

MAX



MAX GRUNDIG KLINIK
Bühlerhöhe

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN
DER MAX GRUNDIG KLINIK

Jahrgang 2018
Ausgabe 01

DER GROSSE
CHECK-UP REPORT

Holy Schwarzwald
Geroldsauer Mühle – aus
echtem Holz geschnitzt

Goldjunge
Fabian Hambüchen
im Max-Interview



© Patrick Labitzke

blickwuerdig.com



Merkurstraße 3-5 · D-76530 Baden-Baden

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

ELECT

DEUTSCHES MANUFAKTUREN
MMM
GEPRÜFT & ZERTIFIZIERT



Foto Max Grundig Klinik, Dominik Schmid



EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Premiere! Sie halten die erste Ausgabe des neuen Gesundheitsmagazins MAX in der Hand. Wir haben es nach

dem Vornamen unseres legendären Gründers Max Grundig benannt, auf dessen Erbe wir besonders stolz sind. Seinem Engagement verdanken wir eine der ungewöhnlichsten Kliniken in Deutschland. Er hat sie uns und Ihnen 1988 auf die Bühlerhöhe gestellt. Und wir haben das große Glück, seine Vision auch nach 30 Jahren umsetzen zu dürfen. Vor allem sein Konzept, Gesundheit ganzheitlich aus verschiedenen Perspektiven zu sehen und dabei den Patienten wieder in den Mittelpunkt zu rücken, ist uns Verpflichtung und Ansporn zugleich.

Deshalb werden wir in MAX ab sofort zweimal jährlich über aktuelle Gesundheitsthemen berichten. Aber nicht nur darüber: Auch unsere Heimat, den Schwarzwald, wollen wir Ihnen näherbringen. Denn schöne Orte und

kleine Auszeiten, um die Seele baumeln zu lassen, das sind Formen des Luxus', den sich jeder gönnen sollte. Genau dieses Ideal steht ja hinter Max Grundigs Idee von der sprechenden Medizin: mehr Zeit für sich und seine Gesundheit.

Freuen Sie sich auf viele interessante Geschichten und Reportagen. Mit zusätzlichen Tipps und Anregungen aus unserer täglichen Praxis begleiten wir Sie durch ein aktives und vitales Leben.

Die Gesundheit ist eines unserer höchsten Güter. Viel zu oft vergessen wir dies im hektischen Alltag. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, halten Sie inne und stöbern Sie in aller Ruhe im neuen MAX.

Ich wünsche Ihnen MAXimales Vergnügen bei der Lektüre!

Herzlich

A. Spatz

Geschäftsführer der Max Grundig Klinik

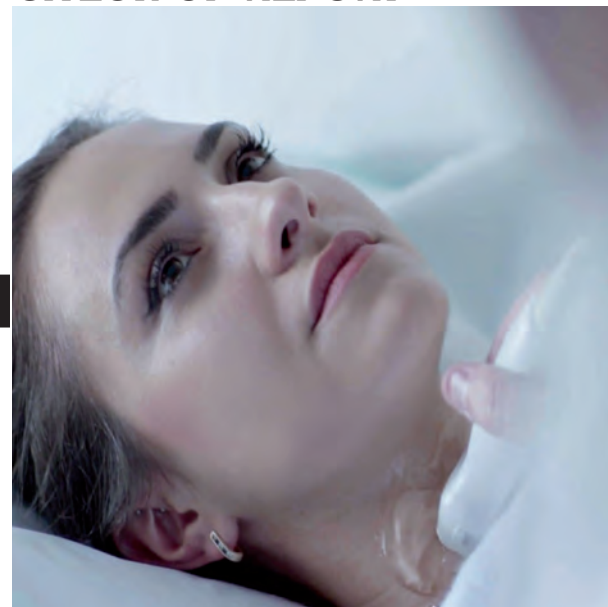
MAX #1
Das Magazin der Max Grundig Klinik

1 Editorial

26 HOLY SCHWARZWALD

30 TEAMPLAYER

DER GROSSE CHECK-UP REPORT



34 GESUNDHEITSTIPPS

4

44

Heimatliebe!

PRODUKTE AUS DEM SCHWARZWALD

36 TREND CROSSFIT

18

PROF. DR. MED. CURT DIEHM
GEBROCHENE HERZEN
GIBT ES WIRKLICH



60 MACH'S DOCH SELBER!
Ernährungstipps

40

TABEA ALT
Olympiahoffnung
des Kampa Junior
Sport Teams

22 DR. MED. C. DOGS
NATUR
ist die bessere Party

50 ANPFIFF
INS LEBEN
Dietmar Hopp

38



SEELENFRIEDEN – DR. MED. C. DOGS
Gefühle sind keine Krankheit

INHALT

64 Maßschuhe
von Vickermann
und Stoya
Kulturgut

76 HAUPTSACHE
GESUND
FETT JA
FETTIG NICHT

54

PROF. DR. MED.
CURT DIEHM
Was das Herz zum
Stocken bringt

94 Max Grundig



80 ZUM PICKNICK mit
Nora Waggershauser

68 DIETER HALLERVORDEN
& SALLY SIND PATEN DES
OSKAR SORGENTELEFON



46 MAX EXPERTE
Dr. med. Heinz Schelp



100 AUS DEM NÄHKÄSTCHEN
mit Dr. med. Goldschmidt
Dr. med. Heinz Schelp

90 LEBENSHILFE

103 IMPRESSUM

92 MICHELE
MAHN

Max Grundig Klinik

86 HOCH
KULTUR
MUSIK
FESTIVAL
'18

102 GEBABEL
Badisch für
Anfänger

Fotos Max Grundig Klinik, iStock, Anita Affentranger, © DERDEHMEL, Detlef Schneider, Kornspitz / Chris Singer

der große Check-up Report

Sie ist Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie, sehr erfahren, sehr gelassen, und sie wollte eigentlich immer nur Menschen heilen. Dr. med. Dipl. Inf. Sonja C. Mayer sagt, es sei immer ihr Traum gewesen, an einer Klinik zu arbeiten, in der der Mensch und die Gesundheit im Mittelpunkt stehen.

Die Oberärztin an der Max Grundig Klinik gilt als Spezialistin für Managerkrankheiten. Oder besser gesagt: als Spezialistin für die Vorbeugung von Managerkrankheiten. Seit fast 10 Jahren unterstützt sie Menschen dabei, gesund und fit zu bleiben und Schlimmeres zu verhindern.

Experten raten schon lange

Zum Arzt gehen, bevor man krank wird. Stichwort Prävention. Sie ist die beste Therapie, die Basis für Gesundheit. Deshalb kümmern sich auf der Bühlerhöhe neben Oberärztin Dr. Mayer gleich acht weitere hochqualifizierte Ärzte um diese wichtige Angelegenheit. „Immer mehr Menschen lassen sich durchchecken, obwohl sie gesund sind. Und genau deshalb bleiben sie auch gesund“, sagt Prof. Dr. Curt Diehm. Er

ist Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik. Das Haus auf der Bühlerhöhe hat sich unter anderem auf die sogenannte Präventionsmedizin spezialisiert und ist einer der Vorreiter für medizinische Check-ups in Deutschland. „Wir analysieren unsere Patienten sehr umfassend. Durch das enge Zusammenspiel der einzelnen Fachärzte gelingt es, auf nahezu alle Risiken einzugehen“, ergänzt Dr. Peter Maurer, Chefarzt der Inneren Medizin und Leiter des Check-up Zentrums. Letzteres ist eine der drei Säulen der Klinik. „Gesund bleiben und länger leben, das ist für viele das Motto. Dafür ist eine regelmäßige Vorsorge schlicht unerlässlich“, sagt Dr. Maurer. „Die Statistik gibt uns Recht: Bei Personengruppen mit regelmäßigen Check-ups liegt beispielsweise die Herzinfarkthäufigkeit nur noch halb so hoch.“

Die Philosophie – Jeder Mensch ist einzigartig

Michael Müller* ist einer aus dieser Gruppe. Vertriebsleiter bei einem großen Anlagenbauer. Verantwortlich für 1200 Mitarbeiter an zehn Standorten weltweit. Jahresbudget 80 Millionen Euro. Ständig unterwegs. Da kann der Druck schon mal überhandnehmen.

„Der Check-up kam für ihn zum richtigen Moment. Wir haben eine koronare Herzerkrankung festgestellt und konnten mit >>

*Name von der Redaktion geändert



„Immer mehr Menschen lassen sich durchchecken, obwohl sie gesund sind. Und genau deshalb bleiben sie auch gesund.“

Prof. Dr. med. Curt Diehm

HKT

Normalwert Männer
42 - 50 %
Normalwert Frauen
37 - 45 %

Hämatokrit steht für den prozentualen Anteil der Blutzellen im Blut. Ist der Wert zu hoch, kann ein Flüssigkeitsmangel vorliegen.

HB

Normalwert Männer
13 bis 17 g pro dl
Normalwert Frauen
12 bis 16 g pro dl

Ist die Hämoglobin-Konzentration zu gering, kann dies auf einen Nährstoffmangel oder Schädigungen im Darm oder der Niere hinweisen.

MCH

Normalwert Männer
32 - 36 g pro dl
Normalwert Frauen
32 - 36 g pro dl

Ein zu hoher MCH-Wert deutet auf eine makrozytäre Blutarmut mit vergrößerten Erythrozyten hin. Ursache ist oft ein Mangel an Folsäure oder Vitamin B12. Auch Alkoholmissbrauch, chronische Lebererkrankungen und Blutbildungsstörungen wie bei Leukämie können den MCH-Wert erhöhen.

Was das kleine BLUTBILD über uns verrät

LEUKO

Leukozyten gehören zum Immunsystem und sind dort Teil der spezifischen und unspezifischen Immunabwehr. Ist der Wert zu gering, steigt das Risiko für Infekte.

Normalwert Männer
4.000 bis 10.000 pro µl
Normalwert Frauen
4.000 bis 10.000 pro µl

THROMBO

Die Aufgabe der Thrombozyten ist die Blutgerinnung bzw. Blutstillung bei Verletzungen der Blutgefäße (Blutbahn). Ist die Anzahl der Thrombozyten zu gering, kann es zu spontanen Blutungen im Körper oder auf der Haut kommen.

ERY

Anzahl der roten Blutkörperchen. Ist der Wert zu hoch, ist das Blut zu zähflüssig, das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall steigt.

Normalwert Männer
4,5 bis 5,9 Mio. pro µl
Normalwert Frauen
4,1 bis 5,2 Mio. pro µl

RETIS

Wenn die Blutbildung nicht normal verläuft, sinkt der Anteil der Retikulozyten - gemessen an der Anzahl der Erythrozyten. Aufgrund verminderter Blutbildung werden weniger Retikulozyten ins Blut ausgeschwemmt, daher sinkt der Reti-Wert. Die Frage ist dann: Warum wurde die Blutproduktion heruntergefahren? Dafür kommen verschiedene Ursachen in Betracht.



Foto Max Grundig Klinik

Gehört zu einem großen Check-up dazu:
der Ultraschall der Schilddrüse.

>> einer Katheteruntersuchung einen drohenden Herzinfarkt verhindern.“, berichtet Dr. Maurer. Auch Stefanie Schmidt* ist Patientin auf der Bühlerhöhe. Sie hat drei Kinder, arbeitet Vollzeit und versorgt nebenbei ihre demente Mutter. „Es sind nicht allein die männlichen Manager und Führungskräfte, die den Weg zu uns finden. Nur dass Frauen in der Regel ohnehin mehr auf ihren Körper achten. Sie nehmen Warnsignale eher wahr, gehen auch regelmäßiger zur Vorsorge“, sagt Prof. Diehm. Er vergleicht die Situation gern mit des Deutschen liebstem Kind: dem Auto. Weil da alle sofort mitreden können. „Jeder weiß, dass ein Auto regelmäßig zur Durchsicht muss. Weil es sonst irgendwann schlapp macht. Bei unserer Gesundheit verhält es sich ganz ähnlich. Vor allem, wenn sie unter Dauerbelastung steht. Inspektionen können Leben verlängern. Wir empfehlen sie über 50-Jährigen alle zwei Jahre.“

Prävention – Mit gutem Gefühl gesund bleiben

Doch was tut wirklich Not? Was sind die wichtigen Check-ups und auf welche kann man eher verzichten? Prävention hilft vor allem bei: Herz-Kreislauf. Krebs. Und Schlaganfall.

Die Top 3 der häufigsten Todesursachen in Deutschland. Gefolgt von Atemwegserkrankungen, Erkrankungen des Verdauungssystems und psychischen Erkrankungen. „In vielen Ländern ist der Schlaganfall heute sogar schon die häufigste Todesursache“ weiß Professor Diehm. 15 Prozent der Betroffenen sterben in den ersten drei Monaten. 20 Prozent sind schwer behindert und pflegebedürftig, 25 Prozent leicht behindert und können unabhängig von einer Pflege durch andere Personen leben. All das ließe sich reduzieren, würden die Menschen besser vorbeugen, mehr auf Vorsorge achten und sich regelmäßigen Check-ups unterziehen. Ähnliches gilt beim Hautkrebs: Das Risiko lässt sich verringern, indem man vor allem auch in jungen Jahren die pralle Sonne umgeht und Sonnenbrände vermeidet. Wer dann noch seine Haut regelmäßig vom Hautarzt scannen lässt, macht schon viel richtig. Denn Früherkennung heißt: von der Problemlösung akuter Fälle hin zu Vorsorge und Gesundheitsförderung.

Alles unter Kontrolle – Rundumcheck von Kopf bis Fuß

Frau Dr. Mayer hat deshalb meist auch gute Nachrichten für ihre Patienten: „Man kann >>

Info

[So reduzieren Sie deutlich das Risiko, an Krebs zu erkranken:](#)

[Halten Sie ein normales Körpergewicht](#)

[Hören Sie mit dem Rauchen auf](#)

[Bewegen Sie sich mindestens 30 Minuten Bewegung am Tag](#)

[Meiden Sie Zucker und kalorienreiche Produkte](#)

[Meiden Sie Nahrungsergänzungsmittel](#)

[Bauen Sie mehr pflanzliche Kost in Ihren Tag ein, mehrmals eine Portion Obst und Gemüse](#)

[Reduzieren Sie den Verzehr von rotem Fleisch](#)

[Trinken Sie weniger Alkohol](#)

[Gehen Sie sparsamer mit Salz um](#)

[Vermeiden Sie zu viel direkte Sonne \(Hautkrebs\)](#)

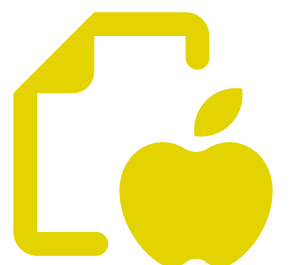




Foto Max Grundig Klinik



Foto Dominik Schmidt

Mit Highend-Geräten der Ursache auf der Spur.

>> das rasende Herz behandeln.“ Ein aufmunternder Blick. Und ein ein- bis zweitägiger Rundumcheck inklusive Ruhe- und Belastungs-EKG, Lungenfunktionstest, Blutabnahme, Ultraschall, Darmspiegelung, Low dose Computertomographie (CT) und Spirometrie – alles unter einem Dach, durchgeführt von Fachärzten. So läuft es auf der Bühlerhöhe.

Ohne lange Wartezeiten

„Bei uns kann man sich in kürzester Zeit einmal komplett, von Kopf bis Fuß durchchecken lassen“, sagt Dr. Mayer. Alle Fachabteilungen befinden sich unter einem Dach. Keine lästigen Überweisungen, kein nerviges Gesuche nach Spezialisten, kein Terminstress. Im Gegenteil. „Wir haben einen Ansprechpartner, der individuell und zugewandt durch die Untersuchungen begleitet, Fragen beantwortet und dort unterstützt, wo es nötig ist. Der den Überblick behält und der Zeit hat“, so Dr. Mayer weiter. Beides Dinge, die im normalen Klinikalltag gar nicht mehr vorkommen. Vom Hausarzt ganz zu schweigen. Volle Wartezimmer, hektische Betriebsamkeit. Selbst bei bestem Willen Fließbandbehandlungen. Kranke werden hin und hergeschoben, Behandlungspläne sind selten abgestimmt, die Kooperation zwischen den Ärzten fehlt häufig. Ganz anders das Bild in der Max Grundig

Klinik, hier ist genau das vorhanden, worauf es heute am meisten ankommt und was überall fehlt: Zeit. Zeit für Verständnis und Aufmerksamkeit. Zeit, um Vertrauen aufzubauen und persönliche Bindungen zu entwickeln. Zeit für die Gesundheit. Aber die Vision des Gründers Max Grundig lebt: Der Mensch steht im Mittelpunkt.

„Wir bedienen nicht nur körperliche Aspekte, sondern sehen den ganzen Menschen“, erklärt Geschäftsführer Andreas Spaetgens das Credo seiner Klinik. „Obwohl dem Patienten alle Fachärzte mit ihrem Know-how zur Verfügung stehen, wird die gesamte Vorsorgeuntersuchung von einem Arzt überblickt. Bei unserer Arbeit orientieren wir uns an den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und es ist unser Ziel, in einem interdisziplinären Team die für den Patienten optimale Strategie festzulegen. Dafür können wir auf ein umfassendes diagnostisches und therapeutisches Angebot auf modernstem Standard zurückgreifen.“

Befunde, die jeder versteht

Am Ende steht ein Befund, der ausführlich ausgewertet wird und den jeder versteht sowie ein Abschlussgespräch, in dem sich jeder verstanden fühlt. Bilder werden während oder

5 min
Schnelle Scans
für jeden Patienten
Durch den MRT 3 Tesla „MAGNETOM Skyra“ wird eine außergewöhnlich hohe Qualität und Geschwindigkeit erreicht. Ein vollständiger Hirnscan kann so in nur fünf Minuten durchgeführt werden.

kurz nach der Untersuchung demonstriert und erklärt. Sie sagen oft mehr als 1000 Worte.

Hochauflösend oder farbig: High-Tech-Diagnostik vom Feinsten

Dass man mit Zeit und Muße allein nicht weit kommt, versteht sich von selbst. Auch die Max Grundig Klinik verfügt über ein diagnostisches Arsenal, das in Qualität und Ausstattung seinesgleichen sucht: CT 128 Zeilen, MRT 3 Tesla mit farbigen Lichtilluminationen und Filmeinspielungen, eigenes Labor, eine voll ausgestattete Endoskopie-Abteilung und hochauflösender Ultraschall. Beim Check-up werden Risikofaktoren erfasst. Bildgebende Verfahren etwa ermöglichen eine Früherkennung von Gefäß- und Tumorerkrankungen. Die Methoden sind schonend und nicht-invasiv. Zum Beispiel mit High-End-Ultraschall. Und was bringt das? „Ganz einfach“, erklärt Dr. Maurer. „Wir können Krankheiten und Risiken erkennen, bevor sie ein symptomatisches Stadium erreichen. Heißt, bevor der Patient sie als Störung seiner Gesundheit wahrnimmt. Mehr noch: Mit den geeigneten Maßnahmen sorgen wir dafür, dass es soweit gar nicht erst kommt. Wir reduzieren gemeinsam Risiken und vermeiden bzw. behandeln, bevor es zu möglichen Erkrankungen kommt.“ Prof. Dr. Clemens Unger, leitender >>

BMI

MAX im Gespräch mit Prof. Dr. med. Curt Diehm

war gestern

Der Body-Mass-Index (BMI) galt lange Jahre als Maß aller Dinge bei der Einschätzung des Körpergewichtes. Er diente zur Beurteilung, ob Menschen normal-, über- oder untergewichtig sind. Da vor allem Übergewicht ein weltweit zunehmendes Problem darstellt, wurde ein hoher BMI gerne dazu herangezogen, um auf diese Gefährdung hinzuweisen. Ein hoher BMI war damit gleichzeitig ein Indikator für erhöhte Gesundheitsrisiken.

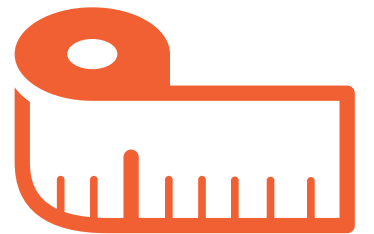
MAX: Warum taugt der BMI nicht mehr, um das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen zu bestimmen?

Diehm: Eine reine BMI Betrachtung birgt erhebliche Schwächen. Nicht berücksichtigt werden dabei Statur, das Geschlecht und die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett und Muskelgewebe.

MAX: Wie lässt sich das Risiko denn genauer bestimmen?

Diehm: Forscher einer Arbeitsgruppe der Medizinischen Klinik in München untersuchten, welcher Übergewicht-Parameter das zukünftige Herz-Kreislauf-Risiko am zuverlässigsten voraussagen kann. Die Ärzte der LMU führten dazu Erhebungen bei mehr als 10.000 Frauen und Männern über einen Zeitraum von bis zu acht Jahren durch. Die Ergebnisse haben gezeigt, dass das Verhältnis von Taillenumfang und Körpergröße, das sogenannte waist-to-height-ratio (WHtR), am besten geeignet ist, um vorauszusagen, ob ein Proband einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall bekommen wird. Der BMI war dagegen nicht aussagekräftig. Die Wissenschaftler kommen zu dem Schluss, dass der BMI für die Prognose einer Herz-Kreislauf-Gefährdung in Zukunft nicht mehr herangezogen werden sollte.

MAX: Warum ist die sogenannte waist-to-height-ratio (WHtR)



für die Beurteilung des Herz-Kreislauf-Risikos wesentlich aussagekräftiger?

Diehm: Bei der Schädlichkeit von Fettpolstern kommt es darauf an, wo sie sitzen. Das sogenannte Bauchfett (viszerales Fett) ist hochgradig ungesund, weil es schädliche Fettsäuren an den Körper abgibt mit der Folge eines erhöhten Blutdrucks, einer Insulinresistenz und einem Anstieg der Blutfette. Das Bauchfett gibt also schädigende Botenstoffe an den Körper ab. Diese Botenstoffe verursachen Entzündungen in den Blutgefäßen und sind damit ein Schrittmacher für die Atherosklerose in allen arteriellen Gefäßen. Dick ist also nicht gleich dick. Die Verteilung des Körperfetts ist maßgebend für bestimmte Krankheiten. Die Bauchfettsucht, gemessen in WHtR oder auch durch das Verhältnis von Hüfte zu Taillenumfang (waist-to-hip-ratio, WHR), ist demnach ein wesentlich besserer Indikator für Herzinfarkt, Schlaganfall und den plötzlichen Tod als der BMI.



1



2



4

- 1 Blick von der Terrasse
- 2 Bewegungsbad
- 3 Max Grundig Klinik
- 4 Komfortable und moderne Zimmer
- 5 Restaurant
- 6 Zwischensnack

DER GROSSE CHECK-UP REPORT



Info

Check

Das Leistungsspektrum der Max Grundig Klinik

- Erkrankungen des Herzens und der Gefäße, sowie der Lungen:
- Herzultraschall, Schluckechokardiographie
 - EKG, Langzeitblutdruckmessung und Langzeit-EKG
 - Schrittmacherkontrolle für Medtronic-Geräte

- Für die Diagnostik von Verengungen der Herzkranzgefäße:
- Belastungsuntersuchung, Stressechokardiographie und CT Untersuchung des Herzens

Diagnostik von schlafbezogenen Atemstörungen und der Lungenfunktion

Ultraschall der Gefäße, u. a. der Halsschlagader

- Erkrankungen des Magen-Darm-Systems:
- Spiegelungen des Magen-Darm-Traktes
 - Videokapselendoskopie des Dünn- und Dickdarmes
 - Behandlung von Hämorrhoidalleiden
 - Bauchultraschall
 - Abklärung von Lebensmittelunverträglichkeiten und Verdauungsproblemen
 - Abklärung von Lebererkrankungen
 - Diagnostik und Therapie von Nierenerkrankungen und rheumatologischen Erkrankungen

- Erkrankungen des Hormonsystems:
- Therapie und Schulung bei Diabetes mellitus
 - Diagnostik und Behandlung hormoneller Ursachen von Übergewicht
 - Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen

Umfangreiche Laboruntersuchungen

„Eingebettet in die zauberhafte Landschaft des Schwarzwaldes mit traumhaften Aussichten und dem wohltuenden Aroma von Tannen“

>> Arzt der Onkologie, behandelt in der Max Grundig Klinik von Jahr zu Jahr mehr Patienten, die zur Risikogruppe für Hautkrebs gehören. Seine Erklärung: »Sonnenbäder sind noch immer sehr angesagt. Dass die Strahlung durch Umwelteinflüsse immer schädlicher wird und schneller zu Sonnenbränden führt, hat sich nicht bei allen herumgesprochen.“

Gerade beim Hautkrebs kann jedoch die frühzeitige Erkennung oft Schlimmeres verhindern.

Check-up der besonderen Art

Wer auf der Bühlerhöhe ankommt, findet hohe Funktionalität gepaart mit entschlunigter Gemütlichkeit. Was fehlt: Hektik, laute Worte, Geschäftigkeit. Das Molto:

Komm an, sei da. Bei uns geht die Seele zu Fuß. Eingebettet in die zauberhafte Landschaft des Schwarzwaldes mit traumhaften Aussichten und dem wohltuenden Aroma von Tannen, fühlt man sich erst einmal ein bisschen wie im Hotel. Auch die Zimmer, entscheidet man sich für einen Check-up mit Übernachtung, sind dementsprechend komfortabel, elegant und gemütlich. Verwöhnt wird man außerdem durch Gastronomieleiter Alexander Bernhard, der Gourmet und Gesund kann. Relax wird beim Schwimmen oder Spazieren durch den angrenzenden Rhododendronpark. Genau das empfiehlt auch Dr. Sonja C. Mayer gern: ein paar physiotherapeutische Übungen im beheizten Bewegungsbad absolvieren und dabei herrlich entspannen - die beste Kombination für ein gesundes Herz.

<<

Text Erdmuthe Hacken



3



5



6

Fotos Max Grundig Klinik

MAX-Experten

reden Klartext und geben kompetente Antworten zu allem, was Sie bewegt, was Ihnen gesundheitliche Probleme bereitet oder was Sie von Neuerungen aus der Medizintechnik zu halten haben.

Herzinfarkt

Leider hatten in meiner Familie schon einige einen Herzinfarkt. Woher weiß ich, dass auch ich gefährdet bin? Und was kann ich dagegen tun?

Dr. Mayer: Erleidet ein Familienmitglied einen Herzinfarkt, stellen sich die Angehörigen besorgt die Frage: Bin ich auch gefährdet? Ist die Veranlagung zur Herzschwäche vererbbar? Die Antwort: Ja, teilweise. Zunächst können wir mit Untersuchungen wie Herz-Ultraschall, EKG, Belastungsuntersuchungen oder Langzeit-Blutdruckmessungen herausfinden, ob schon Anzeichen einer Herzschädigung bestehen. Im Weiteren werden wir dann gemeinsam besprechen, mit welchen Maßnahmen wir Ihre Herzgesundheit verbessern und Ihr Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden, reduzieren können.



Foto Christoph von Zepelin

Dr. med. Timo Paulus, Jahrgang 1972, geboren in Pforzheim, studierte von 1992-1998 an der Universität Tübingen Humanmedizin. 2001 erwarb er, als bis heute im Rettungsdienst aktiver Notfallmediziner, die Zusatzbezeichnung Notfallmedizin. 2005 wurde er Facharzt für Innere Medizin. 2012 erlangte er die Anerkennung für das Teilgebiet Kardiologie - 2014 für das Teilgebiet Angiologie. Seit Juni 2018 ist er an der Max Grundig Klinik als leitender Oberarzt tätig.

ZWEITMEINUNG

Wann immer ich eine Diagnose von einem Arzt erhalte, hole ich mir eine Zweitmeinung ein, um mich abzusichern. Die meisten Ärzten fühlen sich gleich angegriffen. Aber das ist doch mein gutes Recht oder?

Dr. Mayer: Eine zweite Meinung einzuholen, steht Ihnen sicherlich zu und ist oft sogar empfehlenswert, um unnötige und belastende Operationen zu vermeiden. Ihnen werden dabei die Risiken der geplanten Behandlung sowie Behandlungsalternativen aufgezeigt - so können gegebenenfalls auch Ihre Zweifel beseitigt werden.

Langes Warten?

Bisher habe ich mich immer vor einem Check-up gedrückt, weil ich mir die langen Wartezeiten und die weiten Wege zu unterschiedlichen Fachärzten ersparen wollte. Wie kann ich mir den Check-up in der Max Grundig Klinik vorstellen?

Dr. Mayer: Eine Vorsorgeuntersuchung in der Max Grundig Klinik ermöglicht Ihnen - in sehr angenehmen Rahmenbedingungen und innerhalb von zwei bis drei Tagen, ohne größere Wartezeiten - alle notwendigen Untersuchungen zu absolvieren. Darmkrebsvorsorge und Herz-Kreislaufuntersuchungen werden durch Fachärzte der jeweiligen Disziplin - Hand in Hand - durchgeführt. Im Abschlussgespräch erhalten Sie ausführliche Informationen über die Ergebnisse und weitere Maßnahmen werden besprochen. Selbstverständlich besteht dabei die Möglichkeit, Ihre Fragen und Befürchtungen im vertrauten Gespräch zu erörtern.

INNOVATIVE KAPSELN

Ich habe gehört, dass bei der Darmspiegelung jetzt ganz innovative Kapseln mit integrierter Kamera zum Einsatz kommen. Sind die Untersuchungsergebnisse damit genauso zuverlässig?

Dr. Maurer: Mit einer Videokapsel können wir sowohl den Dickdarm als auch den Dünndarm untersuchen. Die Kapselendoskopie des Dickdarmes ist eine hervorragende Alternative zur klassischen Darmspiegelung. Polypen und andere Veränderungen können bei gut vorbereitetem Darm in einer sehr guten Qualität dargestellt werden. Der große Vorteil der Kolonkapselendoskopie liegt darin, dass diese Untersuchungsmethode schonend und vollkommen schmerzfrei ist. Eine rektale Untersuchung, Luft-einfuhr bzw. Betäubung sind dabei nicht notwendig und Komplikationen treten viel seltener auf, als bei

der klassischen Koloskopie. Und das bei voller Gewährleistung der Verkehrs- und Geschäftsfähigkeit während der gesamten Untersuchung. Nachteilig ist, dass während der Untersuchung keine Gewebeproben bzw. Polypen entnommen werden können. Und dass die Kapselendoskopie des Dickdarms im Leistungskatalog der Krankenkassen noch nicht enthalten ist. Ein Antrag auf Kostenübernahme kann aber bei der Versicherung gestellt werden. Dennoch ist diese Form der Untersuchung vor allem für Patienten mit Angst, Schamgefühl oder diejenigen, die aus kulturellen Gründen keine gewöhnliche Endoskopie durchführen lassen können, ein großer Gewinn. Gleiches gilt für Patienten mit bestimmten Gefäßerkrankungen, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder chronischen Herz- und Lungenerkrankungen.



Foto Dominik Schmid

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

40% der Bevölkerung

Seit einigen Jahren habe ich immer mal wieder Probleme mit der Verdauung und immer wieder unangenehme Blähungen. Könnte da was Schlimmeres dahinter stecken?

Dr. Maurer: Diverse Magen-Darm-Beschwerden sind sehr häufig und betreffen bis zu 40% der Bevölkerung. Bei neu aufgetretenen und länger anhaltenden bzw. zunehmenden Beschwerden ist eine genaue Abklärung unabdingbar. Durch eine systematische Diagnostik lässt sich in den meisten Fällen eine gezielt behandelbare Erkrankung hinter den Beschwerden feststellen. Es besteht auch eine Assoziation der Magen-Darm-Beschwerden mit psychischem Stress, so dass die Patienten gegebenenfalls von einer interdisziplinären psychosomatischen Betreuung profitieren.



Foto Dominik Schmid

Dr. med. Dipl. Inf. Sonja C. Mayer absolvierte ihr Studium der Humanmedizin an der Universität zu Lübeck. 2017 erwarb sie den Facharzt für Kardiologie/ Innere Medizin am Universitätsklinikum Freiburg-Bad Krozingen. In der Max Grundig Klinik ist Frau Dr. med. Mayer insbesondere Ansprechpartnerin für kardiologische Fragestellungen.

Irgendwann bist du einundvierzig...

Und du warst schon wegen der einen oder anderen Geschichte beim Arzt. Aber wenn du ehrlich bist, stellst du schnell fest: Eigentlich waren das sehr seltene Besuche, an einer Hand abzuzählen. Und immer nur dann, wenn es wirklich nicht mehr anders ging. Denn Ärzte und du – das ist keine große Liebe. So war es auch bei mir. Ich habe immer versucht, meine Unpässlichkeiten „wegzuarbeiten“. Dazu muss man sagen, ich wiege etwa 50 Kilo. Also etwa 50 Kilo zu viel. Das ist viel zu viel, das weiß ich sehr wohl. Doch von der Einsicht zum Handeln ist der Weg weit ... Und es ging ja auch alles gut.

„Gott sei Dank, habe ich mich durchchecken lassen.“
Torsten Hagedorn

Bis ich mich Anfang des Jahres ständig unwohl fühlte. Ich kam gar nicht mehr richtig in Fahrt. Irgendetwas war definitiv nicht in Ordnung. Ein Freund empfahl mir schließlich die Max Grundig Klinik. Die würden mich einmal richtig auf den Kopf stellen, aber nicht so, wie man es üblicherweise kennt. Die schnelle Nummer beim Hausarzt mit zig Überweisungen zu zig Spezialisten. Apropos Spezialisten – meine Erfahrung mit ihnen ist in der Tat sehr speziell, vor allem aber mit dem MRT: Dort bin ich nämlich tatsächlich schon fast einmal steckengeblieben.

Die Untersuchung wurde damals abgebrochen. Eine Lösung hatte man in der Klinik nicht für mich. Mein Freund kannte die Geschichte und mein Verhältnis zu

Ärzten, deshalb machte mich sein Vorschlag neugierig. Und so war ein Termin schneller gefunden als ich Arzt buchstabieren konnte. Eine Meisterleistung bei meinem vollen Kalender. Doch das Team auf der Bühlerhöhe war sehr hartnäckig und kam mit immer neuen Vorschlägen.

Schon drei Wochen später stand ich auf dem Parkplatz. Von dort aus sind es nur wenige Schritte bis zur Rezeption. Hier wusste man gleich, wer ich bin. Fast wie in einem Sterne-Hotel. Mehr noch: Warum ich komme, war ebenso bekannt und auch mein Check-up-Plan stand bereits fest. Das nenne ich perfektes Ankommen. Wenn ich das sage, meine ich es auch so. Denn mit Check-ins kenne ich mich aus. Etwa vier von zwölf

Monaten wohne ich irgendwo auf der Welt in irgendwelchen Hotels. Meist Vier-Sterne aufwärts. Kein Vergleich mit der Max Grundig Klinik. Professionell sind sie überall, aber auf der Bühlerhöhe kam diese besondere persönliche Note dazu. Das Vorgespräch fand im Zimmer des Oberarztes statt. Der zog erst einmal den Vorhang vom Fenster zur Seite und offenbarte mir einen unglaublich schönen Blick auf den Schwarzwald. Nach dem angenehmen Einchecken begann ich langsam aber sicher, mich wirklich wie im Hotel zu fühlen. Allein die Anfahrt war schon ein Traum. Eine urlaubsreife Kulisse.

Von Karlsruhe aus ist es zwar nur ein Katzensprung bis auf die Bühlerhöhe, doch die Landschaft,

durch die man fährt, ist sagenhaft. Leider geht das im Alltag, neben Job und Familie oft unter, wie schön es bei uns ist. Und die Klink da oben auf dem Berg, das ist schon ein fantastischer Ort. Nach Vorgespräch und Zimmerbezug hatte ich gleich die ersten Untersuchungen. Das war kein großer Akt, da ich immer begleitet wurde und die Wege zur nächsten Station meist sehr kurz waren. Sehr überraschend: Jeder Spezialist wusste bestens über mich Bescheid.

Am Nachmittag konnte ich mich in aller Ruhe auf die größeren Untersuchungen am nächsten Tag vorbereiten. Das ging wunderbar bei einem Spaziergang im blühenden Rhododendron-Park. Meine Golfschläger hatte ich leider nicht dabei. >>

Steckbrief

Torsten Hagedorn
Geschäftsführer bei dlp
motive und Magic Sky

Anzahl der Mitarbeiter
in Festanstellung: 20

30.000 Km jährlich
unterwegs

600 Events im Jahr

Internationale Projekte:
Österreich, Schweiz,
Frankreich, Spanien,
China, Doha, Qatar,
Mexiko

>> Schade, das kleine
Putting Green mit Blick aufs Büh-
ler Tal hat mich schon gereizt.

Zum Abendessen dann Minestrone.
Ohne Einlage. Spontane Enttäu-
schung, hatte ich mich doch so
auf die gute Küche gefreut. Genau
von der hatte mir der Chefarzt
der Inneren allerdings abgeraten.
Das würde die folgenden Untersu-
chungen unnötig erschweren. Die
Enthaltsamkeit war aber weniger
schlimm, als gedacht. Die Suppe
schmeckte wirklich exzellent.

Der zweite Tag im Hotelklinikum
war sozusagen der Haupttag.
Schlag auf Schlag ging es mit
den Untersuchungen. Sehr gut
koordiniert, ich musste maximal
zehn Minuten warten, kam in den
Pausen nicht einmal richtig zum
Lesen.
Erstaunlich: Das komplette Perso-
nal inklusive der Schwestern und
Pfleger war unglaublich zuvor-
kommend und zugewandt. Alle

Fragen beantworteten sie ohne
Umschweife. Sie hörten mir zu.
Nahmen mich ernst.
Nach jeder Untersuchung erhielt
ich sofort Ergebnisse. Inklusive
einer ausführlichen Bewertung.

„Das Abschluss-
gespräch fand
ich sehr außer-
gewöhnlich.“
Torsten Hagedorn

Einer Bewertung, die ich sofort
verstand. Da wusste ich immer
gleich, woran ich bin. Und nach
der Besprechung ging es zur
nächsten Untersuchung.

Auch das Abschlussgespräch fand
ich sehr außergewöhnlich: Der
Arzt bezog sich immer wieder
auf unser Vorgespräch, hatte alles
parat. Ganzheitlichkeit, Kompe-
tenz und bereichsübergreifende

Diagnose habe ich so noch nie
erlebt. Zusammen mit dem hohen
Wohlfühlfaktor war das ein ein-
schneidendes Erlebnis.

Vor allem, weil es mir den nötigen
Anstoß in die richtige Richtung
gegeben hat. Ich hab Menschen um
mich, die mir jeden Tag sagen „Iss
weniger, mach mehr Sport“. Aber
das geht für mich nicht so einfach.
Unter anderem der 50 Kilo wegen.

Mein Arzt in der Max Grundig
Klinik hat mir einen Ansatz
vorgeschlagen, über den ich bisher
nicht nachgedacht hatte. Wenn ich
ihn umgesetzt habe, berichte ich
gern darüber. Nur so viel: Ich bin
auf einem guten Weg. Deshalb
fahr ich in zwei
Jahren wieder
auf die Bühler-
höhe – wenn mein
Terminkalender
es zulässt. <<

„



Foto iStock

„Ich bin
auf einem
guten Weg“
Torsten Hagedorn

Avocado – Ananas Smoothie

Für Torsten Hagedorn spielt eine
gesunde Ernährung mittlerweile
eine wichtige Rolle. Idealer Zwi-
schensnack: ein vitaminreicher
Smoothie!

Zutaten für 4-6 Personen

50g	junger Blattspinat
200g	reifes Ananasfleisch
1	reife Avocado
4-6	Datteln, entsteint
100g	Mango
500ml	Mineralwasser

Die Zutaten im Standmixer zu einem cremigen
Smoothie pürieren. Je nach Geschmack mit etwas
Honig nachsüßen. Zu diesem Smoothie passen
hervorragend frische Gemüsessticks.



Foto dlp motive

Torsten Hagedorn, erfolgreicher Geschäftsführer und Unternehmer, hat kaum Zeit für seine Gesundheit. Doch als sein Körper
erste Warnsignale sendet, lässt er sich schließlich von seinem besten Freund zum Check-up überreden.

SIND SIE FIT FÜR DIE ZUKUNFT?

- ➔ **Mit leistungsfähigen Mitarbeitern:**
Wir bieten wirksame Konzepte zu gesunder Ernährung, Trainings (z.B. Achtsamkeits-
training, Führungskräfte-
training, Retreatwork-
shops, Ressourcentage), Coaching.
- ➔ **Mit zufriedenen Mitarbeitern:**
Wir sind Surveyspezialist (u.A. Mitarbeiter-
befragungen, Kulturbefragungen, 360 Grad
Feedback, Diversity, Innovation, Kundenbe-
fragungen, Beruf und Familie).
- ➔ **Mit den Chancen der Digitalisierung:**
Wir bieten Ihnen modernste Methoden, um
Innovationen in Unternehmen zu generieren,
Mitarbeiter hierarchieunabhängig einzubinden,
Lösungen aus eigener Kraft zu finden.
- ➔ **Mit Innovationen:**
Wir beraten Sie zu Geschäftsmodellen,
Veränderungen und Zukunftsmodellen.

DER MENSCH IM FOKUS

Wir richten unsere Arbeit mit Ihnen komplett
auf den Menschen aus. Er ist Treiber, Lösungs-
generator, Kulturentwickler und im Mittelpunkt
all unserer Leistungen.

werteorientiert – innovativ – individuell
www.nextexitfuture.com

ZUKUNFT GESTALTEN





„Gebrochene
Herzen gibt es
wirklich.“

Prof. Dr. med. Curt Diehm

Foto iStock

HERZ IN NOT

Ein Todesfall in der Familie oder selbst Liebeskummer können das Herz belasten. Ärzte sprechen dann vom „Broken-Heart-Syndrom“. Es gibt kaum ein besseres Beispiel für den engen Zusammenhang zwischen Psyche und Körper. Doch gibt es das wirklich – ein gebrochenes Herz?

Stressbedingt

Die Antwort ist eindeutig – ja das gibt es. Kardiologen sprechen von einer Tako-Tsubo-Kardiomyopathie. Dabei handelt es sich um eine plötzlich auftretende Erkrankung des Herzmuskels, die durch massiven emotionalen Stress ausgelöst wird. Sowohl tiefe Trauer als auch überbordende Freude können die Ursache eines solchen „gebrochenen Herzens“ sein. Zumeist ist es ein emotionaler Schock, gelegentlich aber auch eine starke körperliche Belastung, die die Krankheit bedingen. Auslöser sind beispielsweise Todesfälle in der Familie, Trennungen vom Partner, Raubüberfälle, Naturkatastrophen oder besonders intensiver Liebeskummer.

Symptome

Die Symptome des Tako-Tsubo-Syndroms sind ähnlich wie bei einem Herzinfarkt und können mit diesem Vorfall verwechselt werden. Wie beim Herzinfarkt kommt es zu plötzlich auftretenden Brustschmerzen (Angina pectoris) und Atemnot. Oft wird auch vorübergehend eine Herzinsuffizienz oder Herzmuskelschwäche ausgelöst. Bei einer Herzultraschalluntersuchung sieht man eine Bewegungsstörung der linken Herzkammer – die Beweglichkeit der Herzkammer ist herabgesetzt. Im Gegensatz zu Herzinfarkten sind Verstopfungen

der Herzkranzgefäße mittels einer Herzkatheteruntersuchung meist nicht nachweisbar. Im Blut können die Herzenzymwerte wie beim Infarkt verändert sein, meist ist diese Indikation aber schwächer ausgeprägt.

Verlauf

In aller Regel heilt das „gebrochene Herz“ nach wenigen Wochen oder Monaten wieder folgenlos aus. Es gibt aber auch schwere Verläufe mit Narbenbildungen

„Frauen
erkranken
besonders
häufig.“

Prof. Dr. med.
Curt Diehm

im Herzmuskel und Zeichen der chronischen Herzleistungsschwäche. In diesen Fällen ist die Sterblichkeit genauso hoch wie bei Infarktpatienten, wie eine aktuelle schottische Studie gezeigt hat. Im Extremfall und bei Vorerkrankungen können Patienten sogar an einem gebrochenen Herzen sterben. Frauen erkranken besonders häufig.

Erste Entdeckungen

Das Krankheitsbild wurde 1991 erstmals beschrieben. Japani-

sche Ärzte diagnostizierten es bei einer Patientin mit Brustschmerzen und Herzrasen. Abgeleitet wurde der Name Tako-Tsubo von einer japanischen Tintenfischfalle, die typischerweise die Form der linken Herzkammer nachahmt. Bei dieser Tintenfischfalle handelt es sich um einen Tonkrug mit einem engen Hals.

Broken Heart

In den USA ist das Bewusstsein für diese Herzkrankheit besonders ausgeprägt. Dort sprechen die Kardiologen vom „Broken-Heart-Syndrom“. Sowohl Männer als auch Frauen können davon betroffen sein. Am häufigsten erkranken jedoch Frauen nach den Wechseljahren daran. Vielfach finden wir bei den Patienten erhöhte Blutspiegel von Stresshormonen wie Adrenalin und Noradrenalin.

Weltweit

Das Broken-Heart-Syndrom tritt weltweit auf, ist bislang jedoch viel zu wenig bekannt und wird leider unterschätzt. Dabei gibt es in der gesamten Medizin kaum ein besseres Beispiel, das den engen Zusammenhang zwischen Psyche und Körper aufzeigt.

Blocker

Beim Tako-Tsubo-Syndrom findet man keine Gerinnsel und Verschlüsse in den Herzkranzgefäßen, die behandelt werden könnten. Therapeutisch ist es

Prof. Dr. med. Curt Diehm **Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Angiologie, Phlebologie und Sportmedizin, hat sich auch als Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik eines bewahrt: Seinen ansteckenden Humor und die unvergleichliche Gabe, auf Menschen zuzugehen.**

demnach wichtig, dass der betroffene Patient und sein Herz zunächst beruhigt werden. Dies geschieht mit sogenannten Betarezeptorenblockern und mit Medikamenten, die die Schlagadern des Körpers etwas weiter stellen. Das entlastet das Herz. Bei einem akuten Broken-Heart-Syndrom steht das Herz unter massivem Stress. In der ersten Behandlungsphase werden die Patienten in der Regel auf eine Herz-Intensivstation aufgenommen und überwacht. Dieses Krankheitsbild ist also keineswegs harmlos.

Foto Max Grundig Klinik



Prof. Dr. med. Curt Diehm
Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik



**„Wenn Sie
kommen,
Sie merken,
andere Ge
es gibt keine
es gibt
lauten**

**hierher
werden
es gibt eine
schwindigkeit,
Hektik und
keine
Worte“**

NATUR

ist die bessere Party

Dr. med. Christian Peter Dogs

Es klingt fast nach einem Gesetz. In einer vernetzten Gesellschaft muss sich jeder zwingend vernetzen, analog wie digital. Wer da Einsamkeit verspürt, droht zu erkranken oder früher zu sterben. Dabei wissen wir doch eigentlich, dass nicht die Quantität an Kontakten zählt, sondern die Qualität. Ein einziger echter Freund zählt wesentlich mehr als viele oberflächliche Kollegen und Bekannte. Und selbst im Kreise vieler Menschen kann der Einzelne einsam sein, fragen Sie mal Singles in Großstädten.



Foto Stock

Trotzdem gibt es seit einiger Zeit medialen Druck, befördert von zahlreichen Studien. In Großbritannien will sogar die Regierung das Problem angehen und hat daher kürzlich einen eigenen Ministerposten geschaffen, der

sich des Themas Einsamkeit annehmen soll. Und in Deutschland landete der Arzt Manfred Spitzer jüngst einen Bestseller über „die unerkannte Krankheit“ Einsamkeit, die ausweislich des Untertitels „schmerzhaft, ansteckend, tödlich“ sei.

Gemeinsam statt einsam?

Einsamkeit, so die Botschaft, ist ein bemit-leidenswerter Zustand, der nur durch viele Sozialkontakte zu beseitigen ist. Am besten sollten wir ständig alle zusammen tanzen, basteln und uns nur noch in Gruppen bewe-gen. Das ist nicht nur eine Kriegserklärung an die Individualisierung und eine Bedrohung für alle gesunden Introvertierten. Sondern auch eine Gefahr. Denn dadurch steigt der Druck auf die wirklich Einsamen. Sie fühlen sich noch hilfloser. Denn wenn mir jemand ständig spiegelt, wie allein ich bin, dann fühle ich mich von Tag zu Tag noch einsamer.

Der Kampf gegen die Einsamkeit

Zunächst mal müssen wir unterscheiden zwischen innerer und äußerer Einsamkeit. Letztere kann man mit einem bestimmten Sozialverhalten kaschieren, das man von

gesellschaftlichen Anlässen kennt: Obwohl uns die Antwort nicht wirklich interessiert, fragen wir andere der Höflichkeit halber nach ihrem Wohlbefinden. Hauptsache, wir stehen nicht verlassen in der Ecke rum. Die innere Einsamkeit hingegen begleitet Menschen ein Leben lang. Und es ist wichtig, sie als Freund zu begrüßen und nicht als Feind zu bekämpfen. Wer sie anerkennt, nimmt ihr den Schrecken.

Die Kraft der Einsamkeit

Es gibt viele Patienten, die sich auf der Flucht vor innerer Einsamkeit in Aktivitäten flüch-ten: die einen in die Arbeit, die anderen in hochleistungsfixierten Freizeitsport. Alles nur deshalb, um die Konfrontation mit der inneren Leere zu vermeiden. In einem Klima der ständigen Reizüberflutung ist Einsamkeit aber häufig nicht das Problem, sondern die Lösung. Wir brauchen den Rückzug an einen Ort, der nur uns allein gehört, um zu rege-nerieren. Die Natur ist da meist ein besserer Anker als eine Party.

Gemeinsam und trotzdem einsam

Eine ganz andere Form der Einsamkeit trifft man auf den Führungsebenen der Unterneh-men an. Je höher die Hierarchie, desto größer die soziale Isolation. Da ergeht es dem Manager wie dem Torwart beim Elfmeter. Ja, er kann sich vorher mit Mitspielern besprechen. Im Moment der Ent-scheidung ist er allerdings ganz allein. Wann ist man denn eigentlich einsam? Eine klare Definition gibt es nicht – und wird es auch nie geben. Jeder muss für sich selbst definieren, ob er sich einsam fühlt und ob er darunter wirklich leidet. Denn das Gefühl entsteht häu-fig erst dann, wenn jemand anders uns darauf hinweist.

„Je höher die Hierarchie, desto größer die soziale Isolation.“

Dr. med. Christian Peter Dogs

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 Exklusiv 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



Foto iStock

HOLY

Schwarzwald

Wanderschuhe an. Erster Schritt. Durchatmen. Es riecht nach Tanne. Stille. Gedanken. War das eben ein Specht? Auszeit. Die Bäume – riesengroß. Natur pur. Und irgendwie märchenhaft. So kann es bleiben. Ein Berg. Hoch hinaus. Außer Atem. Aber der Ausblick – unglaublich schön. Freiheit. Dem Himmel so nah. Die Augen gehen auf Entdeckungsreise. Ein See. Der Mummelsee! Bäume – überall Bäume. Und dieser Duft. Einatmen. Ausatmen. Weiter geht's! Ein Wanderer. Hallo! Der Boden – mit Tannennadeln bedeckt. Man läuft wie auf Wolken. Jeder Schritt – eine Wohltat. Federleicht. Weit entfernt, ein leises Rauschen. Wasser. Lebenselixier. Ein Schluck. Wenn man doch nur die Zeit anhalten könnte!?

>>

- 1 Der Grobbach entspringt auf der Bühler Höhe und stürzt dann 9 m tief die Geroldsauer Wasserfälle hinunter
- 2 Modern und dennoch urig – Das Interieur der Geroldsauer Mühle



Foto Henrik Morlock

>> Rund 15 Minuten von der Max Grundig Klinik entfernt, vorbei an den Geroldsauer Wasserfällen, liegt ein Kleinod:

Die Geroldsauer Mühle

Ein Besuch dieses Schmuckstücks, vor den Toren des Schwarzwaldes mit seiner urigen Gemütlichkeit, regionalen Spezialitäten und jeder Menge Charme, gehört vor oder nach einem Ausflug in die Berge einfach dazu.

Das Wirtshaus mit offenem Kamin, das Jagdzimmer, der angrenzende Biergarten oder der Veranstaltungsraum Rehgarten – jeder Bereich mit viel Liebe zum Detail gestaltet, lädt ein zum Verweilen und Genießen. Zur Sommerzeit ist der Biergarten natürlich das absolute Highlight – zum Frühstück, Mittagessen, Vesper oder zum Gläschen Wein am Abend – mit Blick auf den plätschernden Grobbach, inmitten von tiefgrünem Wald, entsteht ein Hauch von Urlaubsfeeling.

Natürlich, echt und gut

Wirtshaus Küchenchef Sebastian Holy bringt nach seiner Kochausbildung auf Sylt und seinen Erfahrungen in der „Traube



Fotos Henrik Yorlück



- 1 Der Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord, einer der größten Naturparks Deutschlands, präsentiert sich gemeinsam mit dem Nationalpark Schwarzwald und der Stadt Baden-Baden in der Geroldsauer Mühle
- 2 Im „Mühlenmarkt“ gibt's Produkte aus dem Schwarzwald. Wie z.B. Wild aus dem städtischen Forst.
- 3 Hier schlafen Sie gut – mit Blick auf Wald und Wiese
- 4 Das größte Weißbrot haus Europas

„Unser Anspruch – nachhaltig, ökologisch und innovativ zu leben!“

Familie Weingärtner

Tonbach“, all seine Ideen und Kreationen mit in die Traditionsküche ein. Holy sind die Lebensmittel heilig. Sein Name ist Programm. Gemeinsam mit seinem Team lässt er sich von saisonalen Produkten, dem frischen Marktangebot und allem, was Wald und Bach zu bieten haben, inspirieren. Die reiche Vielfalt des Schwarzwaldes und die Liebe zu Nahrungsmitteln, sind auf jedem Teller zu sehen und zu schmecken. Passend dazu gibt es eine Auswahl der erlesensten Weine von Badens großen Winzer genossenschaften Baden-Baden, Oberkirch und Weingut Meier Haueneberstein.

Gesund, lecker und von hier

Für diejenigen, die lieber selbst den Kochlöffel schwingen, bietet der Mühlenmarkt ein ausgewähltes Sortiment an regionalen und biologischen Lebensmitteln aus einer Vielzahl von Direktzeugern des Schwarzwaldes. Bei der Auswahl bäuerlicher Betriebe stehen der ökologische Landbau und die artgerechte Tierhaltung im absoluten Mittelpunkt. Heimatliebe wird auch im angrenzenden Shop großgeschrieben. Stilvolle Geschenke und Accessoires für jeden Geschmack lassen die Erinnerung an diesen besonderen Ort ewig weiter leben.

Gemütlich, entspannend und unvergesslich

Die hauseigene Eventagentur organisiert Veranstaltungen für Firmen aber auch Privatpersonen. Wie wäre es mit einer Mountainbike-Tour, Bogenschießen oder einer Weinprobe mit Picknick im Grünen? Kommunikation, Selbstreflexion und Regeneration - die Natur bietet dafür den besten Raum. Und nach einer Kutschfahrt rund um den Baden-Badener Ortsteil Geroldsau ist jedermann entschleunigt. Auch die Patienten der Max Grundig Klinik, denen dieses Angebot jederzeit zur Verfügung steht. Ein Besuch in der Geroldsauer Mühle – echt besonders!

<<

Text Caroline Carnevale

Spaß mit Verantwortung

MAX im Gespräch mit Daniel Thoma, Mitarbeiter der Max Grundig Klinik

Sie sind Medizinisch-Technischer Radiologie-Assistent, kurz MTRA, in der Max Grundig Klinik. Was genau kann man sich darunter vorstellen?

Der Beruf des medizinisch-technischen Radiologie-Assistenten ist sehr vielseitig. Ein MTRA arbeitet an der Schnittstelle zwischen Technik, Arzt und Patient. Er übernimmt gleichzeitig eine Schlüsselposition in der Diagnostik. Die Ausbildung dauert drei Jahre und umfasst so spannende Bereiche wie Röntgendiagnostik, Nuklearmedizin und Strahlentherapie. Danach kann der MTRA selbstständig Bilder vom gesamten Körper in unterschiedlichen Techniken erstellen. Besonders wichtig: Wir sind darauf spezialisiert, sorgfältig und verantwortungsvoll mit der Röntgenstrahlung umzugehen. Der Gesetzgeber hat da sehr strenge Auflagen erlassen. Deshalb ist auch unsere Ausbildung im Strahlenschutz sehr fundiert. Da wir jede Untersuchung regelmäßig mit geeigneten Messinstrumenten überwachen, ist praktisch kein Strahlenrisiko vorhanden. Mitbringen muss man für diesen Beruf vor allem Einfühlungsvermögen, Geduld und Freundlichkeit.

Als MTRA sind Sie immer in direktem Kontakt mit den Patienten, sind erster Ansprechpartner. War das auch Ihre Motivation bei der Berufswahl?

Ursprünglich habe ich Metallbauer gelernt und schnell gemerkt, dass mich der Beruf nicht ausfüllt. Mir hat der Umgang mit Menschen gefehlt. Ich suchte nach einer neuen Perspektive und fand die Kombination aus Technik und

Medizin super spannend. Diese Verbindung hat mich dann auch motiviert, die Ausbildung zum MTRA zu machen.

Der Faktor Zeit ist ein wesentlicher Unterschied im Vergleich zu anderen Kliniken. Wie profitieren Sie, vor allem aber auch Ihre Patienten, davon?

Das Motto der Max Grundig Klinik „der Patient steht im Mittelpunkt“ finde ich elementar. Dabei spielt der Faktor Zeit eine entscheidende Rolle. Auf der Bühlerhöhe nehmen wir uns nicht nur die nötige Zeit, um den Patienten bestmöglich und sorgfältig zu untersuchen. Wir nehmen auch die Betreuung jedes einzelnen Patienten sehr ernst. Besonders wichtig ist der Faktor Zeit bei Menschen mit Platzangst. Da sind viel Finger-spitzengefühl und Sensibilität gefragt. Ich gehe auf jeden Patienten ganz individuell ein. Wenn ich merke, dass Patienten zufrieden die Klinik verlassen und gerne wieder kommen, weiß ich, dass ich alles richtig gemacht habe. Das bestätigt mich in meinem Job.

In der Max Grundig Klinik steht eine bildgebende Medizintechnik der allerneusten Generation zur Verfügung. Was bedeutet das für Ihre Arbeit?

Eine gute Diagnostik ohne Computertomographie (CT) und Magnetresonanztomographie (MR) ist heute nicht mehr vorstellbar. Unser MRT verfügt über 3.0 Tesla Magnetfeldstärke. Diese Technik steht für eine hohe Magnetfeldhomogenität. Das heißt: Je homogener und stärker der Magnet, umso besser die

>>



Daniel Thoma ist Medizinisch-Technischer Radiologie-Assistent und seit zwei Jahren im Team von Radiologie-Chef Dr. Heinz Schelp.

Fotos Andrea Fabry



Bildqualität. Die ist wirklich gestochen scharf. Wir können damit feinste Schädigungen erkennen. Die brandneue Technologie erlaubt spezielle Untersuchungen wie MRT-Brust, MRT-Prostata, Herz-MRT, Gefäß- und Ganzkörperuntersuchungen. Das ist unglaublich spannend.

Unser neuer Computertomograph (CT) scannt große Körperregionen innerhalb von 20 Sekunden und spürt kleinste Läsionen auf. Komplexe Untersuchungen wie Cardio-CT oder virtuelle Darmspiegelungen sind damit kein Problem mehr.

Obwohl Sie tagtäglich mit der neusten Technik zu tun haben, sind Sie trotzdem noch fasziniert von den hochaufgelösten Bildern, die die Geräte liefern?

Absolut. Obwohl ich tagein tagaus mit hochtechnisierten Geräten zu tun habe, Bilder erzeuge und sie verwalte, bin ich jedes Mal aufs Neue fasziniert, wenn ich eine Herz-Untersuchung oder eine Gefäßdarstellung in 3D-Projektionen auswerte. Es ist einfach großartig, was die Technologie der neuesten Generation für Dimensionen schafft.

Ohne die qualifizierten Spezialisten bringt die neueste Technik nichts. Hier sind Sie von den Besten umgeben. Auch das ist mit Sicherheit eine Bereicherung!?

In der Tat! In der Max Grundig Klinik kümmern sich erfahrene Ärzte mit viel Aufmerksamkeit und Fürsorge um die Gesundheit der Patienten. Wir arbeiten hier interdisziplinär zusammen. Unser Ziel: eine ganzheitliche Diagnostik und Behandlung von Körper und Geist dank modernster Technik. Mit diesem Ansatz ist die Max Grundig Klinik seit Jahren sehr erfolgreich.

Kann man sagen, Sie haben Ihren Traumberuf gefunden?

Ja, das können Sie definitiv so sagen. Wissen Sie, ich habe MTRA auf dem zweiten Bildungsweg gelernt. Vorher habe ich in diversen Praktika getestet, was mich wirklich interessiert. Schnell stand fest, dass es zweierlei ist: die Verbindung von Medizin und Technik und der Umgang mit Menschen. Leider ist der Beruf des MTRA noch nicht so bekannt, wie andere Jobs im Gesundheitswesen. Dazu kommt, dass die dreijährige Ausbildung aus eigener Tasche finanziert werden muss. Deshalb fehlt überall der Nachwuchs. Ich würde mir wünschen, dass die Politik eine Ausbildungsvergütung einführt. Das hat der MTRA unbedingt verdient! <<

„Ich kann definitiv behaupten, meinen Traumberuf gefunden zu haben.“

Daniel Thoma

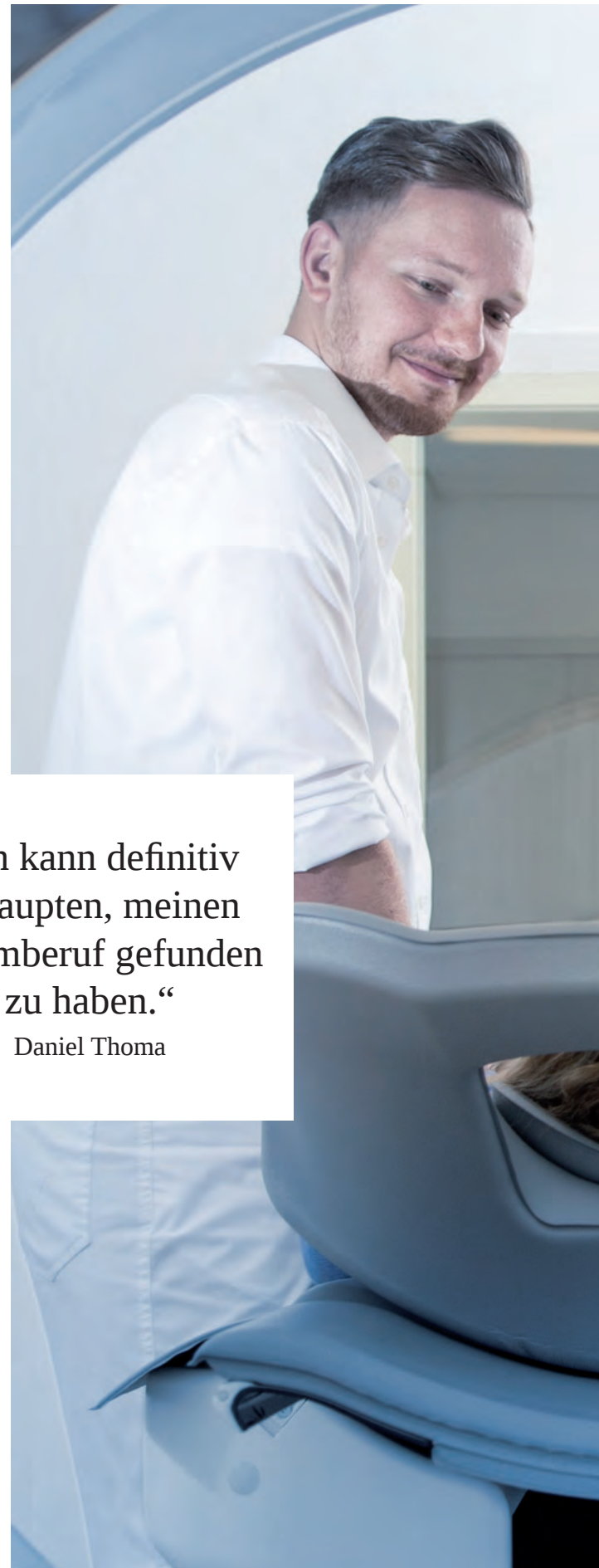


Foto: Andrea Fabry

MOBILITY FUTURES INNOVATION ECONOMICS

Wir machen Ihr Unternehmen fit für die Mobilität der Zukunft.

M-FIVE GmbH
Mobility, Futures, Innovation, Economics

Unsere Mobilität ändert sich. Elektrifizierung, Digitalisierung und Shared Mobility sind die Stichworte der zukünftigen Mobilität. Gleichzeitig fordern Politik und Bürger eine klima- und gesundheitsschonende Mobilität. M-Five analysiert und begleitet diesen dynamischen Transformationsprozess. Unsere Experten erklären Entwicklungen und beschreiben Strategien, wie und wann neue Produkte und Dienstleistungen am globalen Markt erfolgreich sein können.

Fotos: Fotolia

MAX Gesund-heitstipps

Prof. Dr. med. Curt Diehm

Es sind häufig die kleinen Dinge, die den Startschuss für ein gesünderes Leben geben. Wie so oft entscheidet der erste Schritt.

Rückzug!

Es sind ganz unterschiedliche Dinge, die Menschen helfen, den nötigen Abstand von Alltag und Stress zu gewinnen. Ein Spaziergang, Joggen, einen guten Film ansehen, mit den Kindern spielen, die Palette ist lang und individuell sehr verschieden.

Forscher der britischen Durham University gingen kürzlich der Frage systematisch nach und be-

vor „Zeit für sich haben“. „Musik hören“ und „spazieren gehen“ gehören ebenfalls zu den Top 5 der beliebtesten Entspannungsaktivitäten. Auffällig ist, dass bei nahezu allen 15 am meisten genannten Aktivitäten der Aspekt des sich Zurückziehens und Alleinseins von großer Bedeutung ist. Es sind die vielen Personen, die man in der Arbeit oder im Privaten ständig um sich hat, die dem mo-

dernen Menschen ganz offensichtlich zu schaffen machen und ihn nicht zur Ruhe kommen lassen. Die erholsame Pause, die man mit sich selbst verbringt, scheint also am wirkungsvollsten zu sein, um Stress abzubauen. Die Rest Test-Studie gibt auch Auskunft, wie viele Stunden Muße am Tag optimal wären. Demnach fühlen sich jene Menschen am wohlsten, die fünf bis sechs Stunden

Ruhe am Tag einlegen. Das Problem: Wer heute im Berufsalltag steht und gleichzeitig ein aktives Privat- und Familienleben führen will, schafft es nur selten, die erstrebenswerten fünf bis sechs Stunden täglich für Lesen, Natur genießen oder sich Zurückziehen aufzubringen. Der Tag ist einfach zu kurz.

„Lesen“
„In der Natur sein“
„Zeit für sich haben“
„Musik hören“
„Spazieren gehen“

Die Top 5 der beliebtesten Entspannungsaktivitäten.

fragten 18.000 Menschen in 134 Ländern nach ihrer idealen Form der Entspannung. Die Ergebnisse dieser „Rest Test“ genannten Studie erstaunen. Den höchsten Wert über alle Kulturen hinweg erzielte das „Lesen“ mit über 60 Prozent Zustimmung auf die Frage nach der „erholsamsten Aktivität“. Auf Rang 2 folgt „in der Natur sein“

Die Bedeutung des Cholesterins gehört inzwischen zum gesundheitlichen Grundwissen. Der Hintergrund ist, dass sich die im Blut gemessenen Cholesterinwerte in den westlichen Wohlstandsgesellschaften erheblich erhöht haben und heute als ein Hauptrisikofaktor für Herz- und Krebserkrankungen sowie Arteriosklerose gelten. Also runter mit dem Cholesterin? Notfalls mit Medikamenten, den sogenannten Cholesterinsenkern?

FETT

So einfach sind die Zusammenhänge leider nicht. Eine wichtige Unterscheidung betrifft innerhalb des Cholesterins zwei Kategorien: das LDL-Cholesterin und das HDL-Cholesterin – auch „schlechtes“ und „gutes“ Cholesterin genannt. Erhöhte LDL-Werte im Blut sind unter anderem für Oxidationsvorgänge verantwortlich und steigern insgesamt den Fettgehalt des Blutes nach der Nahrungsaufnahme. Bereits in jungen Jahren sollte dieser Wert niedrig gehalten werden. Denn eine amerikanische Forschergruppe von der School of Medicine aus Detroit/Michigan konnte zeigen, dass bei Personen, die bereits im Jugendalter diese ungünstige Cholesterinfraktion vermeiden, es später seltener zu Herz-Kreislauf Komplikationen, Herzinfarkten und Schlaganfällen kommt.

Eine einfache Methode zur Senkung des ungünstigen Blutfetts sind Vollkornprodukte. Außerdem: Öfter mal zu Nüssen greifen und mit Olivenöl angemachten Salat oder eine Avocado genießen. Das alleine treibt schon den günstigen HDL-Wert nach oben.

Aerobic mit Fisch

Die Pflegereports der gesetzlichen Krankenversicherungen gehen davon aus, dass in Deutschland jede zweite Frau und jeder dritte Mann damit rechnen muss, eine demenzielle Entwicklung im Alter zu erleiden. Es gibt aber auch zwei gute Nachrichten: Einer amerikanischen Studie zufolge nimmt Alzheimer einen deutlich langsameren



Foto iStock

Verlauf, wenn die Krankheit erst in hohem Alter auftritt, auch wenn die Gründe hierfür nicht bekannt sind. Und: Jeder kann dafür etwas tun, dass Alzheimer erst später auftritt. Es gilt heute als gesichert, dass Lifestyle-Faktoren das Risiko, eine Alzheimer-Demenz zu entwickeln, massiv beeinflussen. Wesentliche Risikofaktoren sind Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Schädel-Hirntraumen und Übergewicht sowie reduzierte körperliche Aktivität. Vor allem eine ausgeprägte Stammfettsucht, wie zum Beispiel ein apfelförmiger Bauch, begünstigen die Demenz. Aber

auch Einsamkeit hat einen negativen Einfluss; diese Menschen sind doppelt so stark gefährdet an Alzheimer zu erkranken, wie Menschen, die regelmäßig soziale Kontakte haben. Positiv hingegen wirkt sich die mediterrane Diät, mit viel Fisch, Gemüse, Früchten und Cerealien, sowie die Verwendung von Olivenöl, aus. Und mit einem adäquaten Training lässt sich der zunehmende Gedächtnisverlust im Alter aufhalten. Aerobic beispielsweise fördert sogar das Wachstum der Gehirnregionen, die für das Erinnern zuständig sind.

Sag mal...A

Unser Körper benötigt Vitamin A für die verschiedensten Prozesse. Neben der Sehkraft – ein Vitamin-A-Mangel kann zur Nachtblindheit führen – fördert es auch das Zellwachstum und ist wichtig für den Aufbau der Haut und der Schleimhäute. Gleichzeitig stärkt es unser Immunsystem.

Das Provitamin A bietet darüber hinaus noch einen weiteren Vorteil, denn unser Körper wandelt es nur bei Bedarf in Vitamin A um. Das ist nicht ganz unwichtig, weil eine Vitamin-A-Überdosierung schwerwiegende Folgen haben kann. So kann zu viel Vitamin A über einen längeren Zeitraum den Organismus erheblich schädigen. Mittelfristig kann es zu erhöhtem Hirndruck, Bluthochdruck und Nierenversagen führen. Auch Wucherungen der Knochenhaut und Vergrößerungen von Leber und Milz wurden beobachtet.

Wer sich gesund ernährt, führt seinem Körper auf jeden Fall genügend Vitamin A zu. Denn zum einen benötigen wir nur sehr wenig davon, zum anderen ist es in vielen Lebensmitteln, wie zum Beispiel in Karotten, enthalten. Deshalb: Wenn nicht Ihr Arzt einen Vitamin-A-Mangel feststellt und Ihnen entsprechende Präparate verschreibt, besteht auch keine Notwendigkeit für entsprechende Nahrungsergänzungsmittel.

„Vitamin A kann über einen längeren Zeitraum den Organismus erheblich schädigen!“





TREND. CrossFit

Früher nannten wir es Kreis- oder einfach nur Zirkeltraining: Liegestütze, Hampelmann, Sit-ups. Nicht sonderlich aufregend, aber erträglich. Heute wird ein bisschen mehr gepowert und sich bis zum Limit gequält.

Foto: Stock

M

aximale Anstrengung für bestmöglichen Erfolg, das ist die Essenz des Ultra-Zirkeltrainings CrossFit. Statt Sprossenwand und Kletterstange kommen Handtangen zum Einsatz, werden Betonkugeln und

Traktortreifen gestemmt sowie Sprints bis zur totalen Erschöpfung gelaufen.

Wer hat's erfunden?

Der ehemalige Turner Greg Glassman hat das Trendprogramm 1990 in Kalifornien (USA) erfunden. Seitdem ist sein Siegeszug nicht mehr zu stoppen. Auch in Deutschland sind die so genannten Boxen – das sind lizenzierte Studios, die CrossFit anbieten – mehr als beliebt. Hier absolvieren Fitness-Freaks das schweißtreibende Training. Eine Kombination aus Turn- und Ausdauer-Übungen mit Kraftsport.

Das Besondere an CrossFit: der Zeitdruck

Alle Übungen müssen schnell und mit möglichst vielen Wiederholungen ausgeführt werden. Das Herzstück jeder Trainingseinheit ist das WOD. Kenner wissen, dass sich dahinter das Workout of the Day verbirgt. Dass sich das „härteste Workout der Welt“ zu einem globalen Fitnesstrend entwickelt und Fans auf der ganzen Welt hat, verwundert kaum. Das Programm ist extrem vielfältig. Gymnastik, Fahrrad fahren, Rudern, aber auch Gewichte heben oder Laufen wechseln einander ab. Denn Glassman orientierte sich bei der Konzeption an den Basisbewegungen unseres Alltags, etwa ziehen, drücken, beugen, heben oder rotieren. Genau die Belastungen, die vertikal, horizontal und auch diagonal ausgerichtet sind.

Variabel, abwechslungsreich und intensiv

Sein Ziel war es, die Gesundheit und Fitness der Menschen zu verbessern. Der Einsatz stets variabler Übungen aus funktionalen Bewegungen und Intensität, bringt die ge-

HAUPTSACHE GESUND

wünschten Erfolge im Bereich Gesundheit und Fitness. Koordination und Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden gleichermaßen trainiert. Ein kurzweiliges Programm, das ohne komplizierte Choreographie viel Spaß bringt und zudem die Pfunde purzeln lässt.

Power House

Nicht überall heißt das Workout CrossFit, obwohl sich genau das dahinter verbirgt. Die Fitness-Gruppe Pfitzenmeier – mit insgesamt 46 Standorten in der Region – bietet das spezielle Training beispielsweise unter dem Namen Power House an. Intensiv und hochintensiv. Als Einzel- oder als Gruppentraining. Übrigens: Exklusiv für Pfitzenmeier-Kunden gibt es das Premium Check-up Arrangement in der Max Grundig Klinik. Dabei übernimmt Pfitzenmeier die Kosten der ABl-Messung zur Erkennung von peripher arteriellen Ver- schlusskrankheiten. **Wer mindestens einen 2-Tages-Check-up auf der Bühlerhöhe bucht, profitiert von dieser exklusiven Kooperation.**

Text Erdmuthe Hacken



Schweißtreibendes Training für Fitnessbegeisterte. Hier werden Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert.

PREMIUM CHECK-UP VOUCHER

Zeit für Ihre Gesundheit.
Zeit für Ihren Check-Up.



Exklusiv für unsere Kunden* haben wir mit der Max Grundig Klinik ein Premium Check-up Arrangement getroffen, bei dem Pfitzenmeier für Sie die Kosten des Kardioxx übernimmt.

Buchen Sie bis zum 31.08.2018 mindestens einen **2-Tages-Check-up** in der Max Grundig Klinik auf der Bühlerhöhe und profitieren Sie unter Vorlage Ihres Pfitzenmeier Premium-Plus-Resort-Ausweises und des Check-up-Vouchers von dieser exklusiven Kooperation.

*Gültig nur für Mitglieder des Pfitzenmeier Premium Plus Resorts Karlsruhe.



Pfitzenmeier Premium Plus Resort
Rudolf-Freytag-Straße 6 | 76189 Karlsruhe
Telefon +49 721 - 98 19 29 80
www.pfitzenmeier.de

Voucher-Nr: 123456

„Psycho-
therapie soll
das Leben
vereinfachen
und nicht ver-
komplizieren.“

Dr. med.
Christian Peter Dogs



Foto Anita Affentranger

SEELENFRIEDEN

Gefühle sind keine Krankheit

Ein Auszug aus dem Spiegelbestseller von Dr. med. Christian Peter Dogs und Nina Poelchau.

Die meisten Gehirne sind negativ verschaltet. Wer in Deutschland aufwächst, ist fast schon dafür prädestiniert, sich eines Tages ziemlich schlecht zu fühlen. Bereits Kindern wird beigebracht, ihre Gefühle zu unterdrücken. Sie lernen, sich zu beherrschen, sich zusammenzureißen, keine Gefühle zu zeigen - in vielen Familien ist so etwas erstrebenswert. Das mag verwundern, schließlich haben wir die Achtundsechziger, die Revolution der Gefühle, durchlaufen. Doch die alten deutschen Werte sitzen tief. Immanuel Kant, der Aufklärer, hat uns geprägt: »Der Mensch kommt nicht auf die Welt, um sein Leben zu genießen, sondern um seine Pflicht zu tun.« Diese Haltung haben wir Deutsche verinnerlicht, und auch deshalb fühlen sich so viele Menschen hier schlecht, überfordert, unzureichend. Dazu passt, dass Deutschland mehr psychosomatische Betten hat als der Rest der Welt zusammen.

Bei uns, in manchen Bundesländern ganz besonders ausgeprägt, gibt es eine Grundstimmung, die den Kindern ins Gehirn eingepflanzt wird, sobald sie auf der Welt sind. Manchmal bekommen sie schon im Mutterleib durch die Hormonausstöße ihrer Mutter mit, was sie draußen erwartet. »Wenn du das und das tust, dann passiert das und das.« - »Du wirst schon sehen...« - »Wenn es dem Esel zu

wohl ist, dann geht er aufs Eis.« - »Den Tag nicht vor dem Abend loben.« - »Wer zuletzt lacht, lacht am besten.« Das sind die Leitsätze, die Millionen Menschen begleiten und unsere Kultur prägen. Wer mit ihnen aufwächst, der traut sich nicht viel, und er traut sich nicht besonders viel zu. Der zieht den Kopf ein, geht auf Nummer sicher, fürchtet, dass er sowieso gleich eins auf den Deckel bekommt. Wie soll einer da stark und mutig werden und lernen, sich selbst wieder aus dem Sumpf herauszuarbeiten?

Beim Aufwachsen fehlt es oft an der nötigen Wärme. Auch das ist ein deutsches Phänomen mit ungünstigen Auswirkungen. »Nicht geschimpft ist gelobt genug.« So einen Satz haben viele tief in ihrem limbischen System verankert. Gerade die unmittelbaren Nachfahren der Kriegsgeneration - also die Jahrgänge etwa ab 1945 bis hinein in die sechziger Jahre - haben ihren Kindern bewusst oder unbewusst mitgegeben: Halte dich zurück, mach dich klein, wage nicht, dein Köpfchen aus der Menge herauszustrecken. So etwas wirkt wie eine Droge, wenn es nur rechtzeitig, in den prägenden Phasen, in die kleinen Köpfe getrichtert wurde.

Viele Menschen, die trotzdem herausragen und Erfolg haben, können das dann deshalb irgendwie nicht richtig genießen. Das kann man oft

beobachten. Sie - besonders häufig sind es Frauen - haben das Gefühl, sich dafür entschuldigen zu müssen, weil sie doch eigentlich nicht besser sein dürften als andere, es ist, als hinge ein Damoklesschwert über ihnen.

Diese eher negative, missmutige Haltung zum Leben ist für Kinder gar nicht gut. Sie setzt sich im Hirn fest. Auch Schuldgefühle, die oft nicht aufgelöst, sondern totgeschwiegen und so nonverbal von Generation zu Generation weitergetragen werden, sind weit verbreitet und unheilvoll. Wenn im Leben Fehler passieren: Schuld. Wenn man etwas riskiert hat und es schiefging: Schuld. Hätte man doch, wäre man doch, würde man nur: Das sind Sätze der Eltern, die wie Gift in alle Nervenbahnen sickern. Doch sie können an Einfluss verlieren.

Zum Gift gibt es ein Gegengift. Das Gegengift sind neue Erfahrungen. Immer und immer wieder ausprobiert und eingeübt. Wir müssen damit aufhören, ständig nur auf unsere Defizite zu achten. Was nicht wirkt: Wenn man immer und ewig darüber nachdenkt, was passiert ist. Auch nicht, wenn man sich in die Welt der Ahnen begibt und sich bemüht, deren Leben, deren Schicksalsschläge bis ins Detail zu erfassen und daraus für seinen eigenen Lebenskampf einen Schluss zu ziehen. Wir wissen

heute aus Experimenten, wie leicht das Gehirn zu beeinflussen ist und Dinge für bare Münze nimmt, die jemand gar nicht selbst erlebt haben muss, sondern die ihm suggeriert wurden.

Das Gehirn ist manchmal einfach bequem. Es will Ordnung und Ruhe haben. Deshalb verfälscht es Erinnerungen. Hauptsache, es passt. Ich halte es für richtig herauszubekommen, welche Leitsätze einen geprägt haben. Diese Sätze prägen einen ja noch ganz aktuell. »Ich muss mich anpassen, sonst werde ich nicht geliebt.« - »Nur wenn ich fleißig bin, gehöre ich dazu.« Solche Glaubenssätze verlieren oft erst dann an Macht, wenn sie identifiziert sind. Feind erkannt, Feind gebannt Das ist etwas anderes, als sich an jede Szene aus der Kindheit erinnern zu wollen.



Die Erfahrung von Dr. Dogs als Facharzt für Psychiatrie und Psychosomatik zeigen. Es gibt Auswege!

Erschienen im Ullstein-Verlag

Tabea Alt

sympathisch, ehrgeizig und gut vernetzt

MAX im Interview mit der jungen Olympiahoffnung

Wie sind Sie zum Turnsport gekommen?

Ich stamme aus einer klassischen Turnerfamilie. Meine Eltern haben bereits bei meinem Heimatverein, dem MTV Ludwigsburg, geturnt sowie mein älterer Bruder. Und wie es dann bei den jungen Geschwistern so ist, wollte ich meinem Bruder alles nachmachen und können, was er kann - dazu zählte auch das Turnen. Das war auch der Grund, warum ich bereits mit drei bis vier Jahren in der Jungengruppe mitturnen durfte, da ich für die Mädels noch zu jung war. Mit fünf Jahren kam ich dann in die Turntalentschule Ludwigsburg, lernte die ersten Übungen und hatte bereits Wettkämpfe. Als ich acht Jahre alt war, hat meine jetzige Trainerin, Gutti Hindermann, eine Talentsichtung gemacht. Dabei wurde ich ausgewählt und stand von nun an fünf Mal die Woche im Kunstturnforum in Stuttgart auf der Matte.

Wann war für Sie klar, dass Turnen mehr ist als nur ein Hobby?

Bis ich acht Jahre alt war, habe ich sowohl Ballett gemacht, als auch geturnt. Dann kam jedoch die große Entscheidung, in welche

Richtung ich gehen möchte. Da ich schon immer viel Energie hatte und Herausforderungen geliebt habe, war für mich persönlich von Anfang an klar, dass das Turnen meine Leidenschaft ist und ich einmal genauso gut sein möchte, wie meine ganzen Vorbilder es waren. Als ich mit zwölf Jahren meine erste Deutsche Jugendmeisterschaft absolvierte und ich gemerkt habe, wo ich stehen kann und was das Besondere am Turnen ist, war mir klar, dass das mehr als „nur“ ein Hobby ist und ich Großes erreichen möchte.

Sie sind noch Schülerin, wie schwer ist es das zeitintensive Training mit der Schule zu verbinden?

Natürlich ist es sehr schwer und anspruchsvoll, die zeitintensive Schule am Gymnasium mit den 30 Wochenstunden Training zu verbinden. Zumal hier die Zeiten für Physio, Arzttermine und die Fahrten zum Training und wieder nach Hause noch nicht enthalten sind. Der Schlüssel hierfür ist die Disziplin und natürlich der Wille, meine Ziele zu erreichen, die ich mir sowohl in der Schule, als

auch im Sport setze. Mein Alltag beginnt demnach um 5:20 Uhr und endet erst gegen 22:30 Uhr, wenn ich wirklich alle Schulaufgaben und Vorbereitungen für die Klausuren absolviert habe. Auch das Wochenende verbringe ich mit Lernen und den Vorbereitungen für die anstehenden Trainingseinheiten und Wettkämpfe. Meine Familie ist unersetzbar! Dadurch gelingt es mir auch, schwere und anstrengende Phasen zu meistern und dabei auch mal den Kopf freizukriegen, abzuschalten und die Seele baumeln zu lassen.

Wie kann man sich denn einen ganz normalen Tag von Ihnen vorstellen?

Mein ganz normaler Tag beginnt in der Regel um 5:20 Uhr. Nach dem Frühstück fahre ich um 6:15 Uhr ins Training, damit ich pünktlich um 7:15 Uhr für die erste Trainingseinheit auf der Matte stehe. Nach zwei Stunden Training geht es für vier bis sechs Stunden in die Schule. Dann geht es wieder ab ins Training für drei bis dreieinhalb Stunden. Nach der zweiten Trainingseinheit steht meistens noch eine Stunde Physio auf dem

Programm, bevor ich wieder nach Hause fahre. Leider ist mein Tag dann noch nicht ganz fertig. Jetzt heißt es Schulaufgaben erledigen, sich auf die anstehenden Klausuren vorbereiten, Hausarbeiten und Ersatzleistungen absolvieren sowie ein bisschen Ruhe und Entspannung finden, bevor es gegen 22:00 Uhr oder 22:30 Uhr ins Bett geht. Dann bin ich wirklich müde und froh, ausgepowert im Bett zu liegen.

Sie konnten bereits viele Erfolge feiern, was war bisher ihr persönlich größter Erfolg?

Mein persönlich größter Erfolg war im Jahr 2016 die Teilnahme bei den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro. Ich hätte niemals damit gerechnet, als Jüngste im Team, im Teamfinale den 6. Platz zu erreichen. Das war für das gesamte deutsche Team eine große Überraschung und ein grandioser Erfolg, mit dem wir sogar Geschichte geschrieben haben. Zu meinem größten Erfolg zählen jedoch noch zwei ganz besondere Ereignisse! Bei meinen ersten Weltmeisterschaften 2017 in Montréal habe ich am Balken, >>



Foto Kornspitz / Chris Singer



>> bei einer starken Konkurrenz, die Bronzemedaille gewonnen. Das war unfassbar und ein grandioses Gefühl, bei dem ich auch jetzt immer noch Gänsehaut bekomme. Im Frühjahr 2017 habe ich dann auch noch zwei Weltcups gewonnen (Stuttgart und London) und sogar die Gesamtweltcupserie für mich entscheiden können! Das waren bisher meine drei allergrößten Erfolge.

Wie sehen Ihre Ziele aus? Was möchten Sie in Ihrem Sport unbedingt erreichen?

Da ich momentan leider schon seit 6 Monaten verletzt bin und weder turnen, noch trainieren kann, hat für mich die Gesundheit oberste Priorität. Der Fokus liegt darauf, gesund zu werden, sodass ich möglichst schnell wieder durchstarten kann. Im Herbst 2019 stehen die Heim-Weltmeisterschaften in Stuttgart an! Das ist für mich die allergrößte Motivation, da fit zu sein und mit dem Team gegen die Weltelite antreten zu können. Bereits ein halbes Jahr später, im Jahr 2020 sind die Olympischen Spiele in Tokyo. Die Teilnahme

an den Spielen ist für mich mein langfristiges Ziel – alles andere kommt von selbst. Im Sport und insbesondere im Turnen sind so viele Faktoren ausschlaggebend für den Erfolg: die eigene Gesundheit, die Tagesform, die Konkurrenz, die Kampfritter, die mentale Stärke und vieles mehr! Eine Teilnahme an der Heim-WM 2019 und den Olympischen Spielen 2020 wäre mein Traum – dort möchte ich zeigen, wer ich bin und wo ich stehe! <<

Interview Caroline Carnevale



- 1+4 Fotogene Powerfrau
2 Alles unter Kontrolle – Olympia-Anwätter werden von Kopf bis Fuß vermessen und ausgewertet
3 Weiß wie sie ihre Fans erreicht – via Facebook und Instagram gibt Tabea Alt Einblick in ihren Trainingsalltag

Info

Kampa Junior Sport Team **KAMPA**

KAMPA fördert Nachwuchssportler und übernimmt damit Verantwortung für die Grundsteinlegung im Leben junger Talente. Denn sportlicher Erfolg braucht heute schon ein solides Fundament für morgen.

Mehr Informationen unter: www.vitesse-kaercher.de

Fotos Kornspitz / Chris Singer



Heimatliebe!

Bollerhüte und Schwarzwälder Schinken kommen aus dem Schwarzwald. Weiß doch jedes Kind. MAX findet: Da geht noch mehr! KunstHandKreativprodukte made in Black Forest. Das ist echte Heimatliebe.

Holzkunst

Alexander Ortlieb entwirft und drechselt Holzprodukte mit Unikatcharakter. Schalen, Vasen, Pfeffermühlen, Kerzenständer und vieles mehr entstehen in seiner Werkstatt in Bernau, in einem Hochtal des südlichen Schwarzwaldes – für Alexander Ortlieb eine Landschaft voller Ruhe und Inspiration, gut für positives Denken und neue Ideen!

www.alexander-ortlieb.de



HELLS BELLS

Für alle Biker mit Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom hilft dieses kleine Trail-Glöckchen weiter. Wanderer werden so auf eine lebenswerte Art und Weise früh genug von herannahenden Mountainbikern gewarnt. Zu haben im Onlineshop der Schwarzwald Tourismus GmbH.

www.schwarzwald-tourismus.info



Beste Bio-Zutaten und frisches Wasser, direkt aus einer Schwarzwälder Quelle, sorgen für die gleichbleibend hohe Produktqualität der Black-Forest-Ginger-Getränke. Den Geschmack liefern ausnahmslos die vier Komponenten Quellwasser, Bio-Ingwer, Bio-Limetten-Saft und Bio-Zucker. Im badi-schen Weingut Weber in Ettenheim, am Fuße des Schwarzwalds, werden die verschiedenen Limonaden mit viel Liebe handwerklich hergestellt.

blackforestginger.com

Scharfe Sache



à la carte!

In einem kleinen Tal im tiefsten schwarzen Wald, auf knapp 1000 m.ü.M., fernab von WLAN und Co. fing es an. Die Macher von Artwood wurden damals für verrückt erklärt. Heute sind ihre 8bit-Postkarten Kult!

www.artwood.de



HEARTNAPPER

HeartNAPPER ist gemacht für Kinderherzen. Und für Eltern, die sich der kunterbunten Nippeskultur entsagen möchten. Alle Stücke sind von Hand gefertigt, die Formensprache ist reduziert, es werden nur hochwertige und nachhaltige Materialien verwendet. Die Edelmetalle des exklusiven Kinderschmucks werden ökologisch gewonnen und fair gehandelt.

www.heartnapper.com



KULTURGUT

zum Kuckuck

Die Kuckucksuhr von Tobias Reischle ist eine moderne Kuckucksuhr, die auf traditionelle Art, mit Originalteilen (mechanisches Eintageswerk, Schwarzwälder Kuckucksflöten und handbemaltem Holzkuckuck) im Schwarzwald hergestellt wird. Wenn zur vollen Stunde der Kuckuck aus seinem Fenster schaut, vervollkommen sich die Schwarzwälder Tradition in ihrer neuen und modernen Interpretation.

www.ambientedirect.com



MAX-Expertenrat

Mit Dr. med. Heinz Schelp konnte ein fachkompetenter Mediziner für das Radiologische Zentrum der Max Grundig Klinik gewonnen werden. Sowohl technische Ausstattung als auch patientenfreundliche Atmosphäre sind dem erfahrenen Radiologen enorm wichtig.

„Wenn gut, dann richtig gut und wenn Hightech, dann im Sinne von, besser geht's nicht.“

Dr. med. Heinz Schelp

je nach Patient

Ich habe in Kürze einen Termin zum MRT – wie lange dauert solch eine Untersuchung?

Eine MRT Untersuchungszeit richtet sich nach Fragestellung und Untersuchungsregion. Bei Gelenkuntersuchungen sind es meist 15 bis 20 Minuten, bei Untersuchungen des Kopfes oder Bauchraumes kann es bis zu 30 Minuten dauern, bis uns die gewünschten Untersuchungsergebnisse vorliegen.

Bei Phobie

Was ist, wenn ich Platzangst habe – kommt eine MRT Untersuchung dann überhaupt für mich in Frage?

Unser 3 Tesla MRT hat ein helles und offenes Design mit 70 cm Durchmesser. Der Untersuchungsraum mit seinem großen Fenster und dem Ausblick in den Park erzeugt zudem ein angenehmes Gefühl. Außerdem befindet sich der Kopf bei einigen Untersuchungen außerhalb der Öffnung, das wirkt auf viele Patienten schon beruhigend. Verspüren Sie dann trotzdem noch ein unangenehmes Gefühl, bieten wir Ihnen ein angstlösendes, beruhigendes Medikament. Und sollten Sie ein Unbehagen in engen Räumen haben, finden wir hierfür natürlich auch eine passende Lösung.



Foto Dominik Schmid

Dr. med. H. Schelp ist der Experte für bildgebende Diagnostik. Bevor er die Leitung der hochmodernen Radiologie der Max Grundig Klinik übernahm, praktizierte er mehr als zwanzig Jahre in der eigenen radiologischen Großpraxis in Karlsruhe. Der gebürtige Nordhesse, Jahrgang 1951, studierte Medizin in Göttingen und Gießen. Er machte seinen Facharzt für Radiologie an der renommierten medizinischen Fakultät der Justus-Liebig-Universität Gießen und praktizierte einige Jahre am dortigen Uniklinikum. Nach seinem Wechsel nach Bad Zwesten, dem seinerzeit führenden MRT-Standort, ließ er sich im Badischen nieder.

Alte Befunde

Ist es erforderlich Unterlagen oder Voraufnahmen mitzubringen?

Grundsätzlich ist es für uns immer sinnvoll zu wissen, welche (Vor-) Erkrankungen bei Ihnen diagnostiziert wurden. Ihre Laborwerte sind ein Anhaltspunkt für eine Kontrastmittelgabe. Vergleichsaufnahmen ermöglichen uns, Ihren Krankheitsverlauf zu beurteilen oder Veränderungen festzustellen. Sollten Sie bei uns schon untersucht worden sein, so sind die Aufnahmen in unserem Archiv gespeichert.

Ratsam

Was würden Sie künftigen Patienten noch mit auf den Weg geben?

Eine radiologische Untersuchung muss nicht in einem dunklen Raum ohne Tageslicht, unangenehmen Geräuschen und in einer beengten Röhre durchgeführt werden. Bei uns ist genau das Gegenteil der Fall. Helle Räume mit einem weitläufigen Blick in den Park, farbige Lichtilluminationen, Musik und Filmeinspielungen, die während der Untersuchung die Zeit verkürzen, sorgen für Entspannung.

schnell & direkt

Bekomme ich auch kurzfristig einen Untersuchungstermin?

Bei uns ist eine schnelle Terminvergabe selbstverständlich, entweder sofort beim Gespräch oder spätestens einen Tag danach erhalten Sie Ihren Termin. Natürlich versuchen wir immer, Ihre Terminwünsche zu berücksichtigen.

Der feine Unterschied

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen CT und MRT?

Beim CT sind die Patienten Röntgenstrahlen ausgesetzt, das MRT dagegen arbeitet mit einem starken Magnetfeld. Dafür liefert das CT die gewünschten Bilder viel schneller. Deshalb wird diese Untersuchung vor allem bei Notfallpatienten, sowie sehr kranken und unruhigen Patienten eingesetzt. Mit beiden Methode lassen sich Organe sowie das Gehirn sehr gut darstellen.

DAUER

Wie lange dauert in der Regel eine CT Untersuchung?

Die eigentliche Untersuchungszeit beläuft sich auf wenige Sekunden. Dazu muss allerdings noch die Vorbereitung eingeplant werden, wie die Lagerung. Eventuell müssen zusätzlich ein venöser Zugang gelegt oder EKG-Elektroden angebracht werden.

FELZMANN DENTALTECHNIK



www.efr-dental.de

Handwerkskunst und High-Tech in Symbiose.

„Was mich schon immer gereizt hat, ist die Verknüpfung von modernster Technik mit ursprünglichem Handwerk. Präzision steht bei mir ganz oben.“

Uwe Felzmann



E.F.R. Dentaltechnik GmbH
Im Mittelfeld 15, 76135 Karlsruhe
Telefon +49 (0)721 - 865946
www.efr-dental.de

Goldjunge

MAX hat den Spitzensportler Fabian Hambüchen zum Interview getroffen.



Foto Delfef Schneider

MAX: Im Dezember 2017 haben Sie Ihre sehr erfolgreiche Turnkarriere beendet. Wie hat sich das Leben seither für Sie verändert?

Hambüchen: Ich bin nach wie vor der gleiche Mensch, aber natürlich haben sich die Prioritäten verschoben. Ich werde jetzt zeitnah erstmal mein Studium beenden und ansonsten mache ich sehr viel mit meinen Sponsoren und Partnern. Nebenbei bin ich bei Eurosport aktiv, halte Vorträge, baue ein Haus in der Heimat und bin mehr unterwegs denn je. Sport ist natürlich auch weiterhin in meinem Leben ein sehr wichtiger Faktor, aber nicht mehr in dem Umfang wie früher.

MAX: Viele ehemalige Leistungssportler haben nach dem Karriereende Schwierigkeiten, eine neue Aufgabe zu finden. Bei Ihnen scheint das nicht der Fall zu sein!

Hambüchen: Ich habe wirklich viel zu tun und Langeweile kommt da definitiv nicht auf. Nichtsdestotrotz musste ich mich in den ersten Wochen nach den Olympischen Spielen in Rio, wo ich schon mal meine internationale Karriere beendet habe, erstmal neu finden. Mein Leben war bis dahin komplett durchgeplant – ich habe alles dem Sport untergeordnet und von heute auf morgen existierte diese Struktur nicht mehr. Das war wirklich ungewohnt und beängstigend,

aber dank meines guten Umfeldes wusste ich relativ schnell wie es weitergeht und bin super glücklich mit meinem neuen Leben.

MAX: Früher war Ihr Leben vom täglichen stundenlangen Training und den Wettkämpfen geprägt. Wofür haben Sie heute Zeit, wo sie früher gefehlt hat?

Hambüchen: Der Trugschluss ist zu denken, dass ich jetzt mehr Zeit hätte als zuvor. Ich habe jetzt nicht mehr das Argument „Training und Wettkämpfe“, weshalb ich viele Anfragen absagen musste, sondern kann viele verschiedene Termine wahrnehmen. Insofern bin ich noch mehr eingespannt, aber trotzdem nehme ich mir die Zeit, mit Freunden einfach mal abends entspannt was essen zu gehen und das ohne durchgängig darauf achten zu müssen, was ich esse und wie viel ich schlafe.

MAX: Einmal Sportler immer Sportler – sind Sie auch heute noch regelmäßig in der Turnhalle oder haben Sie vielleicht sogar einen anderen Sport für sich entdeckt?

Hambüchen: Ich probiere weiterhin, vier Mal die Woche Sport zu treiben – wenn es möglich ist, gehe ich weiterhin sehr gerne in die Turnhalle, bin aber immer weniger an den Geräten. Ich beschränke mich dann eher auf Dehnung und Krafttraining. Aber natürlich kann ich es mir nicht nehmen

„Ich bin super glücklich mit meinem neuen Leben!“

Fabian Hambüchen

lassen, regelmäßig ans Reck zu gehen. Ansonsten probiere ich viele Sportarten aus und habe zum Beispiel das Skifahren für mich entdeckt – ich stehe erst seit diesem Jahr auf Ski und bin fasziniert von diesem Sport.

MAX: Möchten Sie in Zukunft vielleicht als Trainer oder in anderer Art und Weise mit dem Profi-Turnsport verbunden bleiben?

Hambüchen: Mit dem Profi-Turnsport möchte ich definitiv in Verbindung bleiben – in welcher Funktion das nachher stattfinden wird, weiß ich noch nicht zu hundert Prozent. Aber eine Option ist sicherlich, in die Fußstapfen meines Vaters zu treten und als Trainer zu arbeiten.

MAX: Auch wenn Sie nicht mehr im Leistungssport unterwegs sind, spielt gesunde Ernährung auch heute noch eine wichtige Rolle?

Hambüchen: Ja, absolut. Natürlich muss ich nicht mehr auf alles verzichten, aber gerade nach dem Profisport ist es wichtig seine Ernährung auf den täglichen Kalorienverbrauch anzupassen. Man verbrennt nicht mehr so viel wie früher, nimmt aber weiterhin die gleiche Menge an Essen zu sich – das geht auf Dauer nicht gut. Insofern beschäftige ich mich schon viel mit der Ernährung, gönne mir aber mittlerweile auch ab und

zu mal was, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

MAX: Als Spitzensportler ist die Gesundheit entscheidend für den Erfolg, Check-ups sind Routine. Haben Sie das auch für Ihr Privatleben übernommen?

Hambüchen: Mehr oder weniger – was ich definitiv übernommen habe, ist bei leichten Anzeichen von Krankheiten, direkt den Arzt aufzusuchen und dagegen was zu unternehmen, so dass nichts ausbrechen kann. Während meiner aktiven Zeit war es immer das Wichtigste, kein Training ausfallen zu lassen und somit musste man immer sofort gegensteuern. Seitdem habe ich generelle Check-ups weniger gemacht. Aber ich muss dem Ganzen wieder mehr Bedeutung schenken, (lacht) da bin ich hier ja an der richtigen Adresse.

MAX: Sportlich haben Sie mit Bronze, Silber und Gold bei den Olympischen Spielen und unzähligen weiteren Titeln auf nationaler und internationaler Ebene alles erreicht. Was sind jetzt Ihre Ziele und Wünsche?

Hambüchen: Mein Ziel ist es, primär mein Studium zu beenden und dann einen Job zu finden, in dem ich genauso viel Herzblut mitbringe wie zuvor in meinen Sport. Ich wünsche mir immer gesund zu bleiben und das machen zu können, was mich glücklich und zufrieden stimmt.

Anpff ins Leben

Im Interview mit Dietmar Hopp

Dietmar Hopp ist Gründer der SAP SE und Mäzen der TSG 1899 Hoffenheim. 1995 gründete er die Dietmar-Hopp-Stiftung, die bis heute 640 Millionen Euro ausschüttete. Seine Leidenschaft ist die Jugendsportförderung über den gemeinnützigen Verein „Anpff ins Leben“.

Herr Hopp, der Erfolg der SAP und der TSG 1899 Hoffenheim haben Sie international bekannt gemacht. In Ihrer Heimat, der Metropolregion Rhein-Neckar, verbindet man Sie aber genauso mit der Arbeit der Dietmar-Hopp-Stiftung. Welches Ziel verfolgen Sie damit?

Die Förderung der Stiftung zielt darauf ab, den Menschen in dieser Region eine nachhaltig bessere Lebensqualität zu beschern. Dazu unterstützen wir die vier Bereiche Sport, Medizin, Soziales und Bildung. Jeder Bereich hat zwar eine ganz eigene Entstehungsgeschichte, aber sie bedingen sich gegenseitig und bauen aufeinander auf.

Wie meinen Sie das?

Schauen Sie sich den Verein

„Anpff ins Leben“ an, der eine absolut vorbildliche Förderung des Jugendsports leistet. Jugendsportförderung ist mir eine besondere Herzensangelegenheit. Nicht, weil ich Fußballfan bin und gerne Spitzensport schaue, sondern weil ich als Fußballer selber erfahren habe, dass Sport einen Menschen nachhaltig positiv prägt. Sport überwindet ethnische und soziale Unterschiede, wirkt sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit aus und begünstigt, wie man inzwischen weiß, sogar die Bildung neuronaler Schaltungen im Gehirn. „Anpff ins Leben“ macht die Jugendlichen also nicht nur zu besseren Fußballern, Handballern, Eishockey-Spielern und Golfern, sondern hilft ihnen in der Persönlichkeitsentwicklung und bereitet sie auf den Berufseinstieg vor. Das ist nicht nur meine Einschätzung als ehemaliger

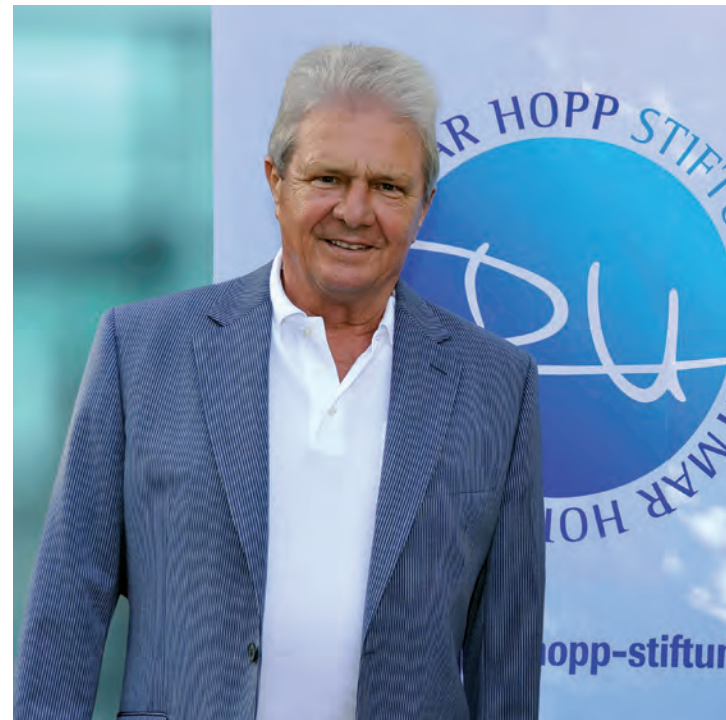


Foto ELLENKLOSE

Dietmar Hopp ist Gründer der SAP SE und Mäzen der TSG 1899 Hoffenheim. 1995 gründete er die Dietmar-Hopp-Stiftung, die bis heute 640 Millionen Euro ausschüttete. Seine Leidenschaft ist die Jugendsportförderung über den gemeinnützigen Verein „Anpff ins Leben“.

Fußballer und Arbeitgeber, sondern das Ergebnis wissenschaftlicher Studien, nach denen Leistungssportler im Beruf in den Bereichen Engagement, Disziplin und Stabilität überdurchschnittlich gut abschneiden. Die wissenschaftli-

che Analyse unserer Förderung ist mir sehr wichtig. Nur so können wir unsere Arbeit beurteilen und optimieren. Auch die Sportwissenschaftler und Pädagogen von „Anpff ins Leben“ orientieren ihre Arbeit an den neuesten Erkennt-

nissen der Forschung, weshalb die Jugendsportförderung direkt von unseren Investitionen in den Bereichen Bildung und Medizin profitiert. So bauen unsere Förderbereiche aufeinander auf und die gesamte Region erlebt einen nachhaltig positiven Einfluss.

Darüber dürften sich auch die Unternehmen der Metropolregion Rhein-Neckar freuen. Welche Resonanz erhalten Sie aus der Wirtschaft?

Die Resonanz ist durchweg positiv. Das Unterstützer-Netzwerk wächst stetig, immer mehr große und mittelständische Firmen beteiligen sich mit Praktikums- und Ausbildungsplätzen, als Mentoren, mit sozialen Projekten und auch finanziell. Sie haben gemerkt, dass die 360°-Förderung von

„Anpff ins Leben“ ihnen einen ganz direkten Mehrwert beschert und verstehen ihre Unterstützung als Investition in die Zukunft. Dass ich mit meinem Engagement auch andere Menschen für die Jugendsportförderung begeistern konnte, freut mich ganz besonders. Dadurch ist „Anpff ins Leben“ unabhängig und für die Zukunft bestens aufgestellt. Das macht die Jugendsportförderung besonders nachhaltig.

„

Interview Christoph Holzenkamp

Info

Meilensteine des Vereins „Anpff ins Leben“

15.000 Kinder und Jugendliche haben die Förderung von Anpff ins Leben e.V. in 15 Jahren erfolgreich durchlaufen

3.500 Kinder und Jugendliche erreicht heute die ganzheitliche Förderung von Anpff ins Leben e.V.

12 Partnervereine unter dem Dach des gemeinnützigen Vereins setzen sich gemeinsam für bessere Bildungschancen über den Sport ein

9 „Anpff ins Leben“-Jugendförderzentren in der MRN sind Bildungsstätte für sportbegeisterte Kinder und Jugendliche

50 hauptamtliche Mitarbeiter engagieren sich tagtäglich mit viel Herz und großer Einsatzbereitschaft

300 Trainerinnen und Trainer sorgen für eine optimale Ausbildung und Weiterentwicklung junger Sportler

70 Lehrerinnen und Lehrer helfen den Kindern und Jugendlichen regelmäßig bei ihren schulischen Herausforderungen

8.029 Stunden Hausaufgabenbetreuung leisten unsere Lehrkräfte pro Jahr – ein rekordverdächtiges Pensum für gute Noten

170 Jugendliche schafften in den letzten drei Jahren mit Anpff ins Leben e.V. den Weg in eine Ausbildung oder ein Studium

120 Unternehmen unterstützen Anpff ins Leben e.V. bei allen Förderaktivitäten und Projekten

344 Traumberufe können durch „Anpff“ und die Unternehmen entdeckt werden

67 soziale Projekte pro Jahr bringen junge Sportler zum ersten Mal mit Menschen mit Behinderung in Berührung

Anzeige

»Für Dich stellen 34 Standorte die komplette Trockenbaulagerhaltung sicher.«

Willkommen in der B+M Familie!

Jonas May, Disponent, B+M Ottersweier

Baustoff + Metall Lagerlogistik

www.baustoff-metall.de

BAUSTOFF + METALL
Trockenbau-Fachhandel mit System



PORSCHE

Wie wir 70 Jahre Porsche feiern? Indem wir mit Ihnen auf die Zukunft anstoßen.

Erleben Sie die Faszination Porsche bei uns im Porsche Zentrum Baden-Baden.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Porsche Zentrum Baden-Baden
Gerstenmaier Sportwagen
Baden-Baden GmbH
Landstraße 75
76547 Sinzheim
Tel. 07221 9849-31
www.porsche-baden-baden.de

7 Dekaden Höchstleistung. Porsche feiert 70-jähriges Markenjubiläum.

„Am Anfang schaute ich mich um, konnte aber den Wagen, von dem ich träumte, nicht finden. Also beschloss ich, ihn mir selbst zu bauen.“ – Ferry Porsche war ein Mann der Tat. Vor 70 Jahren hat er seinem Verlangen nach dem perfekten Sportwagen Ausdruck verliehen. Und weil er diesen nirgends finden konnte, hat er ihn sich kurzerhand selbst gebaut. Mit dem 356 „Nr. 1“ Roadster hat er sich Ende der 1940er Jahre einen lang gehegten Traum erfüllt – und gleichzeitig das erste Kapitel einer der faszinierendsten Erfolgsgeschichten im Automobilbau aufgeschlagen.

Von Stuttgart in die Welt

Im Jahr 1948 setzte Ferry Porsche alles daran, seinen Traumsportwagen fahrbereit zu machen und an den Mann zu bringen. Die Zutaten: Ein auf 35 PS gesteigerter Vierzylinder-Boxermotor aus dem VW Volkswagen, viel Herzblut und die Bereitschaft, neue Wege zu gehen. Das Ergebnis: Der 356 „Nr. 1“ Roadster, der zunächst noch am österreichischen Nachkriegsstandort Gmünd produziert wurde und bis heute als Ursprung der Marke Porsche gilt. Aufgrund der rasant ansteigenden Nachfrage wurde die Produktion dann im Jahr 1950 ins Stuttgarter Karosseriewerk Reutter verlegt, wo die Ingenieure weitere fahrdynamisch überzeugende Sportwagen-Modelle entwickeln konnten.

Die Geburt der Designikone und spektakuläre Rennstreckenerfolge

Zwischen 1958 und 1968 gingen zukunftsweisende Design-ikonen wie der 911 und der 911 2.0 Targa in Serienproduktion und Porsche sorgte mit aufsehenerregenden Motorsportsiegen weltweit für viel Furore. Spektakuläre Erfolge wie der Titel-Hattrick bei der Rallye Monte Carlo (1968–1970) und der erste Gesamtsieg bei den 24 Stunden von Le Mans (1970) waren erste eindrucksvolle Belege für das unablässige Streben nach Vollkommenheit im Sportwagenbau. Dass Porsche Motorsport bis heute mehr als 30.000 Rennsiege verzeichnen kann, spricht ebenfalls für hohen Markenwerte des Zuffenhausener Sportwagenherstellers.

Elektrisierende Zukunftsvisionen

Und auch die Rennwagen von übermorgen könnten schon bald zu Legenden werden. So schrieb der Porsche 919 bereits Hybrid-Geschichte: Mit dem Hattrick bei den 24 Stunden von Le Mans (2015–2017) und dem Gewinn der Team- und Fahrerweltmeisterschaft hat man bewiesen, dass man auch im Bereich der Elektromobilität ganz vorne mitspielen kann. Und der nächste Herausforderer ist bereits in Entwicklung: der Porsche für die Formel E. Man darf also gespannt sein, welche elektrisierenden Zukunftsvisionen die Zuffenhausener Sportwageningenieure in Zukunft noch realisieren und auf unsere Straßen bringen werden.



Prof. Dr. med. Curt Diehm

WAS DAS HERZ ZUM STOCKEN BRINGT

Herzinfarkt – zu Recht haben viele Menschen Angst vor dem häufig tödlichen Verschluss der Herzkranzgefäße. Entscheidend ist immer eine möglichst schnelle Behandlung, doch dazu muss man die Symptome erkennen und die sind bei Männern und Frauen unterschiedlich.

>>

„Gerade beim Herzinfarkt ist Zeit der alles entscheidende Faktor.“

Prof. Dr. med. Curt Diehm

>> Der Herzinfarkt zählt nach wie vor zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Fast jeder vierte Todesfall bei uns wird durch ein krankes Herz verursacht. Insgesamt sterben fast 60 Mal so viele Menschen an einer Herzerkrankung wie im Straßenverkehr. Das sind erschreckende Zahlen. Dabei könnte frühe Hilfe häufig Leben retten. Doch dazu muss man wissen, wie sich ein Herzinfarkt ankündigt.

Bin ich ein Risikopatient?

Zu den typischen Risikofaktoren zählen neben erblichen Veranlagungen das Lebensalter, Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, hohe Cholesterinwerte, Bewegungsmangel aber auch Stress oder Depressionen. Treffen mehrere dieser Faktoren zu, sollte man besonders aufmerksam auf mögliche Frühindikatoren eines Herzinfarkts achten. Wichtig zu wissen – obwohl Männer öfter einen Herzinfarkt erleiden, sterben Frauen viel häufiger an den Folgen. Der Grund dafür:

Während man die Symptome bei Männern oft eindeutig erkennt, zeigen die Frauen in der Regel andere Vorboten. Bei ihnen deutet sich ein Herzinfarkt häufig allein durch Übelkeit, Schmerzen im Oberbauch, Brechreiz oder Erbrechen an. Und das ohne die bekannten Symptome, wie starke Schmerzen im Brustkorb, Atemnot, kalter Schweiß oder starke Schmerzen, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer oder Oberbauch ausstrahlen. Darum denken Frauen häufig, sie hätten nur etwas Falsches gegessen und missdeuten die Alarmsignale.

Zeit ist Leben

Gerade beim Herzinfarkt ist Zeit aber der alles entscheidende Faktor. Je früher behandelt wird, umso höher sind die Überlebenschancen. Jede Minute zählt. Deshalb gilt: bei Verdacht lieber einmal mehr den Notruf wählen.

Agieren statt reagieren

Noch besser ist es aber, es gar nicht erst soweit kommen zu lassen. Allein durch einen gesunden

Lebensstil lassen sich rund 60 Prozent der Herzinfarkte, bei Männern im Alter zwischen 45 und 70 Jahren, vermeiden. Hierbei gilt es fünf Verhaltensweisen zu befolgen. Ganz oben auf der Liste – aufhören mit dem Rauchen. Gefolgt vom täglichen Sport, gesunder Ernährung und maßvollem Alkoholgenuss. Ebenso wichtig ist ein vernünftiges Körpergewicht. So das Ergebnis der Health-Professionals-Follow-Up-Studie, in der fast 43.000 Probanden untersucht wurden. Zusätzlich hilft eine gute Schlafqualität, Herzinfarkten vorzubeugen. Auch Joggen hat einen positiven Einfluss. Eine Stunde pro Woche senkt das Risiko für eine Herzerkrankung um 40 Prozent. Weitere günstige Sportarten sind Radfahren, Step-pen, Walken und Schwimmen. Aber auch Anstrengungen im Alltag wie Gartenarbeit, Fensterputzen oder Treppensteigen leisten ihren Beitrag. Es lohnt sich, Zeit in seine Gesundheit zu investieren, schließlich ist in Deutschland ein Herzleiden die Todesursache Nummer eins.

Info

Die wichtigsten Alarmsignale

Starke Schmerzen im Brustkorb, die länger als fünf Minuten anhalten und häufig in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer und/oder Oberbauch ausstrahlen.

Starkes Engegefühl im Brustkorb, Druckgefühle, Brennen und Atemnot.

Zusätzliche Übelkeit, manchmal auch Brechreiz und Angstgefühle.

Schwächegefühle bis hin zur Bewusstlosigkeit

Blasse, fahle Gesichtsfarbe und kalter Schweiß



1. NICHT-
RAUCHEN

2. TÄGLICHER
SPORT

Die Top 5
gegen Herzinfarkt

3. GESUNDE
ERNÄHRUNG

4. MASSVOLLER
ALKOHOLGENUSS

5. EIN VERNÜNFTIGES
KÖRPERGEWICHT

Diesel & Dynamo

Warum Dieselabgase und Fußballspiele das Herzinfarktrisiko erhöhen?

Feinstaub versteift die Arterien

Feinste Nanopartikel, zum Beispiel aus Dieselabgasen, schlagen nicht nur auf die Lunge, sondern erhöhen auch das Herz-Kreislauf-Risiko. Nanopartikel sind mit einem Durchmesser von unter 100 nm so klein, dass sie über Haut, Darm und Atemwege in den Körper gelangen. Dort erhöhen sie ganz ausgeprägt das Arteriosklerose Risiko. In experimentellen Untersuchungen bei 15 nichtrauchenden Probanden führte bereits eine 1-stündige Dieselgas-Exposition zu einer Funktionsstörung der Blutgefäße. Auch die Blutplättchen werden aktiviert und neigen dazu, sich zusammen zu ballen. Dies ist ein Initialvorgang bei einer Gerinnselektstehung. Zudem führen

die ultrafeinen Partikel zu einem so genannten oxidativen Stress. All diese Mechanismen fördern dadurch die Arteriosklerose-Entstehung.

Risiko in der Fankurve

Ärzte des Universitätsklinikums München-Großhadern haben schon vor längerer Zeit berichtet, dass nervenaufreibende Fußballspiele das Risiko für Herzinfälle in der Bevölkerung auf mehr als das Doppelte erhöhen. Die Münchner Studien-Gruppe hatte die Einsatzprotokolle von 24 Notarztstandorten während der Fußball-Weltmeisterschaft 2006 ausgewertet. Bei Männern steigt das Risiko während eines Fußballspiels demnach auf das 3,26 fache, bei Frauen um das 1,82 fache. Die meisten Notfälle ereignen sich in den ersten zwei Stunden nach Beginn des Spiels, berichten die Herzspezialisten. Auch US-amerikanische Untersuchungen bestätigen, dass Sportereignisse das Herzinfarktrisiko erhöhen.

„Insgesamt sterben fast 60 Mal so viele Menschen an einer Herzerkrankung wie im Straßenverkehr.“

Quelle: Deutsche Herzstiftung e. V.



Steuerkanzlei

VEY-BIERLING

Spezialisiert auf Berufe rund um das Gesundheitswesen.

Spezialisiert auf Berufe rund um das Gesundheitswesen, beraten und betreuen wir seit drei Jahrzehnten Ärzte, Zahnärzte und Angehörige anderer Heilberufe. Wir kennen die Instrumente und Möglichkeiten Ihres wirtschaftlichen Erfolges; auf der Honorarseite als auch auf der Kostenseite. Wir helfen Ihnen, kluge Entscheidungen für Ihr Unternehmen zu treffen.

Wir sind die Spezialisten für die Besonderheiten im Gesundheitswesen. Wir regeln die turnusmäßig anfallenden Arbeiten, optimieren Ihre Liquiditätsplanung und beraten umfassend in betriebswirtschaftlichen Angelegenheiten, bei Gründung, Übernahme und Verkauf. Stetige Fortbildungen geben Ihnen die Sicherheit, immer frühzeitig über Veränderungen informiert zu werden.

vey bierling

„Kümmern Sie sich um Ihre Patienten, wir machen den Rest!“

Mirjam Vey-Bierling

Zeppelinstraße 2, 76185 Karlsruhe
Fon 0721/9 52 47-0, Fax 0721/9 52 47-10
kanzlei@vey-bierling.de, www.vey-bierling.de

Unmengen
an Zucker und
Fette können
das Gefäßsystem
schädigen

MACH'S DOCH SELBER!

Jeder kann sich ernähren, wie er will und nimmt damit direkt einen großen Einfluss auf seine Gesundheit. Denn eines steht unumstößlich fest: Eine Ernährungsweise, die dem Organismus gibt, was er braucht und vermeidet, was ihn schädigt, ist gesund. Doch wie schafft man das am einfachsten und besten?

Küchenmuffel vs. Hobbykoch

Neben den allgemein gültigen und vielfach beschriebenen Tipps für eine gesunde Ernährung haben US-amerikanische Wissenschaftler herausgefunden, dass auch die Zubereitung des Essens eine nicht unwesentliche Rolle spielt. Auf den einfachsten Nenner gebracht, hat die Studie ergeben, dass junge Erwachsene, die häufig selbst zu Hause kochen, sich

in der Regel gesünder ernähren als gleichaltrige Küchenmuffel. Das beginnt schon damit, dass sie sich deutlich häufiger frisches Gemüse kaufen und zubereiten. Nachgewiesen werden konnte außerdem, dass die Aufnahme von Kalzium, Vollkorn, Obst, Gemüse und Fetten bei den Hobby-Köchen viel gesünder war. Interessant ist auch, dass viele Teilnehmer der Studie mangelnde Zeit und höhere Kosten

als Grund dafür nannten, dass sie nicht selber kochen. Dabei reicht es schon, sich ein paar Basics anzueignen, um schnelle, günstige und gesunde Gerichte zu zaubern. Ein Aufwand, der sich nicht nur kulinarisch lohnt – auch der Körper dankt es einem.

Hände weg vom Fast-Food

Denn die häufig verzehrten Fast-Food-Burger und Pizzen sorgen

für eine Blutzucker- und Blutfettkonzentration, die der Organismus einfach nicht mehr verarbeiten kann. Das haben Forscher aus Kansas erst jüngst wissenschaftlich nachgewiesen. Ihr Resümee: Die Unmengen an Blutzucker und Fetten haben direkt schädigende Effekte auf das Gefäßsystem. Es bilden sich freie Radikale. Das ungünstige LDL-Cholesterin wird oxidiert, das sympathische Nervensystem wird aktiviert. >>



Foto iStock



HAUPTSACHE GESUND

Dadurch kontrahieren sich die Gefäße, und die Blutplättchen werden klebriger und bilden kleine Hemmungsaggregate, sogenannte Thromben. Als Folge kommt es zu einer Gefäßentzündung und zu Atherosklerose.

Gemeinsam isst besser

Deshalb sollten wir uns alle an frühere Zeiten besinnen, frisch kochen und anschließend gemeinsam essen. Erst jüngst hat eine Untersuchung die Daten von 1.300 Eltern und Erziehungsbe-

rechten analysiert. Die Teilnehmer bestanden aus Familien mit niedrigem Einkommen, in denen Vorschulkinder lebten. Gefragt wurden die Erwachsenen, an wie vielen Tagen pro Woche die Familie gemeinsam zu Abend aß, wie oft dabei der Fernseher lief und wie häufig Obst und Gemüse auf den Tisch kamen. Die Ergebnisse der im Journal of the American Dietetic Association veröffentlichte Studie zeigt unter anderem, dass an jenen Abenden, an denen in der familiären Runde gespeist

wurde, mehr Obst und Gemüse verzehrt wurde. Lief hingegen das Fernsehgerät, ging man mit der Vitaminaufnahme sparsamer um. Damit unterstreichen die Ergebnisse die Befunde früherer Studien, die klar belegen, dass Essen im kommunikativen Rahmen gesünder ist, als das Essen alleine oder vor einem Fernsehgerät. Wer vor dem Fernseher isst, merkt schlichtweg nicht, was und wie viel er isst. Also machen Sie es wie die Italiener - Fernseher aus und ab an den Familientisch. <<



Foto iStock

Info

5 Mal

Obst und Gemüse - am besten 5 Mal am Tag

Es gilt heute als gesichert, dass Obst und Gemüse das Sterberisiko durch Herzinfarkt senkt. Die European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) Studie hat gezeigt, dass jeder Apfel, jede Kiwi, jede Paprika das Sterberisiko durch Herzinfarkt um vier Prozent verringert, vorausgesetzt dass diese Obstsorten täglich konsumiert werden. Die EPIC-Studie untersuchte in 23 europäischen Ländern insgesamt 519.000 Studienteilnehmer auf ihre Lebensgewohnheiten. Es war bis dato die größte Ernährungsstudie überhaupt.

Quelle www.gesundernetz.de

Fernseher aus und ab an den Familientisch!

HAUPTSACHE GESUND

KEINE AUSREDEN!

Frisch, lecker und gesünder – wie es mit einfachen Tricks möglich ist, im Alltag eine gesunde Ernährung umzusetzen.

Expertentipp: Anja Rautenberg, Diätassistentin der Max Grundig Klinik

Wer keine adäquate Verpflegung im Arbeitsalltag wahrnehmen kann, sollte sich über kleine Zwischenmahlzeiten wie Obst, Milchprodukte, Vollkornbrot und Gemüsesticks über Wasser halten. So bleiben Sie dauerhaft leistungsfähig! Wenn es unter der Woche zudem abends noch schnell gehen muss – bereiten Sie am Wochenende einige Mahlzeiten vor- und frieren diese bei Bedarf ein. Hilfreich ist es auch, sich einen Mahlzeitenplan für eine Woche zu gestalten und dementsprechend

im Voraus einkaufen zu gehen. So einfach kann man mehr Zeit „in der Küche“ investieren. Geputzter Salat lässt sich problemlos im Gemüsefach des Kühlschranks auf jeden Fall 1-2 Tage bevorraten. Selbst ein Salatdressing, abgefüllt in einer Glasflasche, hält sich mindestens 4 Tage. Bei chronischem Zeitmangel spricht auch nichts dagegen, sich einen Vorrat an Tiefkühlgemüse zuzulegen. Dieses gibt es in ganz unterschiedlichen Varianten. Wählen Sie jedoch kein Fertig-Gemüsegericht, das beispielsweise die Sauce oder sonstige Zutaten enthält. Es sollte sich ausschließlich um das geputzte, zerkleinerte und zumeist blanchierte Gemüse handeln. Die allerschnellste Möglichkeit, dieses zuzubereiten: es in einen Topf mit wenig Wasser oder Gemüsebrühe geben, kurz kochen, so dass es schön bissfest bleibt. Dazu Hirse, Bulgur oder Quinoa, die ja vielleicht schon vorbereitet im Kühlschrank stehen oder eine Variante mit schnell gebratenem Fisch oder Tofu.

müsegerecht, das beispielsweise die Sauce oder sonstige Zutaten enthält. Es sollte sich ausschließlich um das geputzte, zerkleinerte und zumeist blanchierte Gemüse handeln. Die allerschnellste Möglichkeit, dieses zuzubereiten: es in einen Topf mit wenig Wasser oder Gemüsebrühe geben, kurz kochen, so dass es schön bissfest bleibt. Dazu Hirse, Bulgur oder Quinoa, die ja vielleicht schon vorbereitet im Kühlschrank stehen oder eine Variante mit schnell gebratenem Fisch oder Tofu.

Info

Jüngeres Aussehen durch gesundes Essen

„Du bist was du isst“ heißt es so schön und das ist auch genauso. Denn viele Obst- und Gemüsesorten sorgen für ein jüngeres Hautbild und damit für ein jüngeres Aussehen. So deckt eine kleine Menge saurer Beeren nicht nur den Tagesbedarf an Vitamin C. Die darin enthaltenen Anthocyane verbessern zudem die Elastizität der Haut. Brokkoli zaubert einen frischen Teint, Tomaten und Karotten wiederum wirken der Hautalterung entgegen. Und Eiweiße, wie sie in Buttermilch, Joghurt oder Molke enthalten sind, können sogar kleine Hautschädigungen reparieren, weil sie die Erneuerung von Körperzellen fördern.

Anzeige

Reisen zur KUNST



Fordern Sie noch heute Ihren kostenlosen Katalog an: www.spillmann.de

im Valletta Rubensjahr Paris Giverny
Rubensjahr Paris Giverny Barberini
Rubensjahr Barberini Potsdam Guggenheim
Potsdam Guggenheim Valletta Rubensjahr
Guggenheim Valletta Rubensjahr

spillmann

Bahnhofplatz 4 · 74321 Bietigheim-Bissingen
reisen@spillmann.de · www.spillmann.de

☎ 07142 - 9788 - 0

Eine Frage des Stils

Maßschuhe handgefertigt
von Vickermann & Stoya



BROGUE Nicht nur eine Ziernaht

Der Brogue wurde im 19. Jahrhundert populär und geht auf das traditionelle Schuhwerk der Schotten zurück. Unter Brogue versteht man eine Perforierung, bei der sich verschiedene Lochgrößen abwechseln. Ursprünglich waren die Brogueings (Löcher) dazu gedacht, einen durch die Feldarbeit nass gewordenen Schuh schneller zu trocknen. Nach und nach hielt der Brogue Einzug in die Garderobe der Adeligen, und die Brogueings wurden zur Ziernaht. Es bildeten sich Mischformen mit Oxford und Derby.

„Wanna know if a
guy is well dressed?
– Look down.“

George Frazier, Modejournalist



Fotos Vickermann & Stoya

DERBY

Der elegante Allrounder

Der edle Derby ist durch seine offene Schnürung nicht so meisterlich elegant wie der Oxford, aber auch nicht so robust wie ein Norweger. Deswegen ist der Derby so beliebt – übrigens auch bei immer mehr Frauen. Der Derby stammt vermutlich von einem Schuhmacher aus dem englischen Ort Derby. Reiter baten ihn um einen Schnürschuh mit leichtem Einschlupf – und so erfand er die offene Schnürung.

„Einen Herren erkennt
man an Kragen und
seinen Schuhen!“

Fürstin Gloria von
Thurn und Taxis

OXFORD Inbegriff von Eleganz

Der Oxford Schuh ist der richtige Begleiter zum Anzug und ein Muss in jeder exklusiven Herrengarderobe. Er verleiht seinem Träger im Nu eine Aura von Kultiviertheit. Er ist ein klassischer Vertreter englischer Schuhmachertradition. Kennzeichen des Oxfords ist die geschlossene Schnürung, bei der die Flügelklappe unter dem Vorderblatt vernäht ist und die Zunge komplett verdeckt.



„These boots are made for walking and that's just what they do. One of these days these boots are gonna walk all over you.“

Nancy Sinatra



STIEFEL Chic im großen Stil

Die ersten Stiefel wurden von Wikingern und Kelten getragen: Lederfetzen, die um Füße und Beine gewickelt wurden. Heute wissen wir die Stiefel nach wie vor als bequeme Beinwärmhalter zu schätzen, aber lieben sie vor allem wegen ihrer vollendeten Schönheit in Form und Design.

BOOTS Anmutige Präsenz

Boots (oder auch Stiefeletten) kamen in England um 1840 auf. Sie reichen im Allgemeinen 5 bis 10 Zentimeter über den Knöchel. Bei besonderen Gelegenheiten sollte man jedoch die Stiefeletten lieber im Schrank stehen lassen und Derby oder Oxford wählen.



KULTURGUT

„Gib einem Mädchen die richtigen Schuhe und sie kann die ganze Welt erobern.“

Marilyn Monroe

Zeig mir deine Schuhe und ich sag' dir wer du bist.



Handgemacht

Die eindrucksvolle Welt der Maßschuhe:
die Kollektion von Vickermann & Stoya!

Wer mit seinem rahmengenähten Maßschuh nicht nur äußerst komfortabel, sondern auch zeitlos elegant durch den Wandel der Mode schreiten will, der entscheidet sich für einen legendären Klassiker wie Oxford, Derby oder Norweger in dezenten Farblönen. Doch wer auch von einem extravaganten Schuh träumt, wird in der Schuhmanufaktur Vickermann & Stoya glücklich. Denn jeder individuelle Wunsch bezüglich Farbe, Leder und Design wird hier erfüllt. Es sind feinste Maßschuhe, die in reiner Handarbeit und aus hochwertigsten Materialien gefertigt werden und orthopädische Aspekte berücksichtigen. Die Kollektion von Vickermann & Stoya ist ein Querschnitt durch die imposante Welt der Maßschuhe – ob für Winter oder Sommer, Business formal oder casual, Gala-Abend oder Parkspaziergang, Golfpartie oder Segelörn.

www.vickermannundstoya.de



Die Inhaber Martin Stoya (links) und Matthias Vickermann in ihrer Manufaktur in der Merkurstraße 5 in Baden-Baden

VERKAUFEN ODER VERMIETEN?



www.fang-immobilien.de

Wir unterstützen Sie in allen Phasen:

- Marktgerechte und transparente Wertermittlung
- Innovative anspruchsvolle Vermarktung
- Umfassende persönliche und zuverlässige Betreuung

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

rudolf
IMMOBILIEN **fang**

Telefon +49 (0)7243 - 67 40 1
Mobil +49 (0)176 - 80 32 52 49
Email info@fang-immobilien.de



Schauspieler und Intendant Dieter Hallervorden ist Schirmherr des OSKAR Sorgentelefon.

Hilfe in dunklen Stunden

Das OSKAR Sorgentelefon des Bundesverbands Kinderhospiz ist immer erreichbar.

Foto © DERDEHVEL

ENGAGEMENT

„Wer die Nummer
0800 8888 4711
wählt, will meist nicht
locker plaudern.“

Heike Steinich

H

„Hallo, hier ist das OSKAR Sorgentelefon. Wie kann ich Ihnen helfen?“ Heute Nacht ist es schon der sechste Anrufende, der so begrüßt wird. Doch in der Leitung bleibt es

zunächst still. Wer die Nummer 0800 8888 4711 wählt, will meist nicht locker plaudern.

Jeder darf anrufen

Das OSKAR Sorgentelefon ist die Hotline, die der Bundesverband Kinderhospiz für alle eingerichtet hat, die Fragen haben zu lebensverkürzenden Erkrankungen bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Betroffene Familien und Menschen aus ihrem Umfeld, Familien in Trauer um ein Kind, aber auch Jähleute finden bei OSKAR Rat und Hilfe.

Anonym und freundlich

Schließlich beginnt der Anrufer leise zu sprechen. Er muss seinen Namen nicht nennen, OSKAR darf auch anonym in Anspruch genommen werden. Die Telefonberaterin, die

heute Nacht Dienst hat, macht es ihm leicht. Stellt die richtigen Fragen, lässt ihm Zeit. Der Anrufer braucht niemanden, der beschwichtigt und ablenkt, sondern der versteht. Der Mann hat vor zwei Jahren seine kleine Tochter verloren. Ein Hirntumor. Es ging viel zu schnell.

Der Bedarf ist groß

Das Sorgentelefon des Bundesverbands Kinderhospiz wurde 2015 ins Leben gerufen. „Wir haben bemerkt, dass der Bedarf nach einer solchen Hotline riesig ist“, berichtet Sabine Kraft, Geschäftsführerin des Bundesverbands Kinderhospiz. Der Dachverband der ambulanten und stationären Kinderhospizeinrichtungen in Deutschland setzt sich für Familien ein, die ein lebensverkürzend erkranktes Kind haben. „Mit einer solchen Diagnose bricht die ganze Welt zusammen“, weiß Kraft. „In vielen Fällen wissen die Betroffenen nicht, wie viel Zeit ihrem Kind noch bleiben wird. Nur, dass es nicht genug ist.“ In Deutschland leiden über 40.000 Kinder und Jugendliche an unheilbaren Krankheiten, an denen sie in absehbarer Zeit sterben werden. Jeden Tag ist es für etwa 14 Kinder von ihnen soweit.

Sophie war erst fünf

Wie im vorletzten Jahr für die kleine Sophie, von der ihr Vater gerade am Telefon >>

Info

Das OSKAR Sorgentelefon hat prominente Unterstützer:

Sie helfen dem Bundesverband Kinderhospiz dabei, auf dieses wertvolle Hilfsangebot aufmerksam zu machen. Schauspieler und Intendant Dieter Hallervorden hat die Schirmherrschaft für das OSKAR Sorgentelefon übernommen. «Betroffene Familien sind wie ein Mobile: Nicht nur das Kind ist krank, sondern das gesamte System ist aus dem Gleichgewicht geraten», weiß er.



Foto BVKH

Sally backt und kocht nicht nur extrem erfolgreich und lecker, sie tut dabei auch noch etwas Gutes! Gemeinsam mit Sabine Kraft, Geschäftsführerin des Bundesverbands Kinderhospiz, entwickelte sie in ihrer Küche den Plan, das OSKAR Sorgentelefon mit ihrem Kochbuch „Sally&Friends“ zu unterstützen.

berichtet. Sophie war erst fünf Jahre alt. Sie hatte so ein schönes Lachen. Wie kann das Leben so himmelschreiend ungerecht sein? Der Anrufer ist jetzt nicht mehr leise. Er ist wütend. Auf alles. Auf die Leute um ihn herum. An seinem Arbeitsplatz. Im spärlich gewordenen Bekanntenkreis. Die glauben, nach zwei Jahren wäre es doch an der Zeit, sich wieder einzukriegen. Ja, das war alles schlimm. Aber das Leben geht weiter. Sophies nicht. Und ihr Vater möchte an vielen Tagen auch nicht, dass irgendetwas weitergeht.

Ein schwieriges Thema

„Bei all den Ängsten und all dem Schmerz, den die Familien aushalten müssen, kommt meist noch die soziale Isolation dazu, die den Betroffenen schwer zusetzt“, weiß Sabine Kraft. „Das Thema ‚Kinder und Tod‘ ist ein Tabu, mit dem viele nicht umgehen können. Aus Unbeholfenheit und Angst, etwas falsch zu machen, werden Betroffene gemieden.“

Rund um die Uhr

Viele Menschen, die sich an uns wenden, haben sonst niemanden, der noch zuhören will“. Rund 40 Telefonberater arbeiten ehrenamtlich für das OSKAR Sorgentelefon und gewähr-

leisten, dass die Hotline rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr ansprechbar ist. „Nachts, an Feiertagen oder Wochenenden ist oft sonst niemand erreichbar“, berichtet Heike Steinich, die als Koordinatorin die Dienstpläne der Berater schreibt.

Speziell geschultes Team

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter werden für ihre Arbeit bei OSKAR speziell geschult, die meisten von ihnen kommen ohnehin beruflich aus dem Bereich der Kinderhospizarbeit oder aus dem sozialen Bereich. Regelmäßig tauscht sich das Team, das über ganz Deutschland verteilt ist, in gemeinsamen Sitzungen und Weiterbildungen aus. „Wir haben inzwischen auch zwei Männer im Team, das freut mich sehr“, sagt Heike Steinich. Die Anonymität beim OSKAR Sorgentelefon funktioniert allerdings auch in die andere Richtung – auch zum Schutz der Mitarbeiter soll es keine Rolle spielen, wer gerade Dienst hat.

Über 1000 hilfreiche Adressen

Das OSKAR Sorgentelefon umfasst eine Datenbank mit tausenden hilfreicher Adressen, die auf den individuellen Bedarf angepasst, an die Anrufer weiter gegeben werden >>

„Die Hotline ist rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr erreichbar“

Heike Steinich

„Es ist sehr schön, dass sich Anrufer manchmal noch ein weiteres Mal melden, um sich zu bedanken“

Heike Steinich

>> können. „Ein klassisches Beispiel ist es, wenn eine Familie umzieht. Plötzlich sind alle Kontakte und Ansprechpartner weg. OSKAR kann dann Adressen vor Ort vermitteln: wo gibt es eine geeignete Therapie? Eine Schule? Unsere Möglichkeiten, einen Überblick über Hilfsangebote zu geben, erspart den Eltern der erkrankten Kinder oder auch den betreuenden Fachstellen die enorm zeitaufwändige Suche“, sagt Steinich.

Orte des Lebens

„Viele Eltern haben auch große Hemmungen, sich an eine Kinderhospizeinrichtung zu wenden“, ergänzt Sabine Kraft, „denn das Wort ‚Hospiz‘ ist zu sehr mit dem Gedanken ans Sterben verknüpft“. Dabei sind Kinderhospize Orte des Lebens, in denen die Familien Kraft tanken können, um dann wieder gemeinsam zurück zu kehren in den oft so fordernden Alltag. Auch darüber informiert OSKAR.

Schon vielen geholfen

Seitdem die weltweit einzigartige Hotline ihren Dienst aufgenommen hat, haben die Telefonberater schon unzähligen Anrufern helfen können. So wie Sophies Vater, dem es heute Nacht gut tut, seine Trauer mit jemandem zu teilen. Die Telefonberaterin hat ihn dazu ermutigt, weitere Hilfen vor Ort anzunehmen. Da bei OSKAR die Telefonnummern der Anrufer nicht angezeigt werden, fragt ihn die Beraterin, ob er ihr seinen Wohnort nennen möchte. Die anschließende Abfrage über die Datenbank ergibt, dass es ganz in der Nähe seines Wohnortes zum Beispiel eine Selbsthilfegruppe gibt, die er kontaktieren könnte. Darüber möchte er nachdenken.

„Wir machen natürlich nur Vorschläge“ sagt Heike Steinich. „Aber es ist sehr schön, dass sich Anrufer manchmal noch ein weiteres Mal melden, um sich zu bedanken und zurück zu melden, dass wir ihnen helfen konnten!“



Foto © Marius Stark / Sallys Welt

Kochen für den guten Zweck

Auch die bekannte YouTuberin „Sally“ Saliha Özcan, macht sich für das OSKAR Sorgentelefon stark. „Ich engagiere mich für den Bundesverband Kinderhospiz, weil es leider zu viele Kinder gibt, die eine unheilbare oder lebensverkürzende Krankheit haben und die zu früh von der Welt gehen müssen. Diesen Kindern und Familien möchte ich helfen“, sagt die sympathische junge Frau, die selbst zweifache Mutter ist. Seit 2012 begeistert Sally in ihrem gleichnamigen Blog ihre Fans mit kreativen Backideen und leckeren Kochrezepten. Neuerdings auch mit Haushalts-Tipps und praktischen Lifehacks, die zeigen wie man Zeit und Geld sparen kann. Immer wieder mit dabei ihr Mann Murat und ihre beiden Töchter Samira und Ela.

Mittlerweile ist die Badenerin mit über 1.300.000 Abonnenten und bis zwölf Millionen Views im Monat, die größte Food-YouTuberin im deutschsprachigen Raum. Vergangenes Jahr veröffentlichte sie ihr Kochbuch „Sally&friends – Einfache Rezepte für jeden Tag“ – mit jedem verkauften Exemplar unterstützt sie das OSKAR Sorgentelefon. Winfried Rothermel, Geschäftsführer der abcdruck GmbH, dessen Firma für den Druck und die Verarbeitung des Kochbuchs verantwortlich ist, ist stolz seinen Teil zu diesem besonderen Projekt beizutragen und hofft natürlich, dass viele Menschen das Buch erwerben.

Dieses ist über den Webshop des Bundesverbandes Kinderhospiz für 19,90 € zzgl. Versand zu bestellen. www.bundesverband-kinderhospiz.de/sally <<

„...weil es zu viele Kinder gibt, die zu früh von der Welt gehen müssen.“

„Sally“, Saliha Özcan

FELZMANN
DENTALTECHNIK



www.efr-dental.de

Made in Germany.

„Made in Germany ist für uns eine Selbstverständlichkeit. Das war noch nie anders. Wir haben Partner, keine Lieferanten.“

Uwe Felzmann



E.F.R. Dentaltechnik GmbH
Im Mittelfeld 15, 76135 Karlsruhe
Telefon +49 (0)721 - 865946
www.efr-dental.de



„Das ist mein Zauberberg.
Manchmal habe ich selber
das Gefühl, dass ich hier
gesund werden kann.“



Fotos Sebastian Herr, Max Grundig Klinik

1

HAUPTSACHE GESUND

- 1 Küchenchef Alexander Bernhard mit einem Prachtburschen von Seeteufel
- 2 Liebevoll angerichtet – das Auge isst mit!

FETT JA, FETTIG NEIN

Getreu ihrer Ernährungsphilosophie bietet die Max Grundig Klinik eine Vitalküche an, die eine ausgewogene und bedachte Ernährung für alle Gäste bereithält! Zu dieser nachhaltigen Küche gehört, dass überwiegend regional eingekauft, auf sehr gute Qualität geachtet wird und ausschließlich frische und vor allem saisonale Produkte verwendet werden. Der Hausmetzger mit eigener Schlachtung kommt aus der Region und beim Einkauf von Salat, Obst und Gemüse werden die umliegenden Landwirte, die Obst- und Gemüsebauern einbezogen. Selbst der Essig kommt von einem speziellen

Essigbauern, Namens Theo. Wer sich auch zuhause gesund ernähren möchte, für den gibt's das Kochbuch von Chefkoch Alexander Bernhard. „Unsere Vitalküche“ ist kein typisches Diätkochbuch. Vielmehr sind in den über 80 Rezepten – die komplette Vielfalt der Lebensmittelzubereitung und der Einsatz möglichst vieler regionaler Produkte und Zutaten zusammengefasst. Nichts ist verboten, nichts bleibt außer Acht – bei allem Tribut an Genuss und Leidenschaft sind es fettarme und schonend zuzubereitende Gerichte. So wie der leckere und frische Fitness-Salat. >>

„Wir schaffen eine Basis für ein gutes, genussvolles und vitales Leben.“

Alexander Bernhard,
Küchenchef der Max Grundig Klinik



2



Info

Theo der Essigbrauer

Sie ist eine der letzten Kellereien in Deutschland, die noch nach altem „Entschleunigten Verfahren“ Deutschen Essig und Balsamico „Balemasam“ in handwerklicher, ehrlicher und reiner Qualität über viele hundert Tage durch Holzfass Diffusion, herstellt. Theo der Essigbrauer bezieht nur beste Rohstoffe von ausgesuchten Produzenten, Winzern und Obstbauern, wenn möglich aus dem Umland. Am Ende entsteht ein Produkt ohne Industriealkohol und ohne künstliche Zusatzstoffe.



FITNESS-SALAT MIT HIMBEERDRESSING

Den Salat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zerkleinern. Bananen schälen, Birne und Apfel waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Schinken und Käsescheiben aufeinanderlegen, zur Rolle formen und in etwa 5 mm breite Röllchen schneiden. Den Blattsalat mit dem Himbeerdressing anmachen und mit den restlichen Zutaten garnieren.

Rezept für 4 Personen
Zutaten für den Salat:
240 g Blattsalat-Mix (z.B. Lollo Rosso, Eichblatt, Rucola)
1 Stauden Chicorée
1 Birne
120 g Walnüsse, grob gehackt
2 Bananen
1 Apfel
4 Scheiben gekochter Schinken
4 Scheiben Emmentaler

Zutaten für das Himbeerdressing:
250 g frische Himbeeren
100 ml kaltes Wasser
10 g Meersalz
1 g Pfeffer aus der Mühle
15 g Zucker oder Honig
4 g weißer Balsamico-Essig
30 g Rapsöl
2 Tropfen Leinöl oder Sesamöl, wenn zur Hand

Zubereitung:
Die frischen Himbeeren mit dem Wasser, Essig, Meersalz, Zucker und Pfeffer aus der Mühle mixen und anschließend durch ein Sieb passieren. Das Rapsöl zugeben und nochmals kurz mixen.



Fotos Sebastian Herr, Max Grundig Klinik



1+3 Küchenchef Bernhard und seine Kollegen sind ein eingespieltes Team
2 Genießen mit Ausblick im Restaurant der Max Grundig Klinik

Zum Picknick

Mit Nora Waggerhauser, Geschäftsführerin der Baden-Baden Kur & Tourismus GmbH

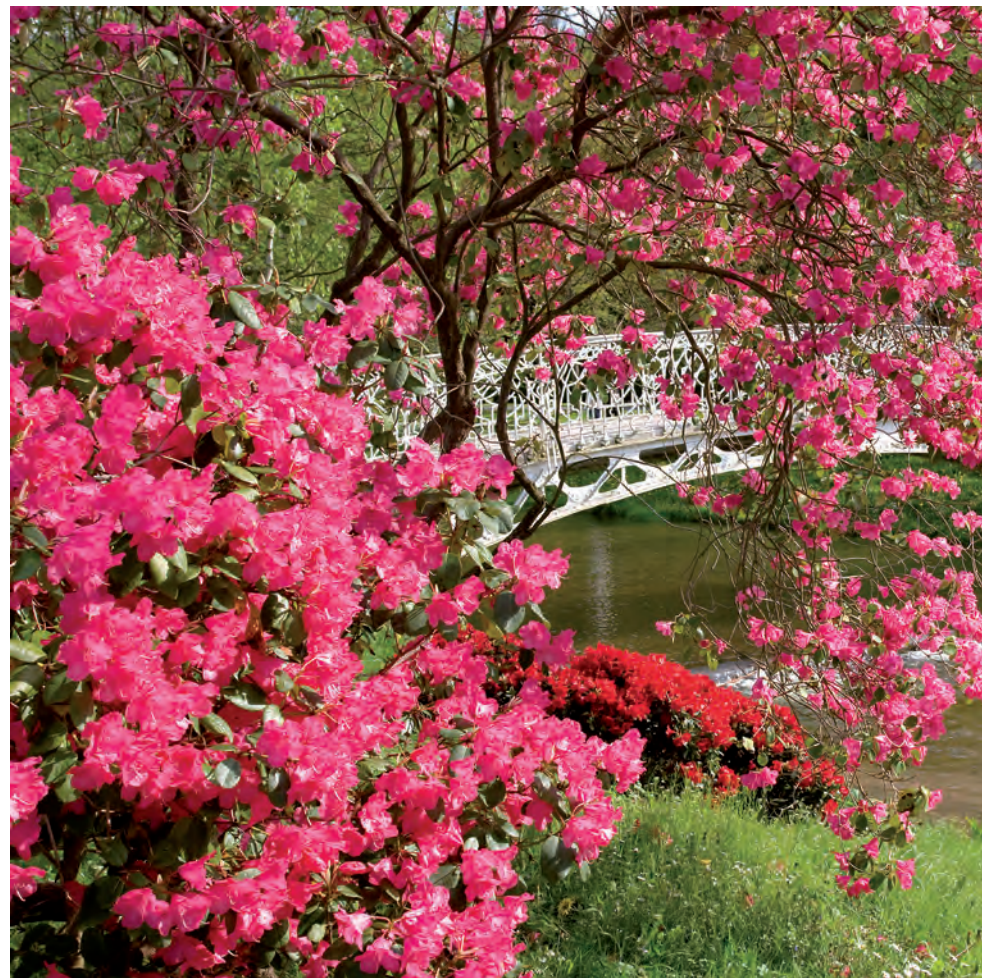


Foto Baden-Baden Kur & Tourismus GmbH

Baden-Baden bietet unzählige Grün- und Parkanlagen zum Picknicken und Flanieren

„

Sie haben für unser Picknick den Solmsee in

Baden-Baden ausgesucht. Was macht diesen Platz für Sie so besonders?

Was ich so schön finde, ist diese Idylle hier – ein echtes Hideaway – mitten in der Stadt, das nicht jeder kennt – mit dem Schloss Solms direkt nebenan, wo wir als Baden-Baden Kur & Tourismus GmbH beheimatet sind. Jeder, der hierherkommt, egal ob Tourist oder Einheimischer, ist überrascht, wie schön es hier ist. Eine kleine grüne Oase, nur ein paar Meter vom Kurhaus entfernt.

Bestimmt wären Ihnen noch hundert andere schöne Plätze in und um Baden-Baden eingefallen, oder?

An Lieblingsplätzen fehlt es uns in Baden-Baden nicht. Wir sind hier in einer großartigen Region und allein Baden-Baden hat so viele Parks und Gärten: den Dahliengarten, die Gönneranlage, den Rosengarten, die Lichtentaler Allee. Es gibt wohl kaum eine andere kleine Stadt, die so viele Grünflächen hat und vor allem eine solch prachtvoll gepflegte Natur. Mir wären noch

20, 30, 40 andere Lieblingsplätze eingefallen (lacht).

Seit 2016 sind Sie Geschäftsführerin der Baden-Baden Kur & Tourismus GmbH. Was gefällt Ihnen außer der tollen Umgebung an Ihrem Job?

Ein Grund, warum ich mich für diese Stelle entschieden habe ist, dass Baden-Baden so eine außergewöhnliche Strahlkraft hat. Der Job einer Tourismus-Chefin steht und fällt mit dem Produkt. Deshalb habe ich mich entschieden, diese Aufgabe überhaupt zu übernehmen. Dazu kommt, dass wir eine pulsierende Stadt mit unheimlich vielen Facetten sind, das macht Baden-Baden in der Vermarktung wahnsinnig spannend und so erfolgreich. Und ich darf all diese schönen Seiten von Baden-Baden tagtäglich erleben, das schätze ich sehr an meiner Funktion.

Ursprünglich sind Sie aus dem badischen Rheinfeldern. Sind Sie aus beruflichen Gründen nach Baden-Baden gekommen oder der Liebe wegen? (In der Regel sind das ja die zwei Gründe für einen Ortswechsel!)

Dass ich in Baden-Baden gelandet bin, hat berufliche Gründe.

Zunächst habe ich hier meine Ausbildung zur Hotelfachfrau gemacht, danach Erfahrungen in anderen Städten und Hotels gesammelt und zurück in Baden-Baden ein großes Hotel geleitet. Schluss-

„In Baden-Baden muss man sich einfach verlieben!“

Nora Waggerhauser

endlich kamen bei mir aber Liebe und Beruf zusammen. Denn ich habe meinen Mann kennengelernt, als er das Hotel übernommen hat, das zuvor von mir geleitet wurde. Mein Mann lebte lange in München, auch eine sehr schöne Stadt, aber er meinte, in Baden-Baden muss man sich einfach verlieben – mittlerweile lebt er hier genauso gerne wie ich.

Der Chefkoch der Max Grundig Klinik, Alexander Bernhard, hat für uns einen Picknickkorb befüllt. Es ist etwas Süßes, Herzhaftes und Fruchtiges dabei - wo

greifen Sie am liebsten zu?

Ich gestehe, ich bin die Süße. Jetzt ist es noch früh am Morgen, aber wenn es Nachmittag ist, kann ich einem süßen Teilchen, einem Stück Kuchen oder Schokolade nur sehr selten widerstehen. Wobei ich beim Picknick schon die Vielfalt liebe und auch zu etwas Herzhaftem greife. Wenn wir schon bei der Max Grundig Klinik sind, die Küche dort ist sehr zu empfehlen, gesund und sehr lecker.

Apropos Essen – haben Sie ein Lieblingslokal in Baden-Baden?

Da fällt es mir schwer, mich für eins zu entscheiden. Mein Mann und ich sind kleine Genussfreunde und mein Mann ist leidenschaftlicher Hobbykoch, also eigentlich müsste ich sagen, mein Lieblingslokal ist Zuhause (lacht), weil sehr oft und sehr gut für mich gekocht wird. Wir gehen aber auch sehr gerne essen. Die Vielseitigkeit, die Baden-Baden bietet ist wirklich besonders. Ich habe es gerne ein bisschen schick und trendig, mag es aber auch regional und gut bürgerlich. Ob einfach oder Sternküche, regional oder international – hier kommt jeder auf seine Kosten. Und es kommen ja immer noch weitere neue >>



Nora Waggerhauser

>> Konzepte hinzu. Wir sind halt eine echte Genussregion.

Es gibt hier ja unglaublich viele tolle Events: das Oldtimer Meeting, die Philharmonische Nacht in der Lichtentaler Allee oder die Pferderennen. Was ist Ihr ganz persönliches Highlight im Kalender?

Privat bin ich Oldtimer-Fan, von daher gefällt mir das Oldtimer Meeting sehr gut. Es gibt kaum etwas Besseres als mit meinem kleinen alten gelben Flitzer durch den Schwarzwald zu fahren. Auch die Galopprennen sind natürlich ein Highlight im Kalenderjahr. Dass die Stadt viele verschiedene Facetten hat, das macht sie so spannend. Wir haben schöne Bälle im Kurhaus oder die Osterfestspiele. Die Stadt putzt sich zu diesen Anlässen ganz besonders her-

aus – nicht nur für unsere Gäste, sondern auch für unsere Bürger. In Baden-Baden ist man auf hohem Niveau zuhause – man kann alles besuchen, was das Herz begehrt und das alles zu Fuß!

Haben Sie eigentlich schon alle Sehenswürdigkeiten, Museen und Ausflugsziele selbst besucht? Ja, alles andere wäre auch peinlich (lacht)! Mir fällt nichts ein, was ich nicht kenne. Das erwarte ich auch vom ganzen Team, denn wenn wir etwas vermarkten, müssen wir wissen wovon wir reden.

Wandern, ein Besuch im Thermalbad oder beim Shopping – wobei entspannen Sie am besten? Ich bin schon typisch Frau und gehe auch gerne shoppen (schmunzelt). Die kleinen Boutiquen in Baden-Baden haben es mir sehr

angetan, aber mittlerweile habe ich erkannt, dass man in einer Stunde Ruhe ebenfalls unglaublich gut entspannen kann. Ich nutze also sowohl das eine als auch das andere. Meine Zeit ist knapp bemessen, deshalb versuche ich es mir, in dieser Stunde, so schön wie möglich zu machen. Zum Beispiel bei einem Frühstück in einem unserer schönen Hotels – vielleicht vermisste ich ab und zu das Ambiente eines Hotels und genieße das darum umso mehr. Ich bin eine dieser Stadtbewohnerinnen, die das gesamte Angebot in vollen Zügen genießt, wie ein Tourist in der eigenen Stadt!

Baden-Baden blickt auf eine 2000-jährige Geschichte als Bäderstadt zurück. Im 19. Jahrhundert hatte sie als „Sommerhauptstadt Europas“ ihre

Glanzzeit. Ist es diese Tradition, mit der die Kurstadt auch heute noch punktet?

Natürlich zieht diese Tradition der Bäderstadt heute immer noch international unglaublich an – das Thermalwasser, sowie das ganze Gesundheitsthema. Trotzdem hat sich Baden-Baden wahnsinnig gewandelt. Wenn Sie Baden-Baden mit anderen Kurstädten vergleichen, sind wir denen weit voraus, eben weil wir uns verändert haben. Viele Kurstädte wirken heute etwas verschlafen; das sind wir Gott sei Dank nicht. Wir haben uns zu einer internationalen Bäder- und Kurstadt entwickelt. Baden-Baden ist es einfach gelungen, den Trumpf der Bäderstadt in die heutige Zeit mitzunehmen und gewinnbringend international zu vermarkten. Denn die klassische Kurstadt ist heute völlig out. >>



Foto Baden-Baden Kur & Tourismus GmbH

Der Blick über die Oos auf die Lichtentaler Allee

>> **Wer ist denn der klassische Urlauber, der sich für einen Aufenthalt in Baden-Baden entscheidet? Gibt es den überhaupt?**

Den klassischen Urlauber gibt es eher nicht. Viele kommen für ein langes Wochenende. Die Menschen haben immer weniger Zeit, diese wollen sie dafür umso mehr genießen und da sind sie in Baden-Baden an der richtigen Adresse. Es kommen aber auch viele Geschäftsreisende und das Thema Gesundheit ist ebenso ein großer Bereich – die Menschen kommen aber nicht in erster Linie um gesund zu werden, sondern um sich etwas Gutes zu tun und gesund zu bleiben. Manager zum Beispiel, die sich zwei Tage Auszeit gönnen oder einen Check-up machen, damit sie wieder für den Alltag gewappnet sind. Natürlich ist dafür die Max Grundig Klinik prädesti-

niert. Gerade beim internationalen Tourismus im Bereich Gesundheit spielt die Klinik auf der Bühlerhöhe eine entscheidende Rolle. Ganz nebenbei: wir haben 31 Prozent Klinikgäste in Baden-Baden.

„Wir haben 31 Prozent Klinikgäste in Baden-Baden.“

Nora Waghershauser

Wenn Sie den perfekten Urlaub in Ihrer Stadt planen würden, wie würde dieser aussehen?
Da gehe ich von mir aus. Wenn ich in eine Stadt reise, wird nicht stündlich etwas abgehakt, sondern

die Atmosphäre der Stadt aufgesaugt. Wer nach Baden-Baden kommt und danach sagt, er habe seine Checkliste erfüllt und dafür gar nichts von dieser schönen Umgebung und der Aura Baden-Badens auf sich wirken lassen, das wäre wirklich schade. Für mich gehört auch immer ein entspanntes Frühstück auf einer der Terrassen dazu, im Hotel oder aber in einem der Cafés. Durch die Innenstadt bummeln, shoppen und ein Kulturangebot nutzen, das Frieder Burda Museum oder eine Casino Führung. Am Nachmittag finde ich es super, ins Friedrichsbad zu gehen, da muss man auch nichts mitnehmen, kommt mit seiner Handtasche und wird dort einfach verwöhnt. Danach schön Essen - ein schickes Abendessen gehört in Baden-Baden einfach dazu – und zum Abschluss ins Casino oder in einen Club. Vor allem aber,

sich einfach mal auf eine Bank zu setzen und das Stadtgeschehen auf sich wirken zu lassen - es gibt so viel zu sehen und man hat das Gefühl, dass die Zeit manchmal kurz stehen bleibt. Wer das nicht nutzt, der hat einfach etwas verpasst.

Okay, dann mal los! Womit fangen wir an?

<<

”

Fotos Dominik Schmid, Baden-Baden Kur &Tourismus GmbH
Interview Caroline Carnevale



Foto Baden-Baden Kur & Tourismus GmbH

Mit der nostalgischen Zahnradbahn geht's hoch über die Dächer von Baden-Baden.

Max Grundig Klinik

HOCH KULTUR MUSIK FESTIVAL '18

Wenn Freunde miteinander feiern, dann packt jeder an, ist doch klar. Dann steht der Direktor hinterm Zapfhahn, der Pfleger an der Kasse, die Chefärztin verkauft den Sekt und der Haustechniker sorgt für Getränke nachschub. So ist das jedenfalls bei der „Hochkultur“.

Das Musikfestival auf der Bühlerhöhe ist eine Kooperation zwischen dem Gastgeber, der Max Grundig Klinik, der Städtischen Schule für Musik und darstellende Kunst Bühl sowie der Lebenshilfe Baden-Baden/Bühl/Achern. Im Vordergrund steht das Miteinander, der Zusammenhalt, ganz nach dem Motto der Lebenshilfe „Wir sind eins“. Dazu kommt tolle Musik von erstklassigen Künstlern, leckeres Essen und die ganz besondere Atmosphäre hoch oben, über den Dächern der Region, mitten im Schwarzwald.

Von und für Menschen

„Konzeptionen über Inklusion sind Papiertiger, wenn sie nicht gelebt werden, wie dies bei der Hochkultur gelingt“, sagt Harald Unser, Geschäftsführer der Lebenshilfe. Der Verein von und für Menschen mit Behinderung setzt sich für die Rechte der Menschen mit Handicap ein, fördert und unterstützt sie und ihre Familien.

Der Erlös der „Hochkultur“ kommt eben diesen Menschen zugute – deshalb ist es auch keine Frage für die Mitarbeiter der Max Grundig Klinik mitanzupacken. Gleiches gilt für die Musikschule Bühl, welche jedes Mal auf's Neue ein attraktives Musikprogramm auf die Beine stellt, bei dem Künstler aus der Region ebenso eine wichtige Rolle spielen wie der Chor der Lebenshilfe und nationale sowie internationale Stars. Tony Marshall, Edo Zanki, Pe Werner, Joo Kraus, Sandie Wollasch, Pirmin Ullrich, Jörg Brohm, Christoph Moschberger, die Bühler Bigband „Brass & Fun“, sie alle und noch viele mehr standen bereits auf der Hochkultur-Bühne. 2018 war es Joja Wendt.

Musik für Freunde

Sein Name steht synonym für das Instrument. Joja Wendt ist der Pianist. Der gebürtige Hamburger ist weit über die Grenzen seiner Heimat bekannt. Er spielte bereits in Südafrika >>

Joja Wendt, der Jazzpianist mit Kultfaktor, ist Träger des Louis-Armstrong-Preises.



Foto Christian Barz

„Für mich ist dieses Musikfestival gelebter „Wir sind eins“-Gedanke. Nur gemeinsam mit solch besonderen Partnern können wir dieses Event bei uns auf die Beine stellen.“

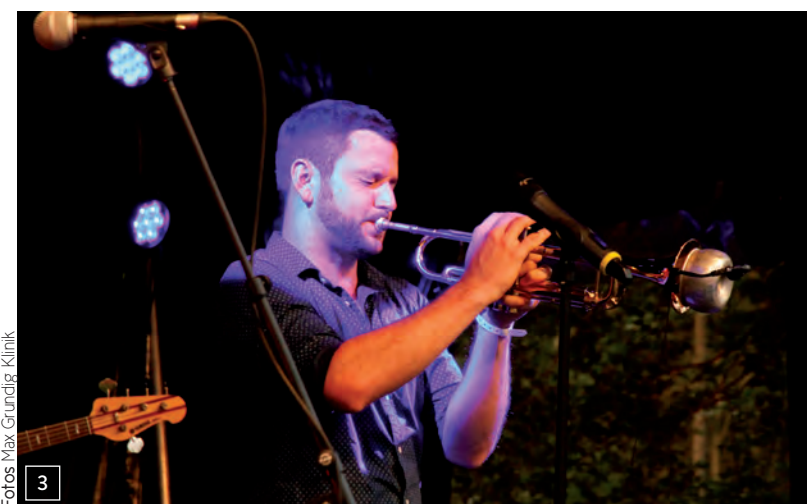
Andreas Spaetgens, Geschäftsführer
der Max Grundig Klinik

<< und Singapur, China und Russland – sogar auf den Bühnen von New Yorks Carnegie Hall. Joja Wendt bereist mit seiner Klaviermusik die Welt. Und begegnet seinen Gästen dabei immer auch als Freund. Die Menschen sollen die Hemmschwelle verlieren in ein Klavierkonzert zu gehen. Klavierspielen macht Spaß, ist seine überzeugende Botschaft. „Meine ursprüngliche musikalische Heimat ist der Club“, erklärt Joja Wendt seinen Ansatz, „das hilft in vielen Situationen, die naturgegebene Distanz eines Konzertsaaes zu verringern.“ Der Träger des „Louis Armstrong“ Preises ist unglaublich bodenständig und das obwohl er bereits viele Erfolge feierte – er arbeitete mit Größen wie Jerry Lee Lewis, Chuck Berry, Monty Alexander sowie Lou Rawls zusammen. Er war opening/support act bei Joe Cocker und Fats Domino. Scheinbar lässig steckt der Vollblutmusiker den Stress von über 100 Live-Auftritten pro Jahr weg. Bringt regelmäßig neue Alben raus und komponiert ganz nebenbei auch noch die Filmmusik für den Otto Walkes Film „Sieben Zwerge – Männer allein im Wald.“ Dass so ein weltberühmter Künstler zur Hochkultur kommt, zeigt wie einzigartig das Event auf der Bühlerhöhe ist: Ein Musikfestival der besonderen Art, das alle Menschen miteinander verbindet.

Max Grundig Klinik

**HOCH
KULTUR
MUSIK
FESTIVAL
'18**

Fotos Max Grundig Klinik



- 1 Schon obligatorisch – Das große Feuerwerk am Samstagabend
- 2 Die Max Grundig Klinik erstrahlt bei Hochkultur in einem besonderen Licht
- 3 Künstler der Extraklasse auf der Hochkultur-Bühne

Info

Lichtermeer

Das Highlight am Jahresende – der Weihnachtsmarkt der Max Grundig Klinik hat einen ganz besonderen Zauber.

Es sind die besondere Lichtstimmung und der Charme der Max Grundig Klinik, die den Adventszauber so besonders machen. Umrahmt von der einzigartigen Naturkulisse des Schwarzwalds erleben die Besucher eine Ausstellung privater und regionaler Händler, welche die Atrium, den Pavillon und die Außenflächen in ein adventliches Wunderland verwandeln. Während draußen im beheizten Gourmet-Zelt am Kreisel das Küchenteam allerlei Köstlichkeiten von Hausmannskost bis erlesenen Speisen zubereitet und die Besucher verköstigt, werden drinnen weihnachtliche und winterliche Kostbarkeiten dargeboten: die Palette reicht von Selbstgefügtem aus der Werkstatt der Lebenshilfe, Weihnachtskrippen und Schnitzereien aus Olivenholz

des Vereins Kleiner Stern, die mit dem Erlös das Caritas-Baby-Hospital in Bethlehem unterstützen, über kreative weihnachtliche Accessoires aus Holz und Papier, Floristik in allen Varianten, Träume aus Schokolade, Leder- und Taschen-Kreationen, bis zu Textile Objekte und Mineralschmuck, antiker Weihnachtsdekoration und Kräuteralerlei, aber auch Designerschmuck aus der Goldschmiede sowie Damaststahlmesser. Und auch der Nikolaus lässt es sich nicht nehmen vorbei zu schauen. Die Vielfalt des gesamten Angebots spiegelt alle Facetten der Vorweihnachtszeit wider und bietet auch dem Auge des Besuchers einen wahren Farbenrausch – der zum Abschluss mit einem Feuerwerk gekrönt wird.

STEINWAY & SONS



WIR
BETREUEN
KLEINE
UND
GROSSE
STARS!



Klavierhaus
CLAUDIO LABIANCA

Ihr autorisierter
Steinway & Sons Vertragshändler
in Baden, Karlsruhe, Baden-Baden, Offenburg,
Freiburg, Lörrach

Klavierhaus Claudio Labianca GmbH
Zähringerstraße 2-4 · 77652 Offenburg
Telefon (0781) 970 72 80
info@klavierhaus-labianca.de

www.klavierhaus-labianca.de

Mittendrin statt nur dabei

„Die aktive Teilnahme an solchen Highlights hat für uns einen Quantensprung bedeutet. Wir sind in der Gesellschaft angekommen.“

Harald Unser, Geschäftsführer der Lebenshilfe

Eine Gesellschaft ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied. Das heißt, wenn wir die Schwachen stärken, stärken wir auch unsere Gesellschaft. Die Lebenshilfe der Region Baden-Baden – Bühl – Achern e. V. will Botschafter und Fürsprecher für Menschen mit Behinderungen und deren Familien sein.

Durch das gegenseitige Kennenlernen von Menschen mit und ohne Behinderung wächst das gegenseitige Verständnis füreinander, so die Lebenshilfe. Soziales Lernen und Soziales Handeln ist Grundvoraussetzung für den Fortbestand unserer Gesellschaft.

Nicht im Abseits

Menschen mit Behinderung sollen nicht am Rande stehen, sondern Mitten in der Gesellschaft. Durch Paten, Kooperationen, Aktionen möchte die Lebenshilfe diesen Menschen Mut, Selbstvertrauen und Erfolgserlebnisse geben. Sie

sollen wahrgenommen und nicht vergessen werden. Durch Inklusion kann dies erreicht werden.

Zugehörigkeit

Aber was heißt Inklusion überhaupt? Inklusion heißt wörtlich übersetzt Zugehörigkeit, also das Gegenteil von Ausgrenzung. Wir alle, ob jung ob alt, ob behindert oder nicht, ob krank oder gesund und egal woher wir kommen, profitieren davon. Durch den Abbau von Hürden und Barrieren in den Köpfen entstehen Offenheit und Toleranz für ein besseres Miteinander in unserer Gesellschaft.

Begegnung auf Augenhöhe

Wie erreichen wir Inklusion? Durch Bewusstseinsbildung und die wiederum, durch menschliche Begegnungen, um Berührungsängste abzubauen, einander kennen und respektieren zu lernen. Begegnungen überall im Kindergarten, in der Schule, am Arbeitsplatz, im Wohnviertel und in der Freizeit. Veranstaltungen wie die „Hochkultur“ der Max Grundig Klinik, sind kleine aber wichtige Schritte auf unserem Weg zu mehr Inklusion.



Fotos Lebenshilfe Bühl/Achern/Baden-Baden



2



3



4

COMFORTSCHUH ETTLINGEN

Entdecken Sie die bequemsten Schuhe Ihres Lebens!



Neu!

Am Ettlinger Schloss

COMFORTSCHUH
Leopoldstraße 2
76199 Ettlingen
Tel. 0800 / 5 80 26 30

Mo-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr
Sa. 9.00 - 16.00 Uhr

www.comfortschuh.de

„Musik ist
meine größte
Leidenschaft.“
Michele Mahn

MICHELE

Über Afrika auf die
Bühnen der Region

MAHN

Die Künstlerin aus Achern im Ortenaukreis, hat bei einem afrikanischen Trommelworkshop ihre Liebe zur Musik entdeckt. Und im Alter von zehn Jahren hatte Michele Mahn bereits Klavier- und Gesangsunterricht. Schnell folgte die Leidenschaft für Tanz und Theater. Egal wie – Hauptsache auf die Bühne! Heute schreibt sie eigene Songs, komponiert die Musik, entwickelt eigene Choreografien und tanzt diese dann auch noch – Gesamtpaket nennt man

das. Highlights ihrer noch jungen Karriere sind der Auftritt bei „Immer wieder sonntags“ mit Stefan Moss und die Teilnahme bei „The Voice Kids“. Seit 2017 arbeitet Michele Mahn mit dem Elektroduo LOQUI zusammen. Gemeinsam komponieren sie Songs und die passenden Musikvideos. Mit dem Abitur in der Tasche will sich die Achernerin jetzt noch intensiver mit der Musik beschäftigen. Ihr größter Traum: Studieren an der Mannheimer Pop Akademie!

Info

Steckbrief
Name: Michele Mahn
Geburtsdatum:
1.12.1999
Geburtsort: Achern
Stimmlage: Alt



Foto Axel Götz

hard to bear

Why don't you get it rightaway
I'm leaving soon, this is no long stay
I always knew what I want to become one day
A singer with a good formation
This is no negotiation

I'm leaving tomorrow
We're full of sorrow
Hopefully I'll do the right thing baby
No one knows what will happen in a few days
It isn't necessary to try to persuade
I'm a self-confident girl, determined anyway
I know it's hard to bear with me x2
Ba da ba da ba da da

Loneliness is what we try to prevent
This is no power play
I really love you x2
We carry on having a beautiful time together
but I also need my freedom no matter
how much I love you

I'm leaving tomorrow
We're full of sorrow
Hopefully I'll do the right thing baby
No one knows what will happen in a few days
It isn't necessary to try to persuade
I'm a self-confident girl, determined anyway
I know it's hard to bear with me x2
Ba da ba da ba da da

Mein größter Traum ist es, eine Sängerin mit einer guten Ausbildung zu werden

Ich werde immer für meinen Traum kämpfen, auch wenn das Verzicht bedeutet und ich lieb gewonnenen Menschen manchmal vor den Kopf stoßen muss – ich weiß, dass das manchmal schwer zu ertragen ist

Die Musik bedeutet mir alles, für niemanden auf der Welt würde ich diese Leidenschaft aufgeben



Foto Max Grundig Klinik

MAX GRUNDIG

Max Grundig

Ist eine der prägenden Persönlichkeiten der deutschen Nachkriegsgeschichte, ein Vorzeigeunternehmer des deutschen Wirtschaftswunders und Gründer der Max Grundig Klinik

M

Max Grundig begann schon im Alter von 16 Jahren sich für das neue Medium Radio zu interessieren. Er machte schließlich im Jahr 1930 sein Hobby zum Beruf und eröffnete als Teilhaber ein

Fachgeschäft für Rundfunkgeräte. Knapp 20 Jahre später war Max Grundig der größte europäische Hersteller von Rundfunkgeräten und der weltweit größte Produzent von Tonbandgeräten. 1971

erfolgte die Umwandlung in eine Aktiengesellschaft, die Grundig AG. Acht Jahre später waren über 38.000 Mitarbeiter beschäftigt. Max Grundig verstarb am 8. Dezember 1989 in Baden-Baden.

Die Marke Grundig hat weltweit bis heute überlebt, als Produktname für innovative Endgeräte der Unterhaltungselektronik.

Die Max Grundig Klinik Zeit für den Menschen

Max Grundig gründete 1986 die gleichnamige Klinik mit einer klaren Vision. Er wollte einen Ort der sprechenden Medizin schaffen, wo sich Ärzte, Psychologen, Pfleger und das weitere Personal Zeit für die Patienten nehmen. Wo der Mensch im Mittelpunkt steht und nicht dessen Krankheit. Zu seiner Philosophie gehörte auch, eine Umgebung zu schaffen, die dem Patienten und seinen

Angehörigen das beklemmende Gefühl sich in einem Krankenhaus zu befinden, nimmt. Auf der Bühlerhöhe hat er dafür den idealen Platz gefunden. Hier wird die ganzheitliche Medizin gelebt – eine Medizin, die gleichermaßen körperliche, seelische und soziale Gesichtspunkte einschließt. Seit über 25 Jahren entwickelt die Max Grundig Klinik diesen Auftrag kontinuierlich weiter und ergänzt ihn mit den neuesten Erkenntnissen der Medizin und Psychologie. Den Menschen in seiner Ganzheit zu betrachten – der Leitgedanke von Max Grundig wird ins 21. Jahrhundert getragen.

- 1 Die Max Grundig Klinik – umgeben von prachtvollen Rhododendren
2 Eingangsbereich des 1910 erbauten Hauptgebäudes



1



2

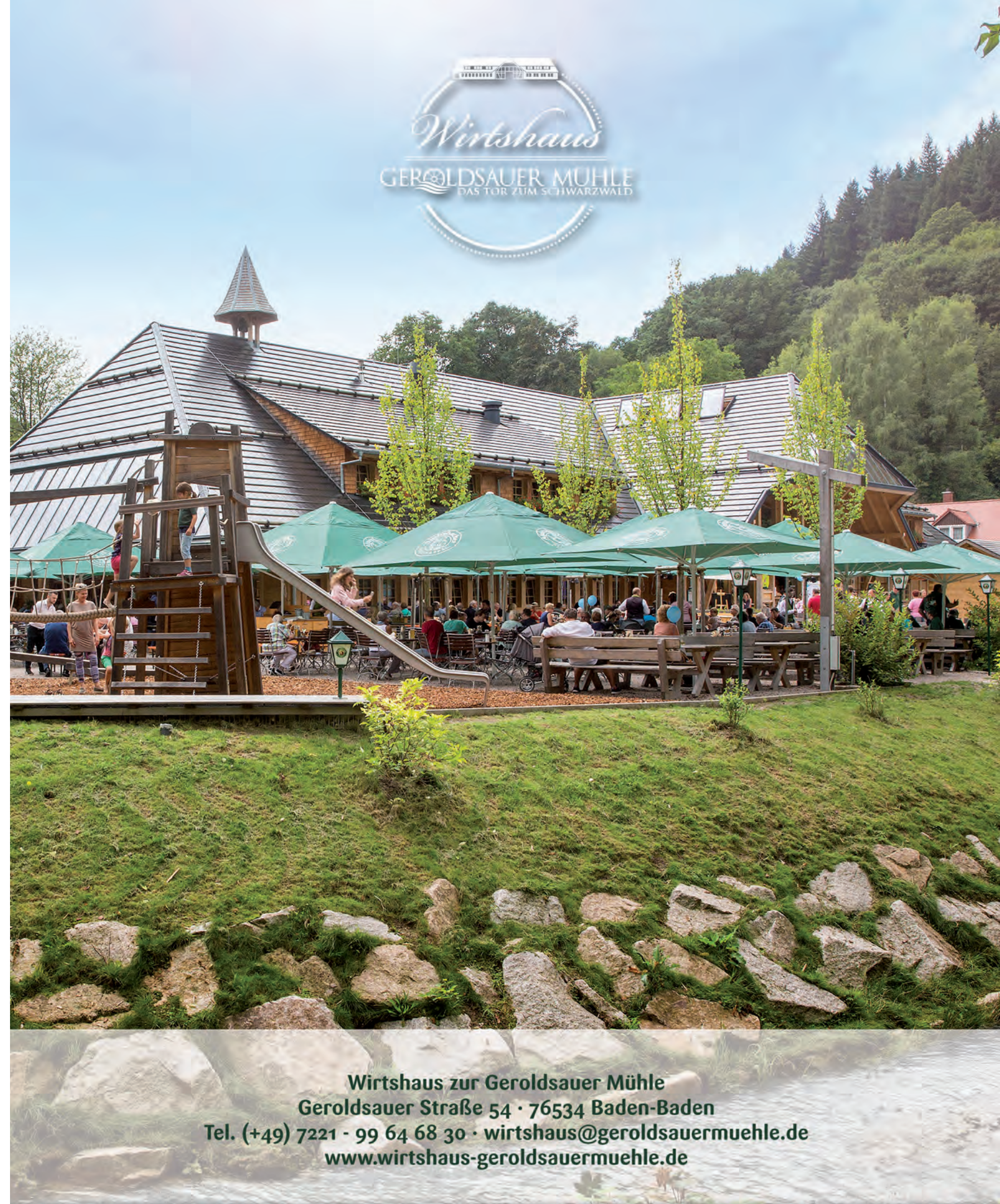
Fotos Max Grundig Klinik



Foto alamy

Max Grund wurde am 7. Mai 1908 als Sohn des Lagerverwalters Max Emil Grundig, der aus Frauenstein/Sachsen stammte, und seiner Frau Marie in Nürnberg geboren und wuchs dort zusammen mit seinen drei Schwestern in sehr einfachen Verhältnissen auf.

Nach dem frühen Tod seines Vaters im Jahr 1920 wurde es finanziell noch schwerer für die Grundigs. Deshalb begann Max Grundig mit einer Lehre zum Einzelhandelskaufmann anstatt weiter auf die Schule zu gehen. Diese absolvierte er beim Nürnberger Heizungsinstallationsbetrieb Jean Hilpert. Dort erkannte man schnell sein Talent und wies ihm dem Büro des Prokuristen zu. Parallel dazu bastelte er, fasziniert von der Technik der Rundfunk-Empfänger seinen ersten Detektor Apparat. Mit gerade einmal 18 Jahren besuchte er im Auftrag seines Chefs die dritte „Große Deutsche Funk-Ausstellung“ 1926 in Berlin. Nur ein Jahr später wurde Max Grundig die Leitung der Fürther Tochterfirma von Hilpert übertragen, wo er sein Wissen über Rundfunktechnik vertiefte und zum ersten Mal Radios und Zubehör verkaufte. Da Grundig bei seinem Vertragsabschluss eine Umsatzbeteiligung ausgehandelt hatte und die Geschäfte stetig besser liefen, konnte er sein Gehalt von 60 auf 600 Mark und mehr steigern. Zum ersten Mal war es dem 19-jährigen möglich seine Familie gut zu versorgen.



Wirtshaus zur Geroldsauer Mühle
Geroldsauer Straße 54 · 76534 Baden-Baden
Tel. (+49) 7221 - 99 64 68 30 · wirtshaus@geroldsauermuehle.de
www.wirtshaus-geroldsauermuehle.de

Wir für Sie

Bei uns in der Max Grundig Klinik, inmitten des Schwarzwaldes, ticken die Uhren anders. Wir haben Zeit für unsere Patienten und gleichzeitig die modernste Technik. Unter einem Dach befinden sich die Fachkliniken für Innere Medizin und Psychosomatik, ein Check-up Zentrum, eine Radiologie auf höchstem Niveau sowie ein haus-eigenes Labor. Mit überschaubaren 61 Zimmern und einem fürsorglichen Team bieten wir einen in Deutschland einzigartigen Ort, um gesund zu werden – und zu arbeiten.

Foto: Thomas Baer HD-Pixx



Dr. med. Heinz Schelp

Der gebürtige Nordhesse, Jahrgang 1951, studierte Medizin in Göttingen und Gießen. Er machte seinen Facharzt für Radiologie an der renommierten medizinischen Fakultät der Justus-Liebig-Universität Gießen. Nach seinem Wechsel nach Bad Zwesten, dem seinerzeit führenden MRT-Standort, ließ er sich im Badischen nieder.

In Ihrem Kühlschrank finden wir...

Butter, Wurst, Käse, Quark, Eier und Joghurt

Zum Geburtstag schenken darf man Ihnen nie....

Gutscheine!

Sie lesen gerade...

Schau mir in die Augen Dürer, außerdem alles von Axel Hacke

Ihre Leibspeise ist...

Alles mit Kartoffeln

Sie halten sich fit mit...

Geistig: Lesen,
Körperlich: Gartenarbeit

Ihr Lieblingsreiseziel ist...

Graubünden

Beim Fernsehen bleiben Sie hängen bei...

Informativen Sendungen

Eines Ihrer Laster lautet...

Arbeiten macht Spaß

In Ihrem zweiten Leben werden Sie...

Großlandwirt

Ihr Lieblingsspruch zum Schluss...

Na dann!

Dr. med. Ralf Goldschmidt

Dr. Ralf Goldschmidt, Jahrgang 1961, studierte von 1983 bis 1989 in Münster und Heidelberg Humanmedizin. 1995 erlangte er den Facharzt für Anästhesie, 2001 den Facharzt für Innere Medizin, 2003 die Teilgebietsqualifikation für Rheumatologie und schließlich 2009 die Teilgebietsqualifikation für Nephrologie (Nierenkunde).

In Ihrem Kühlschrank finden wir...

Käse, Aufschnitt, Steak, Gemüse, Weisswein

Sie halten sich fit mit...

Schwimmen und in die Sauna gehen

Zum Geburtstag schenken darf man Ihnen nie....

Socken!

Sie lesen gerade...

das Buch der Tugenden von Ulrich Wickert

Ihr Lieblingsreiseziel ist...

Norddeutschland

Beim Fernsehen bleiben Sie hängen bei...

Krankenhaus und Arztserien

Ihre Leibspeise ist...

Reh in allen Variationen

Eines Ihrer Laster lautet...

Rot- und Weißwein

In Ihrem zweiten Leben werden Sie...

Arzt auf der Bühlerhöhe

Ihr Lieblingsspruch zum Schluss...

Augen auf bei der Partnerwahl!



Foto Dominik Schmid, Max Grundig Klinik



Die Aufstiegshelfer bei Anpfiff ins Leben e.V.

WERDEN SIE AUFSTIEGSHELFER!

ES LOHNT SICH.

Unter dem Motto „Wer? Wenn nicht wir!“ engagieren sich Top-Manager aus der Metropolregion Rhein-Neckar gemeinsam mit Anpfiff ins Leben e.V., um für Kinder, Jugendliche und Menschen mit Amputation bessere Perspektiven zu schaffen.

Werden auch Sie Teil dieses besonderen Netzwerkes!

Alle Infos zur Aufstiegshelfer-Initiative, wie Sie sich und Ihr Unternehmen einbringen können und warum alle davon profitieren, erfahren Sie unter: www.anpfiff-ins-leben.de

15 Jahre

Anpfiff ins Leben e.V.

Sport/Schule/Beruf/Soziales



„NUMME NET
HUDDLE!“

Heißt so viel wie „Du brauchst dich nicht zu beeilen.“

„AWA, MACH
KOI FERZI!“

Das bedeutet auf hochdeutsch soviel wie „wirklich?“

gebabbel

Badisch für Anfänger

„WAS ZIEHSCH
EN DU FÜR E
LÄTSCH NO?“

„Was ziehst denn du für ein Gesicht?“

„DU KANNSCH MER
MOL DE BUGGL NUNNER
RUDSCHE!“

Das sagen wir wenn uns jemand auf die Nerven geht und wir unsere Ruhe haben wollen.

„DES KANNSCH HALDE
WIE SELLA UFFM DACH“

„Das kannst du machen, wie du willst“

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 P. Dogs
Dr. med. Dipl. Inf. Sonja C. Mayer
Dr. rer. nat. Peter Maurer
Dr. med. Heinz Schelp

Gesamtproduktion, Copyright

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

Redaktionsleitung, Konzeption

Sabine Edle von Schickh
Redaktion Caroline Carnevale,
Erdmuthe Krämer, Claudia Wollasch

Art direction

Mirjam Hüttner
Layout Mirjam Hüttner, Patric Barysch, Bastian Čulig
Produktion Patric Barysch
Koordination Caroline Carnevale, Claudia Wollasch

Anzeigen

Max Grundig Klinik GmbH, Kathrin Block
Schwarzwaldhochstraße 1, 77815 Bühl
Tel. + 49 7226 54-520
Fax + 49 7226 54-529
max@max-grundig-klinik.de

Druck

abdruck GmbH, Heidelberg
www.abdruck.de

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

„DER HOCKT
AWA UFF EM
SCHNEBBERLE“

Das verwendet man, wenn jemand sprichwörtlich auf „heißen Kohlen sitzt“

„BABEL NET!“

Heißt so viel wie „Erzähl keinen Blödsinn!“

Vielfalt am Bau ist unserer Stärke



- Hochbau
- Ingenieurbau
- Schlüsselfertigbau
- Schlüsselfertige Sanierung
- Bauwerksunterhaltung
- Finanzierung und Projektierung
- Vermietung gewerblicher Objekte
- Bauträger

77815 Bühl • Tel. 07223/93 93-0

www.eisenbiegler.de

#02

VORSCHAU

Über diese Themen
lesen Sie in MAX#2

GANZ SCHÖN KRANK

So wichtig und doch so
häufig vernachlässigt:
Die Krankenpflege in
unserer Gesellschaft.

Neueste
Informa-
tionen zum
Herzschritt-
macher von
unserem
leitenden
Oberarzt
Dr. Paulus.



Foto iStock

SPORT

Die neuen Fitnesstrends im Überblick.



Wir
sind
eins!



Erfahren Sie mehr über
unsere intensive Kooperation
mit der Lebenshilfe Baden-
Baden, Bühl und Achern.

BURN-OUT

Wie entsteht Burn-out, welche Thera-
pieformen gibt es und was können
Sie vorbeugend tun? Unsere Experten,
Dr. Heino Lisker und Dr. Beate Kajda
geben Auskunft.

ES IST DIE LEISTUNG,
DIE ZÄHLT. ES IST EIN
LÄCHELN, DIE SIE
BESONDERS MACHT.



DIE SERVICE-
QUALITÄT BEI
WACKENHUT

WACKENHUT

DAS BESTE AUS
BADEN & WÜRTTEMBERG

www.wackenhut.de

WIR TREFFEN UNS IM ERBPRINZ.



maximaler genuss

WILLKOMMEN IM ERBPRINZ IN ETTLINGEN

Es soll ja Bedingungen geben, unter denen man jung bleibt. Eine anregende Umgebung gehört auf jeden Fall dazu. Die Nähe zum Schwarzwald, zum Elsass und zu bezaubernden Städten wie Karlsruhe und Baden Baden hat sicherlich dazu beigetragen, dass wir uns auch mit über 230 Jahren noch sehr jung fühlen. Im Erbprinz möchten wir unseren Gästen eine Oase der Entspannung und des Genusses bieten. Unser exklusiver Erbprinz Beauty SPA by Jaqueline Frank-Zepf mit einem breiten Angebot an ästhetischer Kosmetik und effektiven Treatments schafft hier einen Wohlfühlort, an dem genau diese Entspannung augenblicklich eintritt. Lecker, locker und lässig präsentieren sich unsere Restaurants, das Café Erbprinz und die Green-Horse-Bar. Von der Sterneküche im Restaurant Erbprinz über die badisch regionale Küche in der Weinstube bis hin zu feinsten hausgemachten Pâtisseries im Café steht der Erbprinz nach wie vor ganz im Zeichen des Genusses.



Hotel restaurant spa
ERBPRINZ
private gastlichkeit seit 1788

Hotel Erbprinz · Rheinstraße 1 · 76275 Ettlingen · Telefon 07243 322 0
Fax 07243 322 322 · info@erbprinz.de · www.erbprinz.de