. Wasser ist gut und notwendig, doch manchmal auch recht fade im Geschmack. Da kommt eine erfrischende Rhabarber-Schorle genau richtig. Mit wenigen Zutaten – und weniger Zucker als in herkömmlichen Limonaden – ist diese schnell und günstig selbst gemacht. Rhabarber hat ab April Saison, doch die dauert nur kurz. Wer etwas länger von dem Gemüse haben möchte, der kocht Sirup auf Vorrat und friert ihn ein.

DIE VORZÜGE VON RHABARBER

Die grün-roten Stangen enthalten viel Wasser und sind daher kalorienarm. Sie haben viel Vitamin C, Kalzium, Eisen, Kalium und Magnesium und den verdauungsfördernden Ballaststoff Pektin.

Um aus Rhabarber einen Sirup für die Limonade zu kochen, braucht es lediglich einen Topf und diese Zutaten:

- 400 g Rhabarber geputzt und geschält (wenn möglich roten)
- 600 ml Wasser
- ½ Stk. Zitrone mit Schale in dicke Scheiben geschnitten
- Honig (o.Ä.) nach Belieben
- Zitronen, Limetten und Minze als Deko
- Mineralwasser zum Aufgießen

ZUBEREITUNG

Rhabarber, Zitrone und Wasser in einen Topf geben und kurz aufkochen. Die Frucht-Wasser-Mischung 10 Minuten ziehen lassen. Früchte entnehmen und gegebenenfalls Honig unterrühren. Den Sirup abkühlen lassen, in Flaschen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren oder direkt servieren. Dazu den Sirup mit stillem oder Mineralwasser aufgießen.

Der Sirup hält sich in einer verschließbaren Flasche ungefähr eine Woche im Kühlschrank und im Gefrierfach sogar bis zu einem Monat. Wer selbst Limonade herstellt und die Zitronen mit Schale verwendet, sollte unbedingt darauf achten, dass es sich um ungewachste Bio-Zitronen handelt.



Wer den säuerlichen Geschmack von Rhabarber nicht mag, der ist vielleicht eher ein Fan von Ingwer-Zitrone mit Kombucha. Während Ingwer für seine gesundheitsfördernde Wirkung bekannt ist – die Wurzel wirkt entzündungshemmend und bringt mit seiner Schärfe den Stoffwechsel in Gang – ist Zitrone ein Vitamin C-Lieferant und stärkt so das Immunsystem. Die dritte Komponente in diesem erfrischenden Getränk ist Kombucha. Das ist ein Gärgetränk, das durch Fermentierung aus gesüßtem grünen oder schwarzen Tee hergestellt wird. Durch die Gärung baut der Kombucha den Zucker zu Kohlenstoffdioxid und Ethanol (Alkohol) ab. Kombucha wird ebenfalls eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt. Laborversuche haben gezeigt, dass das Getränk eine leicht antibiotische Wirkung hat. Auch auf die Darmflora soll der Tee, wie andere fermentierte Lebensmittel, positive Auswirkungen haben.

Aus diesen vier Zutaten wird ein sommerlich frisches Kombucha-Getränk. Dazu braucht es:

- 1 TL Ingwer gehackt
- ½ Stk. Zitrone
- ½ TL Zucker
- 500 ml rohen Kombucha, selbstgemacht oder gekauft

ZUBEREITUNG

Die Zitrone auspressen und mit Ingwer und Zucker in ein großes Gefäß füllen. Den Kombucha hinzugeben und nochmal umrühren. Anschließend in eine Flasche füllen und luftdicht verschließen. Ingwer-Zitronen-Kombucha für 3 bis 4 Tage fermentieren lassen.

- Tipp:** Eine große Flasche verwenden, sodass oben noch 1 bis 2 cm Freiraum sind.
- Wichtig:** Die Flasche dabei unbedingt jeden Tag einmal kurz öffnen, damit sich nicht zu viel Druck bilden kann! Im Kühlschrank lagern und am besten kühl genießen.



Fotos: Block

HAUPTSACHE GESUND

Anzeige

Machen Sie Platz für Neues in Ihrem Kleiderschrank und bringen Sie uns Ihre alten Schätze.

LOUIS VUITTON • GUCCI
BURBERRY • MONCLER
MICHAEL KORS • PRADA
HERMÈS • MARCCAIN
DOLCE & GABBANA
SCHUMACHER • CAVALLI
CLOSED • BELSTAFF

SECONDBEST

Designermoden Exclusiv 2nd Hand
76275 Ettlingen | Tel. 07243 - 7 88 97
www.secondbest-ettlingen.de
Öffnungszeiten Mo - Sa 10 - 13 Uhr,
Mi und Fr 15 - 18 Uhr

Erlebnis Schwarzwald

Körperliche Gesundheit hat nicht nur etwas mit der Medizin zu tun, sondern auch mit dem inneren Wohlbefinden des Menschen. Ein kleiner Spaziergang oder eine Wanderung helfen dabei, zu entschleunigen oder den Kopf frei zu bekommen. Im schönen Schwarzwald wird man obendrein noch mit tollen Aussichten belohnt. Also rein in die Wanderschuhe und los geht's.

>>





Foto qu-init GmbH (Nationalpark Schwarzwald)



Fotos 2 & 3 Charly Ebel (Nationalpark Schwarzwald)



Foto Daniel Müller (Nationalpark Schwarzwald)



Foto Luis Scheuermann (Nationalpark Schwarzwald)

>>
Gleich gegenüber der Max Grundig Klinik, am Parkplatz Plättig, finden sich die Einstiege in zwei ganz besondere Wanderwege, die die Natur durch eine Laune geschaffen hat. „Lothar“ hieß der Orkan, der im Jahr 1999 über den Schwarzwald hinwegfegte und allein in Baden-Württemberg unglaubliche 30 Millionen Festmeter Holz vernichtete. Im Plättiger Forst stürzten ein großer Teil der 150 Jahre alten Bäume um und gaben dem Wald ein komplett neues Bild. Man beließ den Wald so wie er war und erlaubte ihm, sich seitdem frei zu entwickeln.

PICKNICK IM ADLERHORST
Nun führt ein schmaler, als „Wildnispfad“ gut ausgeschilderter Weg mitten durch diesen wunderschönen, wilden Wald. Man muss balancieren, über dicke Baumstämme klettern und auch schon mal den Kopf einziehen, um unter einem Stamm „durchzutauchen“.

Ein großer, hölzerner Adlerhorst wurde gebaut, von dem aus man die herrliche Ruhe des imposanten Waldes genießen kann. Er ist der perfekte Ort für eine geborgene Rast auf der etwa 3,5 Kilometer langen Strecke. Viele weitere kleine Erlebnis-

- 1 Der hölzerne Luchs markiert den Wanderpfad.
- 2 Über Stock und Stein: Feste Schuhe sind von Vorteil.
- 3 Im Frühling gibt es viele Jungtiere zu entdecken, wie diesen kleinen Waldkauz.
- 4 Die Aussichtsplattform im Adlerhorst ist genau richtig für eine Pause.
- 5 Der Feuersalamander ist im Schwarzwald heimisch – und dazu ein Meister des Versteckens.

stationen lassen die 3-stündige, eher anspruchsvolle Wanderung kurzweilig und lehrreich werden.

AUF DEN SPUREN DER LUCHSE
Der Ruf des Luchses ist am Einstieg dieses mittelschweren Weges an der Luchshütte zu hören. Der Luchspfad wurde 2009 als erster in Deutschland eröffnet. Auf etwa vier Kilometern Länge führt der schmale Pfad durch Wälder, in denen sich der Luchs wohlfühlen würde.

Die Chance, einer von diesen leisen Raubkatzen zu begegnen, ist jedoch äußerst gering. Der Luchs mit seinen hübschen

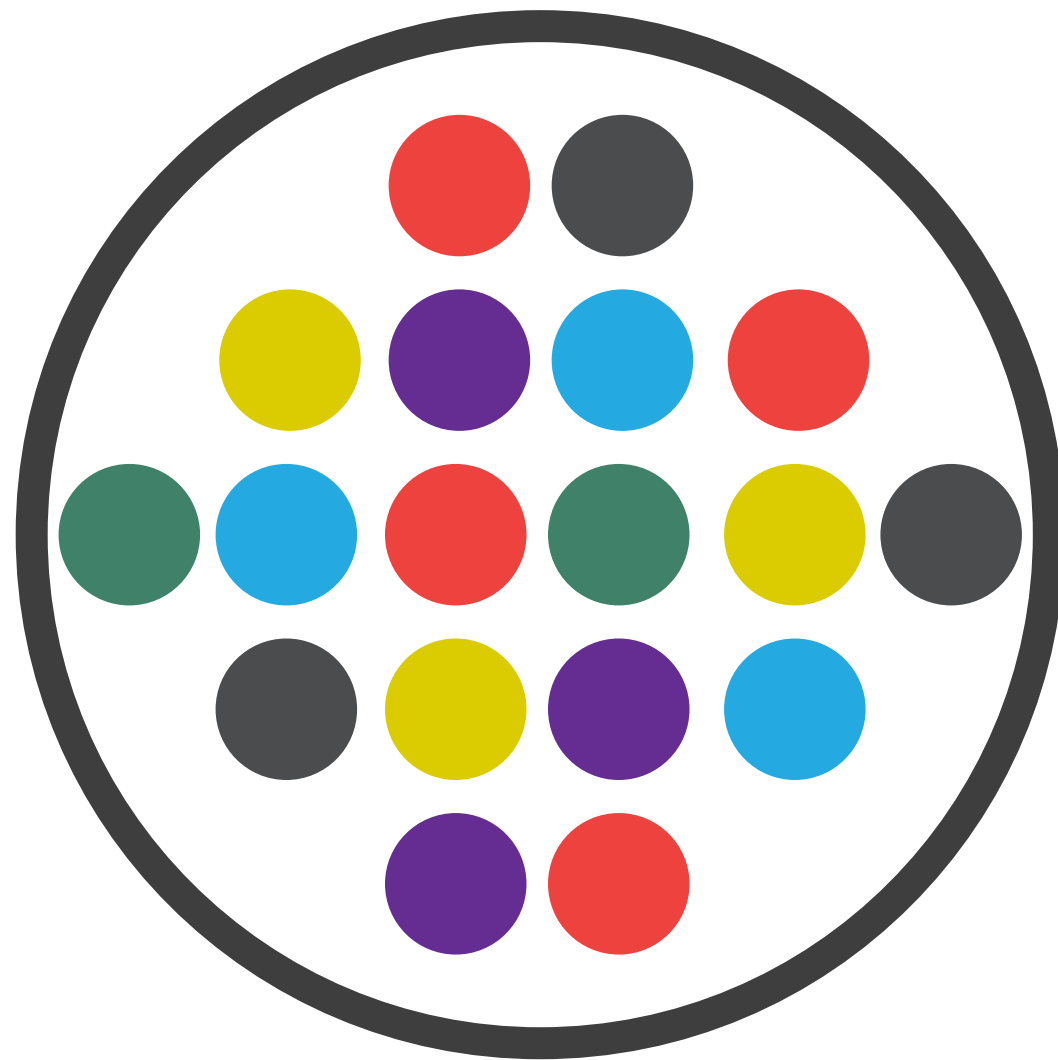
„Pinselohren“ ist bislang hier noch nicht sesshaft und meidet den Menschen. Beeindruckend ist die Katze dennoch: Bei einer Größe von bis zu 75 cm kommt sie auf eine stattliche Länge von bis zu 120 cm. Kinder und natürlich auch Erwachsene können hier erleben, wie Luchse schleichen, springen, spähen und hören. Auf halber Strecke gibt es einen von hohen Buchen umgebenen Vesperplatz.

Beide Wege sind ein reines Naturvergnügen, das mit festem Schuhwerk und einer normalen Grundkondition genossen werden kann.

<<

„Es ist schön zu sehen, wie erwachsen und selbstbewusst ehemalige Teilnehmer geworden sind.“

Markus Wurz



Grafik Felicitas Riffel – Werbeagentur von Schickh

Gelebte Inklusion

Wie die Lebenshilfe Menschen mit Behinderung den Weg ins Arbeitsleben ermöglicht

Die Lebenshilfe der Region Baden-Baden – Bühl – Achern ist ein aktiver Selbsthilfeverein für Menschen mit Behinderung und deren Familien, der 1966 gegründet wurde. Hier gibt es auch das Bildungsangebot „KoBV“. Das begleitet junge Menschen bei ihrem ersten Schritt auf den Arbeitsmarkt. Das 10-jährige Jubiläum hat MAX zum Anlass genommen, sich das Inklusionsprojekt etwas genauer anzuschauen.

Die wichtigsten Stichwörter heißen Teilhabe und Inklusion, wenn es darum geht, dass auch Menschen mit geistiger oder körperlicher Beeinträchtigung am „normalen“ Leben teilnehmen können. Das fängt bei vermeintlichen Kleinigkeiten an: Hat der Zugang zum Bäcker auch eine Rampe für die Rollifahrer? Ist

die städtische Info-Broschüre in leicht verständlicher Sprache erhältlich? Es gibt allerdings noch andere Hürden, die es zu überwinden gilt und das ist mitunter gar nicht so einfach. Welchen Beruf können Menschen mit Behinderung ergreifen, wie können sie ausgebildet werden, und welchen Stellenwert haben sie

auf dem Arbeitsmarkt? Da greift das Bildungsangebot der Lebenshilfe „KoBV“, die Kooperative berufliche Bildung und Vorbereitung auf den allgemeinen Arbeitsmarkt.

AUSBILDUNG IN ALLEN BRANCHEN

Mit zwei Qualifizierungsstrainern und Jobcoaches sind die Werkstätten der Lebenshilfe im Auftrag der Agentur für Arbeit aktiv und begleiten die jungen Menschen im Übergang von Schule zu Beruf. „Die Zielgruppe sind junge Erwachsene mit einer geistigen Behinderung oder Lernbehinderung, die zum Zeitpunkt der Bildungsmaßnahme keinen allgemeinen

Text Anya Barros

>>

1&2 Erfolgreiche Absolventinnen und Absolventen der KoBV (Kooperative berufliche Bildung und Vorbereitung auf den allgemeinen Arbeitsmarkt), Arbeitgeber und Vertreter von Behörden und Institutionen freuen sich über 10 erfolgreiche Jahre und 60 erfolgreiche Jobvermittlungen.

3 Markus Wurz von den Werkstätten der Lebenshilfe Baden-Baden – Bühl – Achern.



>> Schulabschluss haben und keine Ausbildung als realistisches Ziel“, formuliert die Lebenshilfe den Leitgedanken von KoBV. „Wir fördern praktische Begabungen und Erfahrungen, Motivation und gute, arbeitsweltbezogene Grundfertigkeiten und versuchen, diese weiterzuentwickeln.“

Die KoBV-Teilnehmer werden in allen Branchen ausgebildet: „Meistens geht es darum, wiederkehrende betriebliche Arbeitsaufgaben zu finden, die die jungen Erwachsenen übernehmen können“, sagt Markus Wurz von der Lebenshilfe gegenüber MAX. Häufig werden Arbeitsplätze in der Industrie, hauswirtschaftlichen Bereichen, im Einzelhandel und als Helfer im Gartenbau gefunden.

INKLUSION IM ARBEITSMARKT NICHT SELBSTVERSTÄNDLICH
Oftmals sei es jedoch nicht so einfach in den Betrieben.

„Die Geschäftsführer sind immer begeistert von unseren Anfragen. Im Verlauf des Bildungsangebotes gilt es dann die direkten Kollegen am Arbeitsplatz von dieser Chance zu überzeugen“, erklärt Wurz. Er appelliert an die Betriebe, dass diese nicht nur die Schwächen oder Defizite eines Menschen betrachten, sondern auch die Ressourcen erkennen und fördern. „Grundsätzlich ist noch viel Überzeugungsarbeit hin zu einer inklusiven Arbeitswelt zu leisten!“

Diese Aufklärungsarbeit will die Lebenshilfe der Region Baden-Baden – Bühl – Achern mit dem Angebot KoBV in den nächsten Jahren weiter ausbauen. „Wir wollen erreichen, dass es selbstverständlicher in unserer Arbeitswelt wird, dass Menschen mit Handicap Angebote erhalten“, sagt Markus Wurz. Seit zehn Jahren wird die KoBV im Landkreis Rastatt und der Stadt Baden-Baden vorangetrieben –



Fotos Lebenshilfe BBA

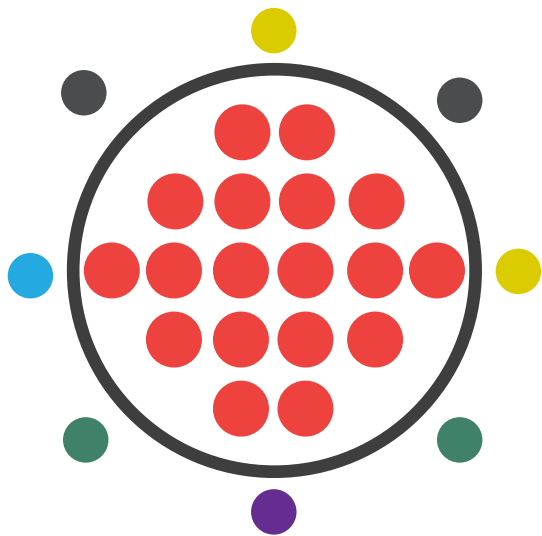
mit Erfolg. 60 Menschen haben in dieser Zeit ihren Platz auf dem Arbeitsmarkt gefunden. Wer es schlussendlich in den Berufsalltag geschafft hat, ist sichtlich stolz auf das, was er erreicht hat, das bekommen Markus Wurz und seine Kollegen immer wieder von ihren Schützlingen zugetragen. „Es ist schön, die Menschen nach ein paar Jahren wiederzutreffen, dabei ist oftmals erkennbar, wie ‚erwachsen‘ sie geworden sind und wie viel selbstbewusster sie auftreten“, freut sich Wurz. <<



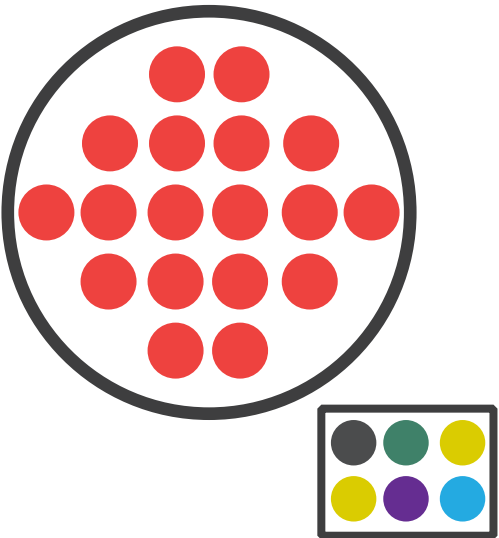
Die Lebenshilfe der Region Baden-Baden – Bühl – Achern ist eine lebendige Interessenvertretung für Menschen mit Behinderung und deren Familien.

MAX erklärt
Konzepte des Zusammenlebens

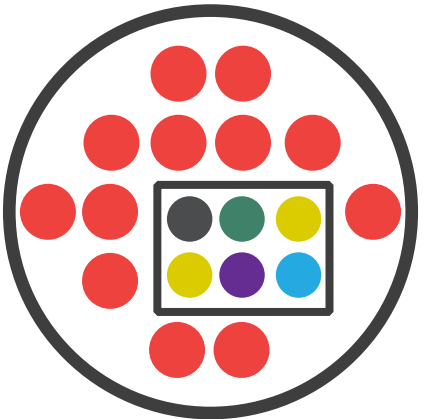
Exklusion



Separation



Integration



Inklusion



Grafik: Felicitas Riffel – Werbeagentur von Schickh

Heimatliebe!

Bollenhüte und Schwarzwälder Schinken kommen aus dem Schwarzwald. Weiß doch jedes Kind. MAX findet: Da geht noch mehr! Kunst-, Hand- und Kreativprodukte made in Black Forest. Das ist echte Heimatliebe.



Foto Weingut Axel Bauer

Burgundy heaven

Der Fokus des Weinguts in Bühl liegt auf Burgunder-Sorten. Nach der Lese lagert der Wein bis zu 48 Monate in Holzfässern. Die Rotweine liegen in Ruhe und reifen langsam. Die Weißweine brauchen acht bis zwölf Monate zur Vollendung. Zwischen Rhein und Schwarzwald liegen die steilen Weinberge von Axel Bauer und erstrecken sich über drei Täler. Manche Rebstöcke sind sogar bis zu 70 Jahre alt.

www.weingut-axel-bauer.de

Regionale Seele



Foto Schwarzwaldsoul

Unweit der Max Grundig Klinik, unten im Tal in Bühl, findet sich mitten in der gemütlichen Fußgängerzone der Laden von Yvonne Meyer. Bei Schwarzwald Soul gibt es typische Produkte aus dem Schwarzwald, die aber doch ganz anders, neu und modern sind. Papeterie, Schmuck oder Feinkost – hier ist alles nachhaltig und regional produziert. Wer nach dem Shoppen noch einen kleinen Hunger verspürt, der wird mit hausgemachten Suppen, Tartes und Kuchen verwöhnt.

www.schwarzwald-soul.de

HIGH FASHION? DANN DIRNDL!

Das Dirndl bleibt modern! Seit 2010 entwirft Kim Schimpfle unter dem Label Schwarzwald Couture ihre neu interpretierten Trachtenkleider und Accessoires. Alle Modelle designt sie selbst, werden in Handarbeit gefertigt und sind Einzelstücke.

www.schwarzwaldcouture.de



Foto Schwarzwald Couture

Werken mit Edge

Lampen, Tische, Vasen oder Stühle, bei Freudwerk aus dem Glottertal hat alles eine klare Kante. Der Designer Matthias Scherzinger ist gelernter Schreiner, weiß also, worauf es im Handwerk ankommt. Nicht nur die Optik muss für ihn stimmen, sondern auch das Material und die Verarbeitung. Die Objekte werden in kleinen Auflagen angefertigt. Für seine Entwürfe wurde er bereits mehrfach mit dem Red Dot Design Award ausgezeichnet und war beispielsweise auch für den Designpreis der Bundesrepublik Deutschland nominiert.

www.freudwerk.com



Foto Matthias Scherzinger



Foto Sebastian Wehrle

Schwarzwald neu im Blick

Nicht nur der Bollenhut gehört zum Schwarzwald. Auch dieser Rosenhut ist ein Schwarzwälder Original. Und wir finden ihn auch genauso klasse. Doch was passiert, wenn man traditionelle Trachten mit Piercings & Tattoos kombiniert? Das sieht man auf den Fotografien von Sebastian Wehrle. Er setzt den Black Forest neu in Szene – eben so, wie er heute ist – modern und bunt. In seinem kleinen Atelier in Freiamt arbeitet er mit seinem Team und stellt dort seine Arbeiten aus. Seine Porträt-Reihe „Facing I Tradition“ ist auch über unsere Region hinaus bekannt. So hängen die Werke in Berlin, Brüssel oder auch in New York aus.

www.sebastian-wehrle.de

FÜR DIE BOHNE

Unter dem Motto „Sackguter Kaffee vom Anbau bis zur Tasse“ bietet Kaffeesack seit 2014 in ihren Brewbars in Achern und Baden-Baden verschiedene Kaffeespezialitäten an. Hier wird auch gerne mal noch per Hand eine Tasse Kaffee aufgebrüht. Das entschleunigt. Seit 2019 haben sie ihre eigene Rösterei in Achern und veredeln hier mit Liebe und Hingabe die Kaffeebohnen. Wer von Sorten wie „Schwarzwaldtanne“ oder „Onkel Otto“ nicht genug bekommt, der kann sich seinen Lieblingskaffee auch nach Hause schicken lassen, oder – direkt in der Max Grundig Klinik trinken.

www.kaffeesack.de



Foto Kaffeesack

Zum Picknick

Mit Charts-Erfinder und Medien-Mann Karlheinz Kögel



Foto Sandra Beuck – Werbeagentur von Schickh

„Ich habe im Leben viel Gutes erfahren, das möchte ich zurückgeben.“
Karlheinz Kögel

MAX INTERVIEW

„Max Grundig war ein guter Freund.“
Karlheinz Kögel

”

Sie hatten eine ganz besondere Verbindung zu Max Grundig, was war er für ein Typ?
Er war eine alte, deutsche Eiche. Einen Typen von diesem Schlag, davon gibt es heute nicht mehr viele. Max Grundig war ein durch die Kriegs- und Nachkriegszeit geprägter Industrieller, der mit Herz und Verstand, mit einer großen Portion Emotion und Humor, aber auch teilweise mit einer Bissigkeit ein Weltimperium aufgebaut hat. Kennengelernt haben wir uns auf Initiative des ehemaligen Ministerpräsidenten des Landes Baden-Württemberg, Lothar Späth.

Waren Sie Freunde bis zu seinem Tod?
Ja, wir haben uns jede Woche gesehen, und wir haben einiges zusammen unternommen. Von Max Grundig habe ich kurz vor seinem Tod auch ein ganz besonderes Geschenk erhalten. Einen Fernseher, den er zu seinem 80. Geburtstag bekommen hat.

Von außen sieht er alt aus, aber im Innern ist neuere Technik. Das hat mich sehr geehrt.

Herr Kögel, wir sind hier mitten in Baden-Baden am belebten Augustaplatz, auf der anderen Seite ist die Lichtentaler Allee. Warum haben Sie genau hier Ihr Büro?
Das Schöne an diesem Platz ist die Aussicht, die man hier hat, den Überblick über die Stadt – den versuche ich auch immer bei meinen Firmen zu behalten.

Sie kennen viele Prominente, einflussreiche Politiker, haben unzählige schillernde Persönlichkeiten nach Baden-Baden gebracht. Ist Ihr Leben so glamourös, wie es scheint?
Ja, das ist es schon ein wenig. Das liegt auch sicher am Ambiente hier in Baden-Baden. Aber es gibt Akteure, die passen mal besser, mal schlechter rein. Und dann gibt es noch die Menschen, die nur den roten Teppich und die Schlagzeile suchen (lacht).

Aber Sie stehen lieber im Hintergrund.
Ich steuere lieber alles und freue mich, wenn etwas gut funktioniert. Ich sehe das manchmal wie Schachfiguren auf dem Brett, die ich versuche zu bewegen.

Von außen schaue ich dann darauf, ob sie alle richtig stehen.

Sie haben viele Firmen, sind oft unterwegs und schaffen es dann noch, sich sozial zu engagieren. Warum machen Sie das?
Ich habe einfach das Grundbedürfnis, den Menschen etwas von dem zurückzugeben, was ich an Gutem in meinem Leben erfahren habe. Der andere Punkt ist, dass man in einer Gesellschaft die Augen offen haben sollte für das, was um einen herum passiert. Deswegen bin ich nebenher zehn Jahre lang mit dem Rettungswagen vom Roten Kreuz mitgefahren, weil mich das Leben von einer anderen Seite interessiert hat. „United Charity“, das Auktionsportal, war eine Idee von meiner Frau Dagmar, die das sehr erfolgreich führt. Seit der Gründung 2009 haben wir über 9,3 Millionen Euro für Kinderprojekte sammeln können. Da sind wir richtig stolz darauf!

Wie kam es dazu, dass Sie im Rettungswagen mitgefahren sind?
Das war von 1990 bis 2000. Ein Freund von mir war Notarzt, der hatte immer Dienst am Wochenende, und da bin ich mit. Ich habe damals noch eine Kurzausbildung gemacht und >>

Text Anya Barros

„Ich würde gerne Greta Thunberg zu einem Gespräch treffen.“

Karlheinz Kögel

>> dann habe ich ihn begleitet und ihm geholfen.

Wie haben Sie diese Erfahrungen beeinflusst, denn Freud und Leid liegen in einem sozialen Beruf oft nah beieinander?

Das hat mich sehr stark beeinflusst. Weil Sie das Leid und die Not von Menschen kennenlernen und sich dann Gedanken machen, über die eigene Position in der Gesellschaft und wo Sie selbst stehen.

Lassen Sie uns nochmal über Ihre Charity-Aktivitäten sprechen. Warum ist es Ihnen so wichtig, dass Sie etwas zurückgeben können?

Das ist die Balance im Leben, die jeder anders empfindet. Ich sehe es so: Erfolg und Misserfolg liegen nah beieinander. Arm und Reich sind zwei Gegensätze – es muss irgendwo dazwischen einen dritten Weg geben, der einen nicht blind werden lässt gegenüber dem, was um uns herum passiert.

Haben Sie diese Einstellung auch an Ihre drei Kinder weitergegeben?

Ja, die sind immer mit den Füßen auf dem Boden geblieben. Ich halte ihnen keine großen Vorträge über das Leben. Am Ende hoffe ich natürlich, dass sie etwas von dem,

was ich ihnen vorgelebt habe, mitnehmen können.

Ihr Sohn Julian ist vor einigen Jahren den Jakobsweg gelaufen. Würden Sie so einen Weg auch auf sich nehmen?

Nein! (lacht) Ich habe aber großen Respekt davor, dass er das gemacht und auch durchgezogen hat. Ich würde diese Strecke wohl eher mit dem E-Bike zurücklegen – wenn überhaupt.

Fühlen Sie sich so fit, dass Sie sich auch auf den Pilgerweg machen würden?

Wenn ich gefordert werde, würde ich diesen Weg mit Sicherheit schaffen. Aber ich muss ehrlich sein: Mit dem Alter kommt, bei mir zumindest, eine gewisse Bequemlichkeit (lacht).

Wie halten Sie sich generell fit?

Ich fahre jeden Tag eine halbe Stunde auf dem Rad-Ergometer. Dazu schaue ich im Fernsehen eine Sendung, die dauert etwa eine Dreiviertelstunde und in der Zeit bin ich dann abgelenkt und kann mein Sportprogramm machen. Dazu versuche ich mich mit leichten Kraftübungen in Form zu halten.

Gehen Sie regelmäßig zum Check-up?

Auf jeden Fall, ich war auch schon öfter oben in der Max Grundig Klinik. Also ich mache regelmäßig Check-ups, denn als Pilot musste ich alle sechs Monate meinen Schein verlängern und dadurch hat sich bei mir eine gewisse Routine eingestellt. Ich bin mit Sicherheit der fleißigste Check-upper! (lacht) Das hat einen großen Vorteil für mich: Ich weiß viel früher, wenn etwas mit meiner Gesundheit nicht stimmen würde.

Fliegen Sie noch?

Ich lasse es langsam auslaufen. Ich habe das Motto „Alles hat seine Zeit“. Die Jets, die ich fliege, also in der mittleren Größe, die sind technisch mittlerweile eine große Herausforderung und es braucht viel Training dafür. Ich bin mir nicht sicher, ob ich diesen Herausforderungen noch so gewachsen bin. Denn ich möchte immer mindestens 100 oder sogar 110 Prozent geben – und nicht 98!

Mit meiner Maschine habe ich sie aber alle geflogen, die Clintons, Clooney, Obama. Das war großartig, eine gute Zeit.

Wo fühlen Sie sich wohler, am Boden oder in der Luft?

In der Luft! Schwerelos sein. Aus dem Fliegen kann man >>



- 1 Ein Geschenk von Max Grundig: ein original Grundig-Fernseher
- 2 Hier als Deko im Büro, sonst ist Karlheinz Kögel Pilot in größeren Flugzeugen.
- 3 Ein Helm von Mick Schumacher für eine Auktion bei „United Charity“.
- 4 Karlheinz Kögel ist der Erfinder der Musik-Charts.



Fotos Sandra Beuck – Werbeagentur von Schick

>> übrigens auch viel für das geschäftliche Leben ableiten. Die brutalste Wahrheit: Nach dem Steigflug und der Reishöhe kommt auch immer der Sinkflug. Man darf nicht vergessen, auch diesen mit einzuplanen.

Die zweite Ableitung: Mit Checklisten kann man präzise arbeiten, damit man den Überblick behält. Zudem muss man sich auf Unvorhergesehenes einstellen.

Neben dem Fliegen haben Sie eine weitere Leidenschaft: Oldtimer. Wie kam es zu diesem Hobby?

Mich hat schon früh die Ästhetik der alten Autos fasziniert, diese Formen, die man früher hatte oder wie alles funktioniert. Heute können Sie ein Auto gar nicht mehr selbst reparieren, weil alles digitalisiert ist. Das mag ich nicht. Da hänge ich doch sehr an dem, was früher war: Motor, Zündkerze, Keilriemen und los.

Mit 17 Jahren war ich mit meinem Bruder und seinem VW Käfer auf großer Tour nach Indien. Vier Monate waren wir unterwegs. Das war Auto pur! An diesem Käfer kannten wir zum Schluss jede Schraube. Ich bin jedoch nicht so der Bastler, aber ich kann assistieren.

Welches Modell ist Ihr Traum-Oldtimer, den Sie gerne hätten?

Ich habe eigentlich schon alles im Fuhrpark, was ich gerne hätte (lacht). Vor allem meinen Flügeltürer, ein ganz besonderes Auto, von dem es heute vielleicht noch 700 Stück gibt. Baujahr 1954 bis 1957 – den habe ich schon als Kind bewundert und mir gedacht: Irgendwann kann ich mir so einen auch mal leisten (lacht). Nun habe ich also diesen roten Mercedes-Benz 300 SL von 1954. Damit nehme ich schon seit über zehn Jahren am berühmtesten Oldtimer-Rennen der Welt teil, der “Mille Miglia”. Das ist zwar Stress pur – 1.600 Kilometer von Brescia nach Rom und wieder zurück – aber dabei kommen zwei Dinge für mich zusammen: Zum einen liebe ich Italien, das Land, die Menschen, das Essen. Zum anderen meine Liebe zu Oldtimern. Bei diesem dreitägigen Rennen lernt man sein Auto richtig kennen. Man fährt im normalen Straßenverkehr mit, was mitunter ziemlich herausfordernd sein kann.

Sie kommen viel herum in der Welt, könnten an den schönsten Flecken der Erde leben. Warum fühlen Sie sich hier im Schwarzwald so wohl?

Ich bin verliebt in Baden-Baden und in das Umland, den Schwarzwald. Baden-Baden ist für mich eine Mischung aus Dorf und Weltstadt. Den Schwarzwald möchte ich auch nicht missen. Im Winter ist man in 20 Minuten auf der Bühlerhöhe und hat Schnee, während es hier unten schon frühlingshaft ist.

Was bedeutet Heimat für Sie? Heimat ist für mich die Wurzel. Eine Verankerung, die man im Leben braucht. Dann kann man so viel in der Welt herumreisen wie man möchte, man muss wissen, wohin man zurückkehrt.

Sie hatten über 20 Jahre lang ein Restaurant, das Medici in Baden-Baden, mit einer exklusiven Speisekarte. Was ist Ihr Lieblingsessen?

Ich mag die italienische und die asiatische Küche, aber auch die badische Küche ist toll. Mein absoluter Favorit ist Schäufele, das gibt es bei uns immer an Weihnachten. Meine Mutter hat es für uns früher gemacht und von ihr haben wir auch das Rezept und kochen es genau so nach.

Welche Pläne haben Sie noch für die Zukunft?



Geschenke von Freunden: der Musikpreis Echo (links) und der Bambi (rechts).



Fotos Sandra Beuck – Werbeagentur von Schlickh

Da gibt es Vieles, denn ich war immer der Mensch, der nicht zu langfristig geplant hat, sondern mit wachem Auge sieht, was um mich herum passiert, Dinge verändert und Chancen ergreift. Ich kann Ihnen also keinen bunten Strauß an möglichen Zielen präsentieren. Es geht eher ein Stück weit darum, dass man Dinge bewahrt und in eine neue Zeit rettet. Das ist mir weitestgehend auch gelungen, obwohl es immer Holpersteine gab, aber die Bilanz meines Lebens ist eigentlich noch ganz gut (lacht).

Wer ist Ihr Vorbild? Ich kann Max Grundig nennen, weil ich ihn so gut gekannt und verehrt habe. Oder Nelson Mandela, den ich durch den Medienpreis mehrfach hier und in Südafrika

getroffen habe. Er war für mich eine Lichtgestalt, an der ich mich orientiert habe.

Mit welcher (lebenden) Person würden Sie gerne mal gemeinsam Essen gehen?

Mit Greta Thunberg. Um zu verstehen, was sie antreibt. Was sie sagt, das kennen wir zur Genüge, aber ich würde gerne mal die Ernsthaftigkeit hinter ihren Aussagen ergründen.



KARLHEINZ KÖGEL

Karlheinz Kögel ist Jahrgang 1946, geboren in Waldshut-Tiengen. Nach der Schule machte er eine Lehre zum Schreiner. Er absolvierte ein Volontariat beim Süddeutschen Rundfunk, und arbeitete ab 1970 als Moderator beim Südwestfunk.

1976 gründete er Media Control, ein Unternehmen, das Verkaufszahlen und Charts verschiedener Medien in den Bereichen Buch, Musik, Kino, TV, Games und Social Media ermittelt.

1979 startete Kögel den Reiseveranstalter Medico Flugreisen, der sich auf den Verkauf von Restplätzen bei Brasilien-Flügen spezialisiert hat.

1987 gründete er l’tur, ein Reiseunternehmen für Last Minute-Reisen in die ganze Welt.

Im Jahr 1992 wurde durch Media Control zum ersten Mal der Deutsche Medienpreis in Baden-Baden verliehen. Zu den Preisträgern gehören der Dalai Lama, Königin Máxima der Niederlande oder der ehemalige US-Präsident Barack Obama. Der Medienpreis wurde 2017 zum vorerst letzten Mal verliehen.

Karlheinz Kögel ist seit 2009 mit seiner Frau Dagmar verheiratet. Aus erster Ehe hat er drei Kinder.

„Ich bleibe lieber im Hintergrund und steuere alles.“

Karlheinz Kögel

BAUCH SACHE

Sechs Fakten über
die Körpermitte

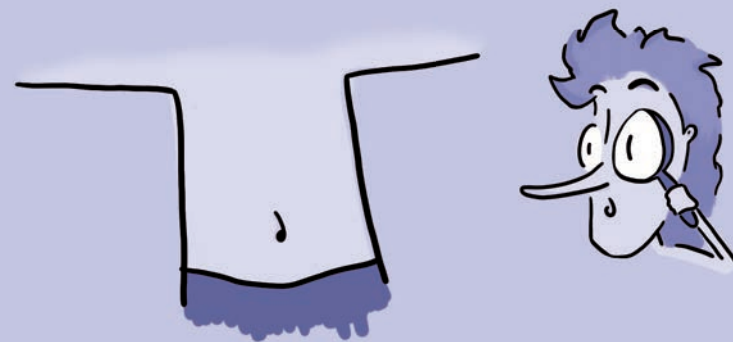


Illustration: Felicitas Riffel - Werbeagentur von Schickh

WO IST BAUCH?

Das Abdomen (lat. abdomen ‚Bauch‘) ist in der anatomischen Fachsprache der Bereich des Rumpfes zwischen Brustkorb und Becken. Es befindet sich auf der vorderen Seite des Körpers, in der Mitte, zwischen Zwerchfell und Becken bzw. Beckenboden. Das Zwerchfell teilt Brustraum und Bauchraum im oberen Teil des Oberkörpers. Im unteren Teil werden die Bauchorgane wie z. B. Magen, Därme, Harnsystem und Geschlechtsorgane vom Beckenboden gehalten. Der Bauch wird in drei Teile aufgeteilt: den Oberbauch, den Mittelbauch und den Unterbauch.

Text: Andreas Lütke

STIMME AUS DER MITTE

Früher glaubte man tatsächlich, die Stimme des Akteurs komme aus dem Bauch. Doch das Hervorbringen von Worten ohne den Mund zu bewegen ist eine Kunst, der verschiedene Techniken zugrunde liegen. Theoretisch für jeden erlernbar, da kein besonderer Körperbau von Nöten ist.

BAUCH REDNER

Sammelt sich zu viel Luft bzw. Gas im Verdauungstrakt, genauer im Dickdarm oder Magen, entsteht schnell ein luftballonartig aufgeblähter Bauch, ein sogenannter Blähbauch. Medizinisch „Meteorismus“ genannt. Kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „Lufterscheinung“, hat aber wenig mit Astronomie zu tun. Meteorismus ist keine Krankheit, sondern ein Symptom, das jeden treffen und vielfältige Ursachen haben kann.

Die Bauchmuskulatur besteht aus verschiedenen Muskeln und Sehnenplatten, die übereinandergeschichtet sind. Sie ist mehrfach gewölbt, was zu der Bezeichnung „Waschbrettbauch“ geführt hat. Ganz oben liegen der schräge äußere Bauchmuskel (Musculus obliquus externus abdominis) und der gerade Bauchmuskel (Musculus rectus abdominis). In aller Regel existieren sechs sichtbare Wölbungen (drei auf jeder Seite), weshalb sich auch der aus englischsprachigen Ländern stammende Begriff „Sixpack“ etabliert hat. Sind die Bauchmuskeln stark genug ausgebildet, stützen sie die Bauchorgane, sodass die Wirbelsäule entlastet wird. Sind sie nicht stark genug ausgebildet, muss die Wirbelsäule verstärkt mitarbeiten, und es kann zu Rückenschmerzen kommen.

SCHÖN ANZUSCHAUEN

BAUCHSCHMERZEN

Erkrankungen von Organen wie Bauchspeicheldrüse oder Gallenblase führen zu Schmerzen im Bauchraum. Auch Infektionen wie Bauchfellentzündungen, Gallengangsentzündungen oder intraabdominelle Abszesse im Bauchraum bereiten uns Bauchschmerzen. Organische Schmerzen können meistens nur grob als Oberbauchschmerz, Schmerz im mittleren Bauch und Unterbauchschmerz angegeben werden. Ein Herzinfarkt kann sich selten auch als Oberbauchschmerz äußern. Auch bei Missempfindungen, die durch psychische Erkrankungen ausgelöst werden, kann der Bauch schmerzen.

BAUCHGEFÜHL

In unserem Bauch verbirgt sich eine Schaltzentrale: Ein Nervensystem, das aufgebaut ist wie das Gehirn in unserem Kopf. Wissenschaftler bezeichnen es als enterisches Nervensystem oder schlicht als Bauchgehirn. Es sorgt für die sprichwörtlichen „Schmetterlinge im Bauch“, wenn wir verliebt sind; es ist beteiligt, wenn uns Sorgen und Stress „auf den Magen schlagen“ und vermutlich auch, wenn wir schlechte Laune bekommen, weil wir zum Beispiel hungrig sind. Dass es zwischen Psyche und Verdauungstrakt eine Verbindung gibt, daran besteht längst kein Zweifel mehr. In aktuellen Untersuchungen entlocken Wissenschaftler dem Nervensystem in unserem Bauch immer neue Geheimnisse.

Anzeige



Verkaufsstart von Wohnungen
im Zentrum von Malsch!

gebaka
Immobilien für Leben

SENIOREN WOHNEN
Auf der Bühne

IDYLLISCH
MODERN
MALSCH

- 22 seniorengerechte Eigentumswohnungen zwischen 46m²-161m²
- Jede Wohnung mit Balkon, Terrasse oder Dachterrasse
- Komfortabel und barrierefrei erreichbar
- Parkplätze auf dem Grundstück
- Ambulanter Pflegedienst, Betreuungstützpunkt & Tagespflege im Haus
- 24-h-Notruf & individuelle Service-Dienstleistungen bei Bedarf
- Attraktiv für Eigennutzer und Kapitalanleger

gebaka BAU GmbH | Tel.: 0721/9825 27 | vertrieb@gebaka.de | www.gebaka.de



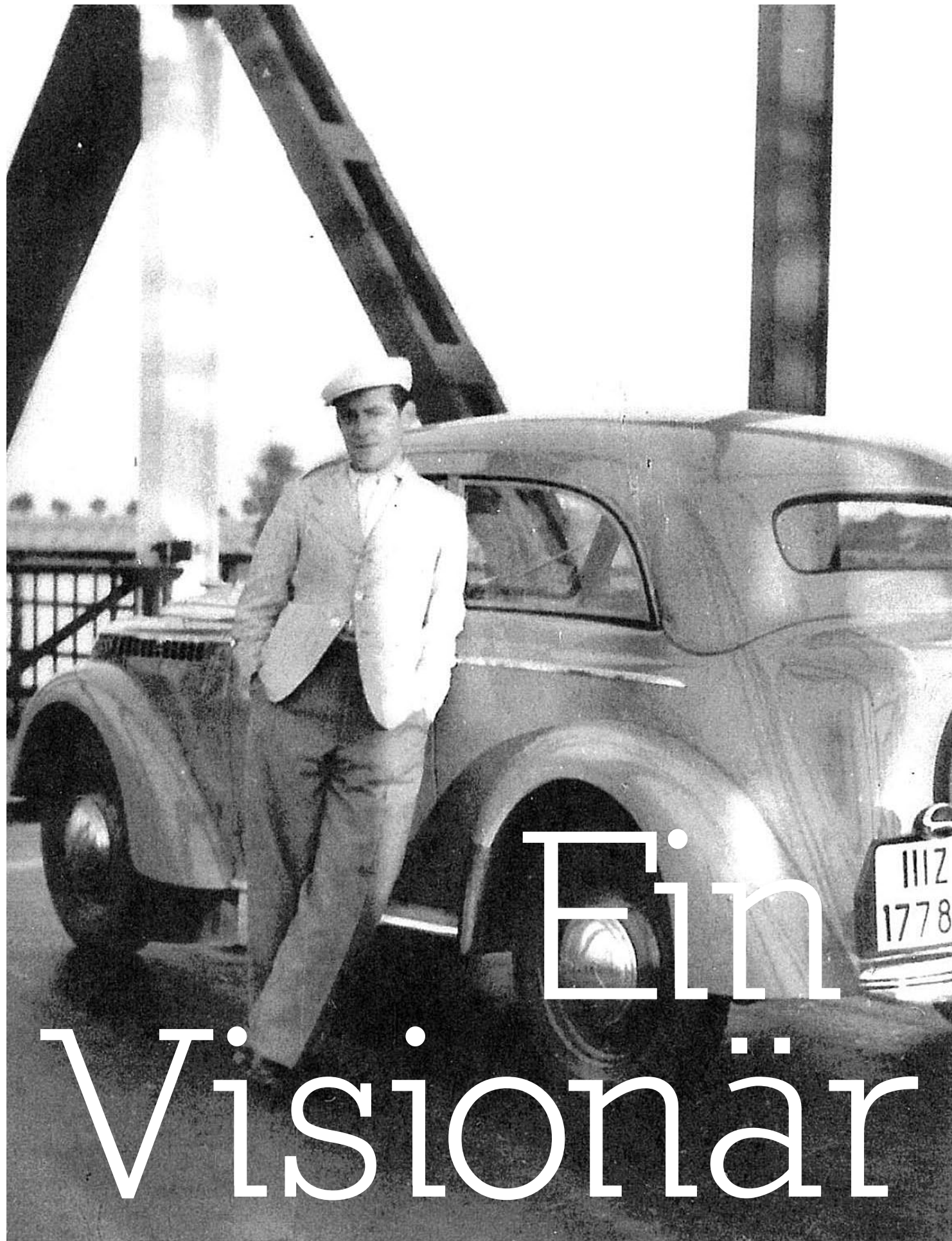


Foto Max Grundig Klinik

MAX GRUNDIG

Max Grundig und seine Mitarbeiter:
Wie der Visionär eine Stadt bauen ließ

Es war 1930, als Max Grundig sein Unternehmen in Nürnberg gründete und beim Amtsgericht eintragen ließ. Was mit ihm und zwei Monteuren begann, hatte 20 Jahre später mehrere tausend Angestellte in riesigen Werkshallen. Auf der einen Seite war Grundig knallharter Geschäftsmann, auf der anderen gegenüber seinem wichtigsten Gut, seinen Mitarbeitern, sehr hilfsbereit.

Die Geschichte von Max Grundig ist untrennbar mit dem Wirtschaftswunder verknüpft.

D

ie 1930er Jahre waren die Radiojahre, die Menschen begeistert von diesem Medium.

Ein Boom, der unentwegt anhielt. Grundigs Verkaufsschlager: Der Einzelmann, der ab 1945 in den Verkauf kam. 1948 arbeiteten 650 Menschen in der Fabrik in Fürth, vier Jahre später, 1952, waren es bereits 6.000 Mitarbeiter.

Die Geschichte von Grundig ist untrennbar mit dem Wirtschaftswunder verknüpft. Und weil es Grundig gut ging, ging es auch den Menschen gut.

DIE ZWEI SEITEN DES MAX GRUNDIG

Manchmal kam es vor, dass Max Grundig sich aufregte und aus der Haut fuhr, wenn etwas nicht nach seinen Wünschen lief. Manchmal war er regelrecht cholerisch. „Ich will mich aufregen, damit

ich mich abrege“, sagte Grundig seinerzeit. „Ich kann doch nicht zu meinen Leuten sagen ‚Hätten Sie vielleicht die Güte und Liebenswürdigkeit‘... Ich sag halt ‚Schaun S‘ zu, dass die Sache funktioniert‘ und gut!“

ZEIT UND GELD FÜR DIE MITARBEITER

Der gebürtige Nürnberger Max Grundig hatte auch einen weichen Kern. So konnte man 1952 in der Werkszeitung nachlesen: „Trotz der Größe unseres Betriebs ist Herr Grundig gern bereit, jedem Angehörigen unseres Betriebs in besonderen Fällen die Möglichkeit einer mündlichen Aussprache jeden Mittwoch in der Zeit zwischen elf und zwölf zu geben.“ Für Sorgen hatte er ein offenes Ohr. Und ging es einem seiner Mitarbeiter unverschuldet schlecht, so half er schon mal finanziell nach – aus seinem Privatvermögen. Doch bei diesen „Kleinigkeiten“ sollte es nicht bleiben. Noch im

gleichen Jahr, 1952, gründete Max Grundig die Grundig Wohnungsbau GmbH und finanzierte so 30 Werkswohnungen.

WERK UND WOHNUNGEN: EIN STADTTEIL FÜR GRUNDIG

18 Jahre später waren im Konzern knapp 29.000 Beschäftigte angestellt. Im Nürnberger Stadtteil Langwasser begann der erfolgreiche Unternehmer, sich ein Denkmal zu setzen. Auf 500.000 Quadratmetern errichtete er die Grundig-Stadt: Hier wurden Fernseher gebaut, Radios zusammengeschraubt und neue Unterhaltungselektronik erfunden. Drei Fabriken fanden in der Grundig-Stadt Platz – aber auch knapp 900 der fast 10.000 Angestellten.

Max Grundig ließ zwei 16-geschossige Hochhäuser mit Wohnungen bauen. Die Mitarbeiter, die ihren Feierabend auf dem Areal verbrachten, hatten zur Entspannung, wie sollte es anders sein,

einen Fernsehsaal. 72 Millionen Mark investierte der Firmengründer in das Nürnberger Areal, das er bereits 1961 gekauft hatte.

MIT SPECK FÄNGT MAN MÄUSE

Um seine wachsende Zahl an Mitarbeitern zu halten, ließ sich Max Grundig neben den Werkswohnungen etwas Besonderes einfallen: 1953 richtete er eine Ruhegehaltskasse ein. Wer zehn Jahre bei Grundig war, erhielt ab dem 65. Lebensjahr (oder bei Arbeitsunfähigkeit) 25 Prozent des letzten Jahresverdienstes, Witwen die Hälfte der Rente ihrer Männer.

Das machte Max Grundig jedoch nicht nur, weil er ein Wohltäter war, sondern auch, weil er wusste, dass man seine Mitarbeiter halten musste, damit sie bedingungslos zu ihrer Firma standen. Und die „Grundig-ler“ blieben ihrem Chef treu, die Erfolgsgeschichte ging weiter...

Text Anya Barros

Lena Geiger

Lena Geiger arbeitete als examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin an der Thoraxklinik der Universitätsklinik Heidelberg und, nach der Weiterbildung als Study nurse, im Bereich der klinischen Studien. Darauf folgte das Studium zur „Physician Assistant“, mit dessen Abschluss sie im Oktober 2019 in die Max Grundig Klinik wechselte ●

In Ihrem Kühlschrank finden wir ...
viel frisches Obst und Gemüse

Sie halten sich fit mit ...
viel Sport, am liebsten in der Natur mit meinem Hund ‚Sir Henri‘

Zum Geburtstag schenken darf man Ihnen nie ...
ganz egal – Geschenke sind immer toll

Sie lesen gerade ...
„Ein Leben lang“ von Julia Grosse

Ihre Leibspeise ist ...
Antipasti

Ihr Lieblingsreiseziel ist ...
kann ich nicht auf eines beschränken

Beim Fernsehen bleiben Sie hängen bei ...
„Zwischen Tüll und Tränen“

Eines Ihrer Laster lautet ...
Eis

In Ihrem zweiten Leben werden Sie ...
dasselbe wie im Jetzigen

Ihr Lieblingspruch zum Schluss ...
„Geh nicht nur die glatten Straßen. Geh Wege, die noch niemand ging, damit du Spuren hinterlässt und nicht nur Staub.“
Antoine de Saint-Exupéry

Dr. rer. nat. Peter Maurer

Dr. rer. nat. Peter Maurer absolvierte sein Studium der Humanmedizin am Universitätsklinikum Freiburg. Anschließend war er dort Assistenzarzt in der Abteilung Gastroenterologie/Hepatology. Seit 2010 ist er Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin in der Max Grundig Klinik ●

In Ihrem Kühlschrank finden wir ...
1 L Milch, 2 Steaks, 3 Bier und 4 Gläser Nutella

Sie halten sich fit mit ...
Arbeit, Sport, Gebet und Zwischenmahlzeiten

Zum Geburtstag schenken darf man Ihnen nie
Erlebnis-Gutscheine

Sie lesen gerade ...
„Kurze Antworten auf große Fragen“ von Stephen Hawkin

Ihre Leibspeise ist ...
Chateaubriand mit Pommes und Sauce Bernaise

In Ihrem zweiten Leben werden Sie ...
Maschinenbauer

Eines Ihrer Laster lautet ...
Lästern

Ihr Lieblingspruch zum Schluss ...
Leben und leben lassen!



Foto Fotografie Frei

Ihr Lieblingsreiseziel ist ...
Schweden

Beim Fernsehen bleiben Sie hängen bei ...
Fußball und Politik

Herausgeber

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

Vertreten durch
Andreas Spaetgens

Verantwortlich für den Inhalt
Andreas Spaetgens
Prof. Dr. med. Curt Diehm

Autoren der Ärzteschaft
Prof. Dr. med. Curt Diehm
Dr. med. Christian Graz
Prof. Dr. med. Peter Huppert
Dr. rer. nat. Peter Maurer

Druck
abcdruck GmbH,
Heidelberg
www.abcdruck.de

Titelbild Fotografie Frei

Gesamtproduktion, Copyright
WERBEAGENTUR VON SCHICKH GmbH
Pforzheimer Straße 134
76275 Ettlingen
Tel. +49 7243 71100-0
max@max-grundig-klinik.de

Redaktionsleitung, Konzeption
Sabine Edle von Schickh

Redaktion Anya Barros, Andreas Lütke

Art direction & Layout Felicitas Riffel, Mirjam Hüttner

Koordination Elena Emmert

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

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



»Wer kann, der kann:
35 Standorte stellen die komplette
Trockenbaulagerhaltung sicher«.«
Komm und überzeuge Dich!

**Baustoff + Metall
Lagerlieferung**

**BAUSTOFF
+ METALL**
Trockenbau-Fachhandel mit System
www.baustoff-metall.de

VORSCHAU

#05

VORSCHAU

Über diese Themen
lesen Sie in MAX#5

ZENTRUM FÜR NEUROKOGNITIVE
STÖRUNGEN AUF DER BÜHLERHÖHE

ETABLIERUNG EINER GEDÄCHTNIS- SPRECHSTUNDE



Foto Fotografin Frei

Vorbeugen ist
die beste Medizin

Impfungen

MAX #4
Das Magazin der Max Grundig Klinik

Wackenhut

Konzept der Zukunft

DEMENZ

Was Physiotherapie
und Fitness im Alter
bewirken können

Foto Max Grundig Klinik



Weihnachtsmarkt

WINTERZAUBER ÜBER
DEN BAUMWIMPFELN



THE GRILL
EST. 2016

Im Casino Baden-Baden, Kaiserallee 1, 76530 Baden-Baden
Open doors: So - Do 14 H - 2 H; Fr - Sa 14 H - 3.30 H
Kitchen hours: So - Do 18 H - 23.30 H; Fr - Sa 18 H - 0.30 H

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



Ausdruck innerer Stärke.

Der neue GLS vereint verschiedene Facetten von Stärke zu einer einzigartigen Persönlichkeit. Dabei machen markante Proportionen und eine kraftvolle Linienführung bereits von Weitem deutlich: Im Innenraum wartet Großes. Hier bietet das großzügige Raumkonzept Platz für bis zu sieben Personen – und Komfort auf höchstem Niveau.

Jetzt entdecken



Mercedes-Benz

Anbieter: Mercedes-Benz AG, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart
Partner vor Ort: Wackenhut GmbH & Co. KG
Wilhelm Drapp Str. 19 · 76532 Baden-Baden
Tel.: 07221/686-0

**UNSER WERTVOLLSTER SERVICE:
WIR TUN ALLES, DAMIT SIE
GESUND BLEIBEN.**



Weitblick, Mut, Kraft. Unser neues Signet mit dem Sinnbild des Adlers und dem „W“ für Wackenhut steht für eine verantwortungsvolle Gestaltung der Zukunft. Auch und gerade in herausfordernden Zeiten.

WACKENHUT

DAS BESTE AUS
BADEN & WÜRTTEMBERG

www.wackenhut.de