

MAX



MAX GRUNDIG KLINIK
Bühlerhöhe

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER MAX GRUNDIG KLINIK



Jahrgang 2019
Ausgabe 02

**BIS DASS DER JOB
UNS SCHEIDET**
Herausforderung Burn-out

Althoff Collection
Die blaue Mauritius unter
den Luxushotelmärken

Manuel Neuer
Der Spitzensportler erzählt
über seine Kids Foundation



L.U.C LUNAR ONE

Die L.U.C Lunar One mit einem Durchmesser von 43 mm ist ein ewiger Kalender mit grossem Datum und einer orbitalen Mondphasenanzeige. Ein Mikrorotor dient als Schwungmasse für ihr 355-teiliges automatisches L.U.C 96.13-L Uhrwerk. In unserer Manufaktur mit Stolz entwickelt, gefertigt und montiert ist diese Uhr ein Meisterstück, in dem sämtliche uhrmacherische Fähigkeiten des Hauses Chopard brillant zur Geltung kommen.

Chopard

THE ARTISAN OF EMOTIONS – SINCE 1860

Chopard Boutique
Kurgarten 12 · 76530 Baden-Baden
Tel. 07221/392250

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



EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nach unserer Premiere mit dem Gesundheitsmagazin MAX im vergangenen Jahr und Ihren aufmunternden Reaktionen, möchten wir Sie auch 2019 mit

wissenswerten und unterhalt-samen Geschichten und Reportagen rund um die Max Grundig Klinik und unsere Umgebung versorgen.

Gesundheit hat viel mit Wohlbefinden zu tun. Und so finden Sie in unserer Ausgabe 2/2019 viele Artikel, Anregungen und Tipps, die Ihr persönliches Wohlfühl steigern sollen. Der wohlverdiente Urlaub dient dazu, wieder Kraft zu schöpfen und die schönen Dinge des Lebens zu sehen. Unser Ärztlicher Direktor Prof. Dr. Curt Diehm erläutert Ihnen, wie Sie mit privaten Reisen, etwa zu Pfingsten, das am besten erreichen und den Alltagsstress hinter sich lassen (ab Seite 50).

Freuen Sie sich mit uns über ein junges Tennistalent aus der Region, Nastasja Schunk. Ein Portrait über die sympathische Sportlerin lesen Sie ab Seite 64. Und nochmals Sport als Quelle von Lebenslust: Wir stellen Ihnen den Golfclub Baden Hills vor, der sich nach seiner Gründung 1962 durch die Royal Canadian Air Force zu

einer der schönsten Golfanlagen der Region entwickelt hat (Seite 78). Ein kleiner Moment des Glücks ist es auch, wenn unser Küchenchef Herr Bernhard zu Tisch bittet. Ein Rezept unserer Küche finden Sie zum Nachkochen auf Seite 82. Vielleicht sind Sie auch von der Emil Scheibel Schwarzwald-Brennerei (Seite 84) begeistert, die mit viel Liebe zur Tradition und bewährten Destillationsverfahren ganz exzellente Produkte kreiert. Aber auch Themen mit ernstem Hintergrund wollen wir nicht aussparen. In einem Interview erläutert Dr. med. Heino Lisker, Leitender Arzt im Bereich der Psychosomatik, wie er das Seelenwohl seiner Patienten wieder in Balance bringen will (Seite 14). Und auch das Wohlergehen pflegebedürftiger Menschen blenden wir nicht aus, weshalb wir uns diesem gesundheits- und gesellschaftspolitischen Thema widmen (ab Seite 66), das in den kommenden Jahrzehnten Familien und Öffentlichkeit beschäftigen wird. Ich wünsche Ihnen MAXimale Inspiration beim Lesen.

Herzlich

A. Spetge

Geschäftsführer der Max Grundig Klinik

1 Editorial

22
BAUM-
STREICHLER
Prof. Dr. med. Curt Diehm
über das Waldbaden



40
TREND
JUMPING
FITNESS

36
ANIMA
Tiergestützte Psychotherapie
Interview mit Dr. Rainer Wohlfarth

58
MAX
GESUNDHEITS-
TIPPS

56



Kinder wie die Zeit vergeht.
ERRÜNGENSCHAFTEN
IN DER RADIOLOGIE

62 TEAMPLAYER
PHYSIO
in Höchstform

MAX #2
Das Magazin der Max Grundig Klinik

TITELTHEMA
BURN-OUT

Bis dass
der Job uns
scheidet

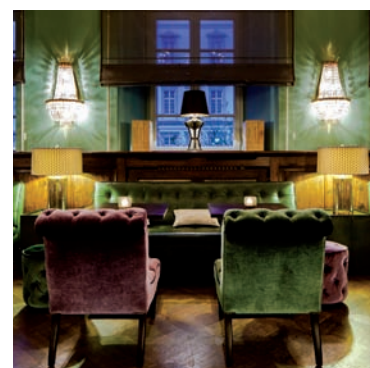


50
URLAUBSTIPPS
für gestresste
Manager

42 RAN AN
DIE GERÄTE

52
SO GEHT
MODERNE
RADIOLOGIE.
Erklärt von
Prof. Dr. med.
Peter Huppert

ALTHOFF COLLECTION
DIE BLAUE MAURITIUS



64
NASTASJA
SCHUNK
Kampa Junior
Sport Team

66 Der Pflege-
notstand
Ganz schön krank



MANUEL NEUER
Kids Foundation

88

Heimatliebe!
PRODUKTE AUS DEM
SCHWARZWALD

INHALT

78
BADEN
HILLS
Golf

92
METRONOM
FÜR'S HERZ
Dr. med. Timo Paulus
Prof. Dr. med. Curt Diehm

98 DIE BIOLOGIE
DES BAUENS



74

82
Steinbutt
REZEPT

104

ZUM PICKNICK
mit Alexandra Kamp

118

AUS DEM NÄHKÄSTCHEN
10 Fragen an Dr. med. Günter Weissmann
und Vignes Mohan

84

Scheibel Brennerei
MÄRCHENHAFT



114
GANZ SCHÖN FRESH
Sudden Inspiration

110

WIR SIND EINS HARALD UNSER
UND ANDREAS SPAETGENS
IM GESPRÄCH



119
IMPRESSUM

MAX #2
Das Magazin der Max Grundig Klinik



Foto Stock

BURN-OUT

Burn-out

Bis dass der Job uns scheidet?

Viele sprechen bei Burn-out bereits von einer Volkskrankheit und jeder zweite in Deutschland fühlt sich sogar davon bedroht. Schaut man genauer hin, wird eines klar: Ob potentielle Betroffene, Vorgesetzte oder Angehörige, es gibt viele Meinungen und Vermutungen rund um das Thema. Dabei sticht eine Frage heraus: ist ein Burn-out das „Arbeits-Aus“?

A

Akku leer – Burn-out da?

Viele halten „Burn-out“ immer noch für eine Modekrankheit. Wer sagt: „Ich fühle mich ausgebrannt!“, der unterliegt schnell dem Verdacht, er könne sich nicht zusammenreißen oder es fehle ihm lediglich die richtige Motivation. Wer sich tatsächlich in einem Burn-out-Zustand befindet, ist bereits gesundheitlich angegriffen und läuft Gefahr, weitere psychische und somatische Schäden davonzutragen, wenn diese „Spirale abwärts“ nicht gestoppt

wird. Das Fatale: Burn-out betrifft vor allem leistungsorientierte Menschen. Oft ist es genau die persönliche Grundanlage, welche die Betroffenen in

diese Situation bringt. Was mit einer Erschöpfung beginnt und in eine Leistungsminderung mündet, weitet sich zu einem Zustand aus, gegen den dringend etwas unternommen werden muss.

Anzeichen und Ängste

Wer von einem Burn-out betroffen ist, hat sich schon eine ganze Zeit dauerhaft überfordert und sich und seinen Körper stark überlastet. Ständig über sich hinauswachsen oder immer „110 Prozent geben“, wird in

unserer Leistungsgesellschaft als Gipfel der Leistungsfähigkeit und erstrebenswert dargestellt. Diese vermeintliche „Medaille“, der man hinterherjagt, hat jedoch eine dunkle Kehrseite. Was temporär funktioniert, darf zu keinem Dauerzustand werden. Denn irgendwann ist der berühmte „Akku“ völlig leer, beschädigt und mit fast nichts mehr aufzuladen. Besonders gefährdet sind Perfektionisten – vor allem, wenn das Umfeld es begünstigt, dass sie ihr Übermaß an Sorgfalt zu sehr ausleben. Die Abwärtsspirale beginnt bei der Arbeit mit dem Verzicht auf Pausen, führt zu freiwilligen unbezahlten Überstunden und gipfelt in schlimmen Fällen sogar in Vertuschung nichterbrachter Leistungen. Was schleichend beginnt und sich

immer mehr zuspitzt, ist dann das Burn-out und vorerst ein tatsächliches „Aus“. Die Angst, die Arbeit nicht mehr zu bewältigen oder sie gar zu verlieren, macht alles nur noch schlimmer.

Was es mit einem macht

Ein Burn-out hat Begleiterscheinungen: Infektanfälligkeit und häufige Krankheit, bleierne Müdigkeit, eine beständige gereizte Stimmung, Dauerverspannungen oder chronische Schmerzen. Vor allem aber dominiert das Gefühl, nichts mehr auf die Reihe zu bekommen und die Dinge nicht (mehr) im Griff zu haben, sondern die Situation einen völlig in der Zange hält. Selbst Kleinigkeiten des Alltags fallen plötzlich schwer und überfordern. >>

>> Nichts was man beginnt scheint zu gelingen, Versagens-ängste und Schlafstörungen gesellen sich dazu. Selbst konstruktive Kritik nimmt man als persönlichen Angriff wahr. Das eigene Leben ist zu einer Notstandsverwaltung geworden. Es ist, als ob jemand regelmäßig „den Stecker zieht“.

Burn-out – eine Berufskrankheit?

Davon hört und liest man oft: Bestimmte Berufsgruppen sind vom Burn-out in höherem Maße betroffen als andere. Nicht verwunderlich ist, dass es die „gebenden“ Sparten sind, wie zum Beispiel die Angehörigen der medizinischen, sozialen Berufe oder Lehrer. Dies hängt jedoch nicht unmittelbar mit

dem Beruf zusammen, sondern mit der Möglichkeit und Fähigkeit seine eigenen Grenzen zu ziehen, Auszeiten zu nehmen und echte Erholung zu schaffen. Burn-out-Symptome können auch Mütter aufweisen, die durch ständige Selbstüberforderung und Selbstaufgabe genauso die eigenen Grenzen überschreiten wie der Top-Manager eines Weltkonzerns. Was alle Burn-out-Kandidaten verbindet: Der Verlust der inneren Balance.

Zwischen Stigmatisierung und Scham

Unsere Leistungsgesellschaft begünstigt die Problematiken rund um das Thema Burn-Out zwar, schiebt das Ganze jedoch genauso gerne von sich und dreht das Problem gegen den Betroffenen. Glücklicherweise kann sich immer der Gesunde schätzen, der glaubt auf der „sicheren Seite“ zu sein, dass es

jeden treffen kann ist in vielen Köpfen längst nicht angekommen – daher fehlt oft das Verständnis dafür. Vieles wird vereinfacht, sodass es heißt: „Kann nicht = will nicht“, wie es oft bei Depressionen der Fall ist. Nicht umsonst ähneln sich diese Krankheitsbilder und werden von manchen Medizinern und Wissenschaftlern sogar gleichgesetzt. „Was nicht sein darf, ist auch nicht“ – dieser Devise folgend schämen sich viele Burn-out-Betroffene und wählen den Weg der Verleugnung, Vertuschung und des Rückzugs. Zu dem vorhandenen Hamsterrad gesellt sich ein Teufelskreis mit einer ungesunden Kombination von Schuldgefühl und Scham.

Reichen Spaziergänge und Sport?

Wichtig ist zu verstehen, dass es sich nicht nur um eine Erschöpfung handelt, sondern das Limit dauerhaft überreizt wurde. Man hat erheblich oder sogar völlig

verlernt, gut für sich zu sorgen. Allgemeine Entspannungstipps können das nicht mehr beheben – hier muss grundsätzlich gearbeitet werden. Vergleicht man es mit einem funktionierenden technischen Gerät, reicht es oft nicht aus alles auf „Werkseinstellung“ zurückzusetzen. Die Veränderungen, die eine Genesung bewirken sollen, sind nicht nur tiefgreifend, sondern umfassend und bedeuten mehr als nur eine Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit. So wie das ganze Umfeld meist in Mitleidenschaft gezogen wurde oder zusätzlich mitverantwortlich ist, so muss alles neu geordnet und „konfiguriert“ werden. Dafür braucht es professionelle Unterstützung, die Sicht von außen und die medizinische Expertise. Da Burn-out eine sehr ernstzunehmende Krankheit ist, die sich sogar zur Depression ausweiten kann, ist jeder Schritt in Richtung Hilfe der Richtige. <<

Text: Dr. Skvija Franjic

Es ist, als ob jemand regelmäßig „den Stecker zieht“.

WIR TREFFEN UNS IM ERBPRINZ BEAUTY SPA.



machen sie es sich schön.

Sich die Zeit für eine Kosmetikbehandlung nehmen, Augenblicke der Entspannung und Vitalisierung genießen, Energie tanken oder einfach mal die Seele baumeln lassen: Herzlich willkommen im Erbprinz Beauty SPA by Jaqueline Frank-Zepf. Vom klassischen Treatment bis zur revolutionären Lidstraffung ohne OP, eine effektive Gesichtsbehandlung mit HydraFacial® oder ein Elite Permanent Make-up - die Auswahl lässt keine Wünsche offen. Mit dem IRI Hyaluron Pen ist jetzt auch nadelfreier Volumenaufbau der Lippen, sowie eine Konturenverbesserung des Gesichtes mit Hyaluronsäure möglich. Medizinische Pigmentierungen, z. B. die Areola-Pigmentation nach einer Brust-OP, ergänzen das hochwertige Angebot im Erbprinz Beauty SPA. Besonderes i-Tüpfelchen: Nutzen Sie im Anschluss den großen Pool und die Saunalandschaft. Alle Informationen finden Sie auf www.kosmetik-ettlingen.de.



Erbprinz Beauty SPA im Hotel Erbprinz · Rheinstraße 1 · 76275 Ettlingen · Telefon 07243 322 0
Fax 07243 322 322 · info@erbprinz.de · www.erbprinz.de · www.kosmetik-ettlingen.de

Nur Stress oder schon mehr?

Text Dr. Silvia Franjc

Woran erkennt man ein Burn-out? Wenn sich einige dieser Anzeichen häufen, kann es unter Umständen dazu kommen – oder schon soweit sein. 7 Bereiche, die beim Burn-out aus dem Gleichgewicht geraten:

ESSEN. 1.

Das Thema Essen gerät immer mehr in die Extreme. Der Zwang zum Essen bzw. Verzicht entsteht, da der Körper mehr Energie benötigt, doch siegt oft die Unvernunft. „Ich wusste ganz genau, dass ich nur Un- gesundes esse. Gleichzeit habe ich was gebraucht, was mich glücklich macht und meinen Körper zu- mindest kurzfristig befriedigt.“

„Ich weiß gar nicht mehr, wie es ist, sich mal wieder ausgeschla- fen zu fühlen.“

SCHLAF. 2.

Die Nächte sind unruhig, eventuell von Alpträumen durchsetzt, die auch mit der Arbeit zu tun haben oder davon handeln, dass man mit irgendetwas nicht fertig wird oder etwas nicht schafft. Man ist viel zu früh wach, wie ange- knipst, kann nicht mehr schlafen, fühlt sich gleich- zeitig dauermüde und ist ständig gerädert. „Ich fühle mich gar nicht mehr erholt und bin nur noch müde – egal wie lange ich schlafe. Es stresst mich schon, wenn ich nicht einschlafen kann, weil ich Angst habe, dass die Nacht dann wieder zu kurz wird. Ich weiß gar nicht mehr, wie es ist, sich mal wieder ausgeschla- fen zu fühlen.“

ERHOLUNG & ENERGIE.

Entspannung ist kaum noch möglich, weil man nicht mehr abschalten kann. Das Gefühl entsteht, nur noch schlapp zu sein und trotz- dem ständig unter Strom zustehen. „Ich hatte das Gefühl, dass mir nach ein paar Stun- den jemand den Stecker zieht – kam mir vor wie so ein Zombie. Gleichzeitig habe ich gemerkt, wie mein Blutdruck steigt, weil ich gegen meinen Energiehaushalt angearbeitet habe und mein Herz wie irre gepumpt hat. Ich habe dann versucht, mein ro- tes Gesicht hinter Kosmeti- ka zu verstecken.“

3.

4. SOZIALES.

Schon der Weg in die Kantine ist zu weit, es ist zu laut – auch im Büro. Der Kontakt zu Kollegen wird vermieden, man möchte am liebsten nur noch alleine arbeiten und isoliert sich. Jedes Feedback wird als mas- sive Kritik und Angriff auf die eigene Person empfunden. „Es reichte schon aus, wenn mich jemand nur gefragt hat ob ich zum Essen mitkomme, damit ich mir regelmäßig Ausreden einfallen ließ und immer etwas von einer speziellen Diät erzählte. Das fiel auch deshalb gar nicht so auf, weil ich sowieso kaum noch Hunger hatte und dadurch dann auch stark abgenommen habe.“

STIMMUNG.

Es ist ein Gefühl, wie unter der Käseglo- cke oder eine ständige Gereiztheit – fast jede Form von Kommunikation stresst.

Missverständnisse sind an der Tagesordnung, Ruhe wird zum größten Gut. Der Gedanke des Versagens drängt sich auf, man fühlt sich leer und ausgebrannt. „Nach der Therapie habe ich erstmal gemerkt, wie krass ich mich verändert hatte. Es ist ein biss- chen, wie wenn man in einem Paralleluni- versum ist und das echte Leben um einen drumherum stattfindet, aber nicht mehr bei einem selbst. Ich hätte nie im Traum geglaubt oder daran gedacht, dass ich mal wieder Sport machen könnte – und dabei tut es mir so unendlich gut.“

6.

GESUNDHEIT.

Ein Infekt jagt den anderen. Das Immunsystem scheint sich verabschiedet zu haben. „Ich wurde panisch, wenn jemand mit Schnupfen ins Zimme- r gekommen ist, da ich wusste, den krieg ich auch gleich. Am Anfang schob ich die häufigen Krankheiten auf das Pen- deln mit Bus und Bahn – ich habe lange gebraucht, um einzusehen, dass mein Körper und Geist einfach nicht mehr können. Das war fast schon kri- tisch und hat auch meine Ehe belastet.“

5.

„Am Anfang schob ich die häufigen Krankheiten auf das Pendeln mit Bus und Bahn“

7. ARBEIT.

Im Email-Postfach stapeln sich die Mails – gelesen werden sie nicht mehr, auch wenn es dringend ist. Egal, wie lange und viel man arbeitet, die Arbeit wird nur noch mehr, er- drückt einen – das Licht am Ende des Tunnels scheint unerreichbar und die Arbeit wächst zu unüberwindbaren Bergen heran, die einzustürzen drohen. „Ich habe zum Schluss meine Termine nur noch außerhalb meines Büros gelegt. Niemand sollte sehen, dass ich bereits Hunderte von Post- its überall kleben hatte, die mich an Dinge und Aufgaben erinnerten, deren Sinn sich mir nicht mal mehr erschloss. Der ganze Boden war mit Unterlagen bedeckt und ich war ständig am Suchen. Am Anfang mach- te man noch Witze darüber, später fanden das meine Kollegen und mein Chef so gar nicht mehr lustig.“



Foto Adobe Stock

Einfach sinnlos?

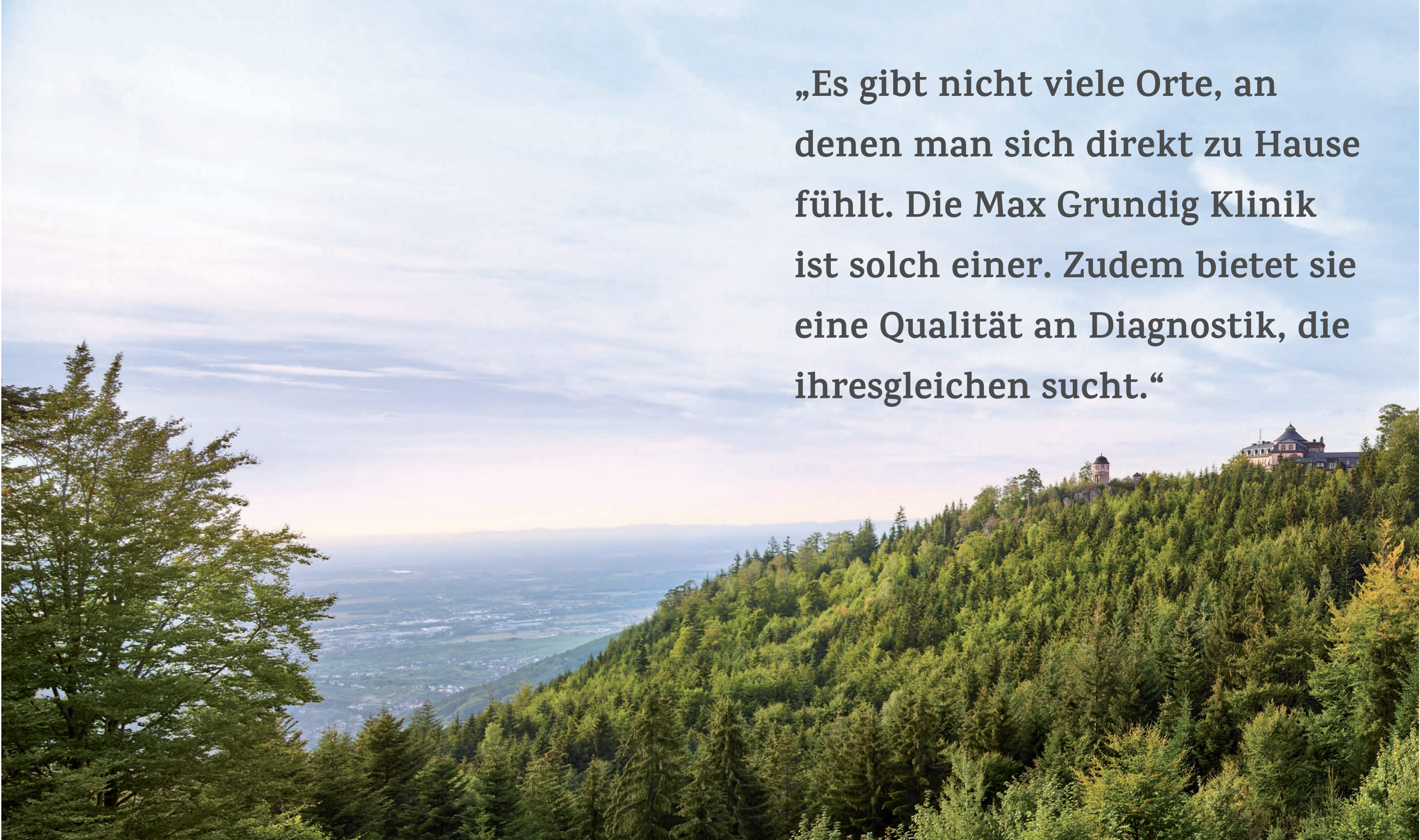
Burn-out als gesamtgesellschaftliche Herausforderung.

Der Begriff Burn-out wird in der Gegenwart vor allem im Kontext von Funktionseinschränkungen und Beeinträchtigungen der Leistungsträger sowie Entscheidungsträger einer Gesellschaft gebraucht. Hierin liegt die große Gefahr, dass suggeriert wird, Burn-out wäre gleichsam ein Qualitätsmerkmal – nach dem Prinzip: wer viel leistet brennt aus, wer nicht ausbrennt, leistet nichts. Dass dies nicht der Fall ist, zeigt die Gruppe der Erkrankten in jedem Arbeitsumfeld – unabhängig von der Arbeitszeit. Wer ist am ehesten betroffen, ein Burn-out zu erleiden?

Eine allgemein gültige Auffassung besagt, dass „viel Arbeit“ die Ursache für ein Burn-out darstellt, dementsprechend bekommen diejenigen, die viel arbeiten, auch am leichtesten ein Burn-out – die Leistungsträger einer Gesellschaft also. Ob Burn-out, Depression oder Angststörung, epidemiologisch ist festzustellen: Wäre es möglich die gesamte deutsche Bevölkerung zu untersuchen, würden aktuell bei mindestens 20 % der Menschen krankheitswertige seelische Beeinträchtigungen festgestellt werden. Ein Fünftel der Gesamtbevölkerung schließt deutlich mehr Menschen, als nur die Leistungs- und Entscheidungsträger ein, also auch die „Normal – und Wenigarbeiter“. Außerdem ist objektiv festzustellen, dass in der gesamten Menschheitsgeschichte noch nie so wenig gearbeitet wurde wie heute. Bedingt wird das durch Automatisierungen, Rationalisierungen,

digitale Revolution und arbeitsrechtliche Bestimmungen. Die Hypothese, dass viel Arbeit krank macht, ist demnach wenig plausibel. Die Resilienzforschung (beschäftigt sich mit besonderer psychischer Widerstandskraft) und die Salutogenese (die Lehre von der Gesundheitsentstehung) konnten sehr deutlich zeigen, dass, neben der Vorhersehbarkeit und der Bewältigbarkeit, vor allem das Gefühl der Sinnhaftigkeit unserer Existenz in sehr nachhaltiger Weise unsere Gesundheit erhält. Man darf also begründet behaupten, dass es vor allem die Unvorhersehbarkeit, das Gefühl vor Unlösbarem zu stehen und der Verlust der Sinnhaftigkeit in der Gegenwartsgesellschaft – natürlich auch in Arbeitsprozessen – das Burn-out zum Massenphänomen

werden lässt. Damit ist Burn-out weit weniger eine Aufgabe für die medizinischen Versorgungssysteme als eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung. Ganz aktuell wurden Zahlen zum dramatisch wachsenden Arbeitsausfall bedingt durch seelische Störungen publiziert: die Zahl der Fehlzeiten hat sich in den letzten 10 Jahren verdoppelt! Die weitere Verkürzung von Arbeitszeiten ist keine Antwort auf diese Entwicklung. Entschleunigung von Arbeitsprozessen, Transparenz und die Förderung von positiver Identifikation mit Arbeitsprozessen sind vielversprechende Ansätze, die in keiner Weise eine Nivellierung des Leistungsprinzips darstellen. Hinzu kommt die dringende und längst überfällige Abkehr von der ausschließlichen Diktatur der Dividende, wie sie viele große Firmen bereits ratifizieren – wie im Beispiel „New work“.

A scenic landscape photograph showing a dense forest of evergreen trees on a hillside. In the distance, a small building with a dome is visible on the ridge. The background shows a valley with a town and distant mountains under a blue sky with light clouds.

„Es gibt nicht viele Orte, an denen man sich direkt zu Hause fühlt. Die Max Grundig Klinik ist solch einer. Zudem bietet sie eine Qualität an Diagnostik, die ihresgleichen sucht.“

Seelenhygiene.

MAX im Gespräch mit Dr. med. Heino Lisker,
Leitender Arzt der psychosomatischen Abteilung in der Max Grundig Klinik.

Das aktuelle Max Titelthema lautet Burn-out. Ein Begriff, den bestimmt jeder schon einmal gehört hat. Aber was verbirgt sich denn genau dahinter?

In den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts prägte der Psychoanalytiker Freudenberg den Begriff Burn-out, um seine psychischen Reaktionen und Auswirkungen zu beschreiben, die in Zusammenhang mit der Arbeit mit Drogenabhängigen aufgetreten waren: eine zunehmende emotionale Erschöpfung, eine zunehmende Gleichgültigkeit und eine abnehmende Leistungsfähigkeit. Burn-out sollte ein zunehmendes Erschöpfungsgeschehen beschreiben, das im ursprünglichen Sinn bei Berufen auftreten kann, deren Tätigkeit zentral mit persönlicher Zuwendung zum Menschen verbunden ist und sich durch idealistisches Überengagement in Beruf und Arbeit ausdrückt. Der Begriff fand sich somit vorwiegend bei den sogenannten helfenden Berufen. Demgegenüber sei heute Burn-out zu einem Synonym „für fast alle psychischen Krisen und Störungen in einer als überlastend erlebten Arbeitswelt geworden“ (Kapfhammer). Der Begriff ist schillernd und verführt zur Identifikation, entzieht

sich jedoch bis heute einer Messbarmachung.

Ist Burn-out eine Erkrankung im klassischen Sinne?

Die unscharfe Beschreibung im Sinne einer zunehmenden Erschöpfungsreaktion verkörpert ein Sammelbecken für Befindlichkeitsstörungen, psychische oder körperliche Krisen und auch längerdauernde Störungen, die krankheitswertig sein können. Die Aufgabe von Ärzten und Therapeuten ist es, diese krankheitswertigen Störungen zu erkennen und diagnostisch einordnen zu können (Depressionen, Angsterkrankungen, somatoforme Störungen und anderes). Im Sinne der International classification of diseases (ICD) ist Burn-out keine Erkrankung.

Wie äußert sich Burn-out? Gibt es eindeutige Symptome?

Der Burn-out Begriff umfasst einerseits die zunehmende emotionale Erschöpfung („ich fühle mich leer, ich kann mich nicht mehr erholen, warum mache ich das überhaupt, ich habe keine Reserven mehr“), zum Zweiten sogenannte Depersonalisationsgefühle in Form des Verlusts oder der Veränderung des natürlichen Persönlichkeitsgefühls und im

engeren Sinne ein reduziertes Engagement für Patienten/Klienten bei gefühlsloser, gleichgültiger, zynischer oder sarkastischer Einstellung und schließlich nachlassende Leistungsfähigkeit mit chronischen Müdigkeitsgefühlen, körperlichen Beeinträchtigungen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Verdauungsproblemen und Verspannungszuständen im Bereich des Bewegungsapparates bei reduzierter Konzentration und ausbleibender Kreativität.

Burn-out oder doch schon eine Depression? Worin liegt der Unterschied?

Im Gegensatz zum Burn-out Begriff sind die Kriterien für das Vorliegen einer Depression im klinischen Sinne klar festgelegt. So kann man eine leichte, eine mittelschwere und eine schwere Depression voneinander abgrenzen, denen eindeutige Symptome zugeordnet werden können. Ärztliche bzw. psychologische Aufgabe ist es, die im Rahmen eines Burn-out Geschehens vorgetragenen Symptome in ihrer klinischen Wertigkeit richtig zu beurteilen und einer adäquaten Therapie zuführen zu können. Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und

Neurologie (DGPPN) verfasste ein Konsensus-Statement, demzufolge Burn-out differenziert wird in eine vorübergehende oder längerfristige Arbeitsüberforderung ohne diagnostischen Status einer Krankheit oder in Beschwerden als integrale oder frühe Symptome psychischer oder somatischer Erkrankungen. An diesem Statement wird deutlich, dass der Burn-out Begriff die Notwendigkeit der Spezifizierung in sich trägt. In der Praxis entwickelt sich eine Burn-out Symptomatik nicht selten zum Vollbild einer Depression mit andauernder Niedergeschlagenheit, Verlust an Lebensfreude, erhöhter Tagesmüdigkeit und Leistungseinbuße.

Wie kann ich als Angehöriger oder Freund helfen?

Während der/die Betroffene eine zunehmende Erschöpfungssymptomatik noch nicht bemerken mag, da sie den eigenen Werten und der eigenen Einstellung widersprechen kann, fällt den Angehörigen nicht selten zuerst die emotionale Erschöpfung in Form einer zunehmenden Gereiztheit auf und auch die Neigung zum sozialen Rückzug, wenn beispielsweise an den Wochenenden Aktivitäten mit Freunden oder Familie >>

Angehörigen fällt meist zuerst die emotionale Erschöpfung in Form einer zunehmenden Gereiztheit auf, sowie die Neigung zum sozialen Rückzug bei Aktivitäten in der Familie.



Foto Adobe Stock

Im Verlauf der letzten 10 Jahre stiegen die Arbeitsunfähigkeitstage bei Männern und Frauen um das Doppelte an.

>> zunehmend gemieden werden. Ebenso kann ein zunehmender Alkoholkonsum auf die bestehende Schieflage in der Work-Life-Balance hinweisen. Die Rückmeldung der Angehörigen ist hierbei außerordentlich wichtig, wobei es in erster Linie auf die Art und Weise ankommt, wie diese Rückmeldung erfolgt: wohlwollend und unterstützend oder rügend und vorwurfsvoll.

Worauf ist die wachsende Anzahl an Burn-out Patienten zurückzuführen?

Ob es tatsächlich in der letzten Zeit eine wachsende Anzahl an Burn-out-Patienten gibt oder ein verändertes Bewusstsein mit entsprechender Sensibilisierung für die dazugehörigen Symptome bei zunehmend sensibilisierter Öffentlichkeit zu höheren Fallzahlen führt ist fraglich und wird beides eine Rolle spielen. Unstrittig ist, dass es im Verlauf der letzten 10 Jahre einen Anstieg der Arbeitsunfähigkeitstage bei Männern und Frauen um das Doppelte bei psychischen und Verhaltensstö-

rungen gegeben hat. Die Zunahme wird auf zunehmende Probleme bei der Sinnfindung in der Arbeit, auf Unsicherheitserleben, Arbeitsverdichtung und auf Rationalisie-

Entsprechend den bisherigen Ausführungen wird deutlich, wie unterschiedlich die beschriebenen Erschöpfungsprozesse verlaufen können und in welchem Ausmaß



Foto Adobe Stock

rungs- und Digitalisierungsprozesse zurückgeführt.

Reicht bei Burn-out einfach nur eine Auszeit, um wieder Kraft aufzutanken? Oder sollte man sich ärztliche Hilfe holen?

Persönlichkeitsaspekte eine entscheidende Rolle spielen bei der Entscheidung, sich eine Auszeit zu nehmen, die zu Hause stattfinden kann oder auch im Rahmen einer stationären Behandlung. Die Persönlichkeitsaspekte umfassen

das Ausmaß der Selbstreflexion, die Fähigkeit einer ausreichenden Selbststeuerung sowie die Akzeptanz, Hilfe anzunehmen. Sollten nach einer längeren Belastungsphase die gewöhnlichen Regenerationsprozesse nicht mehr greifen, sollte ein Fachmann zurate gezogen werden (gewöhnlich zunächst der Hausarzt).

Wie genau sieht die Behandlung eines Burn-out Patienten aus?

Die Patienten kommen entmutigt, erschöpft, oft gekränkt und selbstwertgemindert oder in Konflikte verstrickt zur stationären Aufnahme, und berichten, dass sie in der Zeit zuvor zunehmend den Sinn in ihrem Leben verloren hätten. Die Therapie in der Max Grundig Klinik ist demnach darauf ausgerichtet, dem Patienten einen sicheren Ruheraum gewähren zu können, in dem er wieder zu sich selbst kommen kann und seine eigenen Kraftquellen wiederentdecken kann. Die therapeutische Begleitung und Unterstützung gibt ihm einerseits dabei Halt und entwickelt andererseits mit ihm zusammen neue Perspektiven, begleitet ihn bei Trauer- und Abschiedsprozessen, hilft ihm, bisher Unverstandenes besser einordnen zu können und ihn auch, wenn notwendig, mit eigenen Widersprüchen zu konfrontieren, die oft durch nicht durchschaute biografische Erschwernisse immer wieder zu ähnlichen belastenden Reaktionen führten. Die therapeutische Arbeitsbeziehung mit ihrem besonderen Vertrauensverhältnis ist bei freier Therapeutenwahl dabei grundlegend wichtig. Ein

besonderes Augenmerk liegt in der Vermittlung und Anwendung achtsamkeitsbasierter Verfahren, die für die leisen Zwischentöne sensibilisieren sollen und den Patienten zu seinem inneren Kern zurückführen sollen. Im Rahmen dieser achtsamkeitsbasierten Verfahren findet auch die grundlegende Arbeit an den verpflichtenden Werten statt, die zu einer Korrektur bzw. Neuausrichtung beitragen. Dabei ist der nicht wertende Blick auf das eigene Wertesystem entscheidend. Durch gruppentherapeutische Interventionen können in Rollenspielen neue Verhaltensweisen erprobt werden und gemeinsame Erfahrungen und Erlebnisse mit den anderen Teilnehmern ausgetauscht werden.

Wie unterscheidet sich die Therapie in der Max Grundig Klinik von der in anderen Einrichtungen?

Durch die personellen und räumlichen Voraussetzungen in der Max Grundig Klinik und durch das Behandlungskonzept ist es mög-

lich, auf den einzelnen Patienten hochindividuell und zeitintensiv einzugehen. Der Therapieplan wird zu Beginn mit dem jeweiligen Therapeuten besprochen und individuell festgelegt und kann bei Bedarf modifiziert werden.

Wie wichtig ist dabei, dass man auch die körperliche Verfassung genauer betrachtet?

Bei Verpflichtung zu einer ganzheitlichen Betrachtungsweise lassen sich die vielfältigen körperlichen und seelischen Verflechtungen nur dann integrieren und nutzen, wenn maßvolle und gleichzeitig differenzierte körperliche Diagnostik die physische Verfassung ausreichend erfasst und dann in den Gesamtbehandlungsplan integriert. Dabei gilt es, zu einer realistischen Einschätzung des aktuellen Kräftezustands zu kommen, die körperlichen Ressourcen zu identifizieren und andererseits bei krankhaften körperlichen Prozessen therapeutisch eingreifen zu können.

Wie lange dauert eine Therapie in der Regel?

Da seelische Veränderungsprozesse Zeit brauchen („die Seele geht zu Fuß“) und die Auseinandersetzung mit den eigenen Werten bzw. dem eigenen Lebenssinn Phasen der Kontemplation benötigen dauert eine durchschnittliche psychosomatische Behandlung ca. 4-6 Wochen und kann gegebenenfalls verlängert werden.

Können die Patienten nach der Therapie gleich wieder voll durchstarten? Oder gilt es einige

Kultivieren und pflegen Sie Ihren Humor und lachen Sie herzlich wo immer dies möglich ist. Tun Sie dies alles in großer Gelassenheit, mit einer achtsamen inneren Haltung.

Regeln zu beachten, um nicht gleich wieder in den nächsten Burn-out zu rutschen?

Im Rahmen des stationären Aufenthaltes erfolgt eine Auseinandersetzung nicht nur mit den bisherigen Defiziten in der Selbstfürsorge, sondern auch mit mangelnden Abgrenzungsfähigkeiten und aus den Augen verlorenen Zielen und Werten. Die sich daraus ergebenden Änderungen in der Lebensführung können im Schutz des stationären Aufenthaltes eingeübt werden, müssen sich dann jedoch vor Ort zu Hause bewähren und weiter verfestigen. Dafür braucht es Zeit, um beispielsweise eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten, sportliche Aktivitäten oder die Verfolgung neuer Interessen oder die Verfestigung von Entspannungstraining vornehmen zu können. Diese Übergangsphase soll in die berufliche Wiedereingliederung eingebaut werden, die in vielen Fällen gestuft vorgenommen wird.

Welche Tipps würden Sie den Lesern auf den Weg geben, um einen Burn-out zu verhindern?

Versuchen sie, Ihren eigenen Denkapparat zu benutzen und sich nicht vom Zeitgeist oder Modeerscheinungen Verhaltensweisen diktieren zu lassen, bei denen es in vielen Fällen um eine permanente Selbst-Optimierung geht, zu der man auch Selbstausbeutung sagen könnte. Relativieren Sie den Erfolgsdruck und den Zwang, im Alter von 25 Jahren schon die erste Million verdient

haben zu müssen und gestatten Sie sich, Fehler machen zu dürfen und Misserfolge und Versagen als das zu deuten was sie sind: wertvolle Ratgeber, das eigene Leben gelassener und weiser zu führen. Klären Sie mit sich selbst die Qualität Ihrer wichtigen Beziehungen und betreiben Sie Beziehungspflege (schreiben Sie z.B. Ihrer Partnerin/Ihrem Partner einen Liebesbrief). Fördern sie Ihr Körpergefühl durch sportliche Aktivitäten, wann immer Sie können und intensivieren Sie Ihr Verhältnis zur Natur. Ernähren Sie sich gesund und halten sich fern von Drogen oder schädigenden aufputschenden Substanzen. Lernen Sie richtig genießen und intensivieren Sie ihr Verhältnis zu Kunst, Literatur, Kultur und Musik. Spüren Sie die wohlthuende Ruhe bei der Lektüre eines guten Buches. Kultivieren und pflegen Sie Ihren Humor und lachen Sie herzlich wo immer dies möglich ist. Tun Sie dies alles in großer Gelassenheit, mit einer achtsamen inneren Haltung.

<<



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 halten können.

Schutzlos.

Ich habe gelesen, dass sich aus einem Burn-out auch eine richtige Depression entwickeln kann. Wie kann ich mich davor schützen?

Dr. Beate Kajda: Sehr wichtig ist es, Ihren Alltag wieder im Einklang einer adäquaten Selbstfürsorge auszurichten und dabei vor allem auf eine angemessene Work-Life-Balance zu achten – unter Berücksichtigung der vier Lebenssäulen (Beruf, Familie, Hobbys, eigene Interessen). Wenn Sie aufgrund Ihrer gegenwärtigen Überforderungssituation allerdings nicht mehr in der Lage sind, Ihren Alltag selbst angemessen zu strukturieren, dann sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Hilfreich dabei kann entweder eine ambulante Kurzzeittherapie mit Fokus auf Ressourcenorientierung und Alltagsstrukturierung oder eine stationäre psychosomatische Behandlung (3-4 Wochen) sein. Großer Vorteil einer kurzen stationären Behandlung ist die Herausnahme aus den konfliktbesetzten Feldern. Dadurch können Sie konzentriert und fokussiert die verschiedenen Aspekte, die zu Ihrem offensichtlichen Burn-out geführt haben, unter Anleitung und Begleitung von professionellem Personal herausarbeiten und so Ihre Alltagsstruktur im Einklang mit einer adäquaten Selbstfürsorge ausrichten.

Multitasking

Ich bin Mutter von drei Kindern und voll berufstätig. In letzter Zeit habe ich immer öfter richtige Aussetzer und verliere häufig den Faden. Bin ich einfach nur überfordert oder kann dahinter eine andere Ursache stecken?

Dr. Beate Kajda: Die Symptome sollten Sie in jedem Fall ernst nehmen und beobachten. Es könnte sich dabei um eine vorübergehende Überforderungssituation, bedingt durch Ihren gegenwärtigen beruflichen und/oder privaten Stress handeln. Allerdings kann dahinter auch ein Burn-out stecken, der in eine depressive Episode münden könnte, wenn Sie nicht rechtzeitig eine Notbremse ziehen und auf eine angemessene Work-life-Balance achten. Ein Gespräch mit dem Hausarzt kann helfen die Überforderungssymptomatik richtig einzuordnen.



Foto Fotografie Frei

Dr. rer. nat. Beate Kajda studierte Psychologie an der Universität Tübingen. 2016 erwarb sie ihre Approbation als psychologische Psychotherapeutin. Als solche ist Dr. Beate Kajda seit April 2017 an der Max Grundig Klinik tätig •

GEH‘ DOCH INS BETT!

Ich fühle mich seit Monaten einfach nur erschöpft. Jedes Mal, wenn ich mit Freunden darüber spreche heißt es „Dann musst du dich mal wieder so richtig ausschlafen“. Leider ist gerade das mein Problem. Ich kann nicht einschlafen und werde nachts ständig wach. Was kann ich dagegen tun?

Dr. Heino Lisker: Ein seit Monaten vorliegender Erschöpfungsprozess deutet auf eine tiefer liegende Störung hin, im

Sinne eines fortgeschrittenen Burn-out Syndroms, hinter dem sich eine manifeste Depression verbergen kann, die in vielen Fällen mit typischen Schlafstörungen einhergeht.

Der erste Schritt in dieser Situation besteht in der Beurteilung durch einen Spezialisten, der einen krankheitswertigen Zustand erkennen kann (Depression, somatoforme Störung) und wenn nötig, psychotherapeutisch und medikamentös angehen kann.

KRANK ODER NICHT?

Ich habe gelesen, dass Burn-out keine Krankheit ist. Legt sich das dann von alleine wieder?

Dr. Heino Lisker: Der Burn-out Begriff beschreibt ein Erschöpfungsgeschehen und ist per se keine Krankheits-Diagnose. Die Fachleute haben die Aufgabe, die vorliegenden Symptome in ihrer Gewichtung zu verstehen und einer möglicherweise vorliegenden psychischen Erkrankung zuzuordnen. Dabei kann es sich um

eine klinisch relevante Depression handeln, um eine somatoforme Störung oder auch eine Angsterkrankung. Der nicht operationalisierbare Burn-out Begriff ist ein schillernder Sammelbegriff für jede Art von Überlastung oder Erschöpfung. In erster Linie sollten Sie unverzüglich Änderungen im Alltag vornehmen, die eine angemessene Work-Life-Balance ermöglichen – wenn Ihre Symptome dadurch nicht verschwinden, suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

Bringt nichts.

Ich bin Unternehmer und daher chronisch überlastet. Trotzdem habe ich mir bisher keine Hilfe geholt, das einzige was man mir sagen wird ist mit Sicherheit „Treten Sie kürzer!“. Oder wie kann ich mir die Unterstützung vorstellen?

Dr. Beate Kajda: Durch professionelle Behandler, wie ambulante Psychotherapeuten, können Sie gemeinsam eruieren, was wirklich Ihre persönlichen „Zeiträuber“ und Stressfaktoren sind und woher diese möglicherweise rühren. Durch die Reflektion und Auseinandersetzung mit den verschiedenen Aspekten und Hintergründen, die zu der aktuellen Stresssituation geführt haben, können Sie, zusammen mit den professionellen Behandlern, ein angemessenes Zeitmanagement für sich entwickeln, ggf. wichtige, notwendige Ressourcen wieder aktivieren und in weiteren Sitzungen mit dem Behandler reflektieren, ob es Ihnen gelingt, sich daran zu halten, oder woran es liegt, dass Sie doch nicht nachhaltig an dem ausgearbeiteten Plan festhalten können. Daraufhin kann eine Nachjustierung vorgenommen werden. Durch professionelle außenstehende, begleitende Hilfe im Rahmen von Burn-out gelingt es Ihnen eine gesunde Distanz zu Ihrem bisherigen Tunnelblick zu erhalten und Ihren Alltag wieder angemessener, im Sinne einer adäquaten Selbstfürsorge, zu gestalten.

BEI VERDACHT

An wen kann ich mich wenden, wenn ich Hilfe brauche? Ist auch beim Verdacht auf Burn-out mein Hausarzt der erste Ansprechpartner?

Dr. Beate Kajda: Ihren Hausarzt können Sie in jedem Fall zurate ziehen. Durch das zunehmende Auftreten von Erschöpfungssyndromen sind mittlerweile auch Hausärzte auf diese Problematik gut sensibilisiert und können Ihnen weitere wichtige Ansprechpartner, wie ambulante Psychotherapeuten oder Beratungsstellen, empfehlen. Dennoch kann es Hausärzte geben, die noch nicht hinreichend mit dem brisanten Thema Burn-out befasst sind, um diese Frühwarnzeichen zu erkennen, weshalb Sie sich von einer Aussage, wie „...das wird schon wieder“ nicht abhalten lassen sollten, eine Zweitmeinung einzuholen – etwa bei einer offenen Sprechstunde bei einem niedergelassenen ambulanten Psychotherapeuten oder in psychosomatischen Kliniken.

Ganz schön schlapp

Ich fühle mich seit mehreren Wochen schlapp, lustlos und schnell überfordert. Steckt dahinter schon ein Burn-out?

Dr. Heino Lisker: Die medizinischen Ursachen für die Erschöpfungsgefühle, Lustlosigkeit und Überforderungsempfinden sind vielfältig. Deshalb sollten zunächst organmedizinische Ursachen, wie etwa ein protrahierter Infekt, eine nicht erkannte Blutarmut oder eine sich entwickelnde konsumierende Grunderkrankung ausgeschlossen werden. Ist dies der Fall kann die Symptomatik möglicherweise in den Rahmen eines sich entwickelnden Burn-out Syndroms eingeordnet werden. Darunter versteht man ein sich entwickelndes Erschöpfungsgeschehen, dass insbesondere eine emotionale Erschöpfung beinhaltet sowie eine reduzierte Leistungsfähigkeit. In vielen Fällen können ein hohes Leistungsideal und ausgeprägte Selbstansprüche mit dem Hang zum Perfektionismus hinzukommen.



Foto Fotografie Frei

Dr. med. Heino Lisker studierte Humanmedizin an der Universität Tübingen. Während seiner Zeit als Medizinalassistent am Diakonissenkrankenhaus Stuttgart erwarb er berufsbegleitend den Zusatztitel „Psychotherapeut“. Seit 1996 ist Dr. med. Heino Lisker Leitender Arzt in der Max Grundig Klinik •

REZEPT FÜR DIE SEELE

Man nehme...

...ein Tagebuch, eine große Portion gesunder Lebensmittel, eine Prise Musik, einen gehäuften Esslöffel Sport. Alles gut miteinander vermischen und zum Schluss noch das Sahnehäubchen, die sozialen Kontakte, ganz vorsichtig unterheben, damit die Masse nicht zusammenfällt. Und damit das Gericht auch ganz sicher gelingt – Hände weg vom Digital Detox, der macht alles ungenießbar.

Was hier lustig daher kommt hat einen ernsten Hintergrund. Immer mehr Menschen verlieren sich im stressigen Alltag, der Flut an Informationen und dem wachsenden Leistungsdruck in unserer Gesellschaft. Höher, schneller und weiter – sich dabei selbst nicht zu vergessen, ist die größte Herausforderung. Doch was hilft denn jetzt am besten, um, wie man so schön sagt, im Einklang zu sein? Das Wichtigste gleich vorne weg – ein passendes Rezept für jedermann, die Allroundlösung sozusagen, gibt es nicht. Dafür sind wir Menschen auch einfach zu individuell, was dem einen gut tut, sorgt bei dem anderen möglicherweise für zusätzlichen Stress und umgekehrt. Deshalb heißt es ausprobieren – ähnlich wie man

das auch beim Kochen macht, etwas mehr von den sozialen Kontakten, dafür etwas weniger Sport – solange bis man seine Leisbpeise gefunden hat. Egal wie – Ausgleich ist wichtig. Wir alle müssen den Kopf frei kriegen, um nicht in einer Spirale negativer Gefühle gefangen zu sein. Die einen können super beim Sport abschalten, für andere wiederum ist die Musik das passende Ventil. Die Zutaten liegen bereit – jetzt liegt es an Ihnen, Ihre persönliche Mischung zu finden.

Essen ist Liebe

Wer hat sich nicht schon einmal nach einem stressigen Tag mit einem leckeren Essen belohnt, vielleicht sogar mit einem Leibgericht aus der Kindheit, das zusätzlich Glücksgefühle hervorruft!? Oder aber man setzt einfach auf die Kraft der einzelnen Zutaten. So wirken die Omega-3-Fettsäuren, die im Fisch enthalten sind, schlechter Laune entgegen, Nüsse und deren hoher Selengehalt beugen Reizbarkeit und Schlaflosigkeit vor und Vitamin B12 gibt einen extra Energiekick.

Beschwingt

Alles geht leichter mit Musik – oder!? Da wird die lästige Haus-

arbeit zur Nebensache während man lauthals seine Lieblingslieder mitsingt oder man genießt die entspannende Wirkung klassischer Musik bei einer Tasse Tee – selbst kurze Auszeiten können wahre Wunder bewirken.

Wort für Wort

Manchmal hilft es auch, sich die Gedanken von der Seele zu schreiben. Und dabei geht es nicht nur darum, negative Gefühle loszuwerden, sondern ruhig auch mal positive Dinge zu dokumentieren. Oft gewinnen nämlich negative Gedanken und Erfolgserlebnisse gehen unter. Doch gerade letztere erhöhen nachweislich das Selbstwertgefühl.

Auf stumm schalten

Ständig klingelt, brummt oder blinkt unser Smartphone. Irgendwie denkt man immer, es könnte ja wichtig sein, ich schau nur schnell mal drauf. Diese ständige Erreichbarkeit ist purer Stress. Ein Abschalten, selbst am Feierabend kaum noch möglich. Die einzige Lösung – Handy stumm schalten und sich nur zu einer bestimmten Zeit um die eingehenden Nachrichten und Telefonate kümmern. Und das konsequent.

Text Prof. Dr. med. Curt Diem

Völlig losgelöst...

Sport ist eine echte Allzweckwaffe. Bei Yoga zum Beispiel kann man bestens entspannen und trainiert nebenbei noch die Muskulatur. Laufen aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers und ist eine wirksame Therapie bei psychosomatischen Störungen. Sport in der Gemeinschaft, egal ob beim Aerobic oder beim Mannschaftssport, ruft Glückshormone hervor.

Qualität statt Quantität

Das trifft in besonderem Maße auf unsere sozialen Kontakte zu. Wenn wir mal ehrlich sind, hat jeder höchstens zwei bis fünf richtig gute Freunde, die Familie ausgenommen. Freunde, die wirklich immer für einen da sind, eben auch, wenn es einem schlecht geht. Nicht zu verwechseln mit den unzähligen Kontakten in den sozialen Netzwerken. Wahre Freundschaften geben ein sicheres Gefühl nicht allein zu sein und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Oder wie Epikur es einst sagte: „Von allen Geschenken, die uns das Schicksal gewährt, gibt es kein größeres Gut als Freundschaft – keinen größeren Reichtum, keine größere Freude.“

RIZZI

WINEBISTRO & RESTAURANT

DAS LEBEN IST SCHÖN



76530 BADEN-BADEN · AUGUSTAPLATZ 1 · TEL. (+49) 7221 - 25 838 · WWW.RIZZI-BADEN-BADEN.DE
Öffnungszeiten: Jeden Tag und jede Nacht von 12:00 - 01:00 Uhr · Küchenzeiten von 12:00 - 23:00 Uhr



Foto Adobe Stock

BURN-OUT

Forest Bathing basiert auf gesundheitsfördernden Effekten von Aufenthalten im Wald und wird zunehmend in moderne Therapiepläne integriert.

Baumstreichler.

Prof. Dr. med. Curt Diehm über die positiven Effekte des „Waldbadens“

Die Therapieform „Forest Bathing“ hat sich in den späten 1980er-Jahren in Japan entwickelt. Das dortige Landwirtschaftsministerium investierte damals massiv in „Shinrin-yoku“, was übersetzt „Waldbaden“, oder besser „Waldtherapie“ heißt. Mittlerweile ist das Konzept ein geschützter Begriff und eine neue, forschungsgestützte Naturtherapie, die weltweit immer mehr Beachtung erlangt. Sie basiert auf gesundheitsfördernden Effekten von Aufenthalten im Wald – körperlich wie geistig. Nicht nur im Ursprungsland Japan, auch in den USA erfreut „Forest Bathing“ großer Beliebtheit. In jeder größeren Buchhandlung findet man dazu Literatur und einen „Certified Forest Therapy Guide“. In Asien und Nordamerika wird die Waldtherapie mehr und mehr in Therapiepläne integriert. Und es werden zunehmend Waldtherapeuten ausgebildet.

Welche medizinisch relevanten Aspekte werden diskutiert?

Wahrscheinlich haben die meisten von uns,

die hin und wieder im Wald spazieren gehen, die Erfahrung gemacht, dass der achtsame Kontakt zur Natur unser physisches und psychisches Wohlbefinden günstig beeinflussen kann. Subjektive und objektive Faktoren spielen hier zusammen. Eine Vielzahl von Forschungsergebnissen bestätigt das. Dabei wirkt der Wald auf verschiedene Bereiche. Immunologen beschreiben eine Stärkung des Immunsystems. Hautärzte sehen günstige Wirkungen durch Waldexposition bei chronischen Ekzemen und Schuppenflechte. Schmerztherapeuten registrierten ebenfalls günstige Effekte bei ihren Patienten. Onkologen planen Studien zum Einfluss der Waldtherapie auf den Verlauf von Krebserkrankungen und Möglichkeiten der Heilung. Japanische Forscher beschreiben eine messbare Zunahme von sogenannten „Kung-Fu-Fighting-Killerzellen“. Kardiologen und Neurologen untersuchen den Zusammenhang von Waldspaziergängen und einer womöglich sinkenden Herzinfarkt- sowie Schlaganfallrate. Vielbeachtet sind Studien,

wonach das Erleben von Wald den Blutdruck senken kann. Allein die Berührung von Holz sei demnach in der Lage, die Werte positiv zu beeinflussen.

Balsam für die Seele

Umweltmediziner beschreiben einen anti-entzündlichen Effekt von Terpenen, also organischen sekundären Pflanzenstoffen, die aus Harzen und ätherischen Ölen gewonnen werden. Viele Terpene riechen nicht nur gut, sie haben auch eine ausgeprägte anti-mikrobielle Wirksamkeit. Terpene nehmen wir sowohl über die Atmung als auch über die Haut auf. Es gilt heute als gesichert, dass Terpene die körpereigenen „Killerzellen“ aktivieren und somit das Krebsgeschehen beeinflussen können. Das Terpen Borneol, ein Bestandteil von ätherischen Ölen, schützt das Gehirn und das Nervensystem vor einer Degeneration, vor allem wenn entzündliche Prozesse zugrunde liegen. Neben physischen Reaktionen beeinflusst das Walderlebnis vor allem auch unsere >>

Am besten ist ein ausgedehnter Waldspaziergang pro Woche. Medizinische Effekte wurden noch sieben bis 30 Tage nach Waldspaziergängen in verschiedenen Organen nachgewiesen.

>> Seele. Österreichische Forscher beispielsweise konnten zeigen, dass regelmäßige Spaziergänge und Aufenthalte im Wald die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit erhöhen können sowie die Kreativität fördern. Der japanische Wissenschaftler Quing Li hat eindrucksvoll nachgewiesen, dass das Erleben von Wald die Symptomatik und die Prognose von Depressionen und Ängsten lindern kann. Und: Aufenthalte unter Bäumen verbessern nachhaltig die Schlafqualität. Wald senkt den Dopamin- und Cortisonspiegel im Blut, also wichtige Mechanismen zur Stressreduktion. Selbst stimmungsaufhellende Eigenschaften wurden bei Spaziergängen beobachtet. Die Amerikaner sprechen von „Mood boosting Effects“.

Es muss noch nicht einmal Anwesenheit im Wald sein
US-Umweltimmunologen haben in Studien nachweisen können, dass selbst das Betrachten von Waldbildern mit Koniferen und das gleichzeitige Einatmen von Pinien- und Zypressendüften bei immobilen Patienten in Pflegeeinrichtungen ausgeprägte entzündungshemmende Effekte zeigt. In diesem Zusammenhang spricht der österreichische Arzt Dr. Clemens Arvay über Waldluft als „hochwirksamen medizinischen Cocktail“. Grazer Wissenschaftler wiederum haben sich mit den Effekten von Arvenholz (Zirbelholz) auf die Psyche des Menschen beschäftigt. Sie



Foto Adobe Stock

testieren Auswirkungen auf die Herzfrequenz sowie eine deutlich bessere Schlafqualität. Ausschlaggebend dürften ätherische Öle, Harze sowie Pinosylvin sein. Das alles ist in hohen Konzentrationen im Arvenholz vorhanden.

Welche „Dosis Wald“ wird empfohlen?
Am besten ist ein ausgedehnter Waldspaziergang pro Woche. Medizinische Effekte wurden noch sieben bis 30 Tage nach Waldspaziergängen in verschiedenen Organen nachge-

wiesen. Nadelwälder scheinen ausgeprägtere Wirkungen zu haben als Laubwälder. Wichtig ist, dass Sie sich im Wald entspannen und die Umgebung achtsam aufnehmen. Ein vielbeachtetes Projekt am Rande des Nationalparks Schwarzwald ist die Anima-Tierwelt. Hier entsteht auf einem weitläufigen Gelände in 800 Meter Höhe ein Waldtierpark, der ein ganzheitliches Gefühl für Wald, Mensch und tierischen Lebensraum vermitteln soll. Japanische und amerikanische Experten empfehlen auch das Barfußgehen so oft wie

möglich, sofern es keine Gegenanzeigen gibt. Sie beschreiben, dass wir so möglicherweise bessere Chancen haben, einen „Reset unserer natürlichen elektromagnetischen Felder unseres Körpers zu erreichen“. Deshalb empfiehlt auch die Erfahrungsmedizin das Barfußgehen auf Gras, egal ob trocken oder taunass. Das kann den Schlaf verbessern, Schmerzen lindern und zur Entspannung der Muskulatur beitragen. Ihr Smartphone sollten Sie im Wald oder beim Barfußgehen allerdings zu Hause lassen.

Fazit
Ich bin fest von den günstigen medizinischen Effekten einer Waldtherapie überzeugt. Am ausgeprägtesten dürften die positiven Wirkungen im psychosomatischen Bereich sein.

Der Sommerurlaub ist da. Statt an überfüllten Stränden zu brutzeln, ist die Jahreszeit ideal für ausgedehnte Waldspaziergänge. Testen Sie die heilenden Effekte, egal ob alleine oder in der Gruppe. Sie tun etwas Gutes, für Ihren Körper und für Ihre Psyche.

Info

Ein sehr persönliches Behandlungskonzept

Vertrauen und Motivation sind die Voraussetzung für einen gelingenden therapeutischen Prozess. Dies entstehen zu lassen, zu fördern und zu erhalten ist das Bemühen des Behandlungsteams und steht am Anfang Ihres Aufenthaltes in der Max Grundig Klinik. Sämtliche therapeutische Weichenstellungen sind Ausdruck eines Teamprozesses, das heißt dem gemeinsamen fortwährenden Reflektieren aller relevanten Aspekte und Wahrnehmungen. In diesen Prozess ist der Patient selbstverständlich gleichberechtigt integriert. Hieraus ergeben sich sehr persönliche, individuelle Behandlungspfade, die in idealer Weise den Bedürfnissen und Möglichkeiten gerecht werden.

Hab Acht!

In unserem Leben kommt es nicht immer nur darauf an, was wir tun, sondern wie wir es tun. Wenn wir Dinge achtsam ausüben, können wir aktiv die Qualität unseres Lebens enorm steigern. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass sich durch tägliche Übungen Stress, Ängstlichkeits- und Depressionssymptome lindern lassen und Blutdruck, Blutzuckerspiegel, das Körpergewicht und das Level von Stresshormonen im Blut sinken können. Auch das Gehirn profitiert von den positiven Signalen im Hinblick auf das Konzentrationsvermögen, die Emotionsregulierung und in Bezug auf die Körperwahrnehmung im Gesamten.

Dabei gibt es im Grunde genommen unzählige Bereiche und Möglichkeiten. Entscheidend ist, die Haltung und Handlungen im Alltag und im Leben anzupassen. Aber wie kann das gelingen? Hier gibt es einen kleinen Einstiegsplan und praktische Tipps zur Sofortanwendung.

Achtsamkeit in den Alltag einbauen

Dies ist möglich, indem man Achtsamkeit schon am Morgen als eine der einfachsten Methoden anwendet um sich direkt nach dem Aufwachen in einen fokussierten und entspannten Zustand zu bringen. Das kann sowohl bedeuten, dass man sich einfach ein paar Minuten Zeit nimmt und im Bett liegen bleibt, die Gedanken ausrichtet während

Text Dr. Silvia Franjic

die Augen durch den Raum schweifen oder zum Fenster hinaus in die Ferne – wer hier schon bewusst atmet, versorgt den Kopf nicht nur mit Sauerstoff, sondern überträgt die Ruhe der Atmung auf den Körper und das Gemüt. Beim achtsamen Atmen sollte man aufmerksam auf den Bereich des Körpers achten, indem man den Atem fühlen kann, ganz tief im Bauch drin oder vielleicht schon in der Nase. Der Fokus liegt nicht darauf aktiv zu werden oder etwas zu verändern, sondern um das bewusste Tun und Spüren.

Aktivitäten achtsam gestalten

Die Geh-Meditation ist deshalb eine der beliebtesten Achtsamkeitsübungen, weil sie leicht in den Alltag integriert werden kann, denn jeder geht in der Regel mehrere Tausend Schritte am Tag, sodass man nach Belieben diesen natürlichen Vorgang nutzen kann, um den Geist und die Gedanken zu beruhigen – ohne zusätzliche Zeit dafür einplanen und investieren zu müssen. Auch die Nahrungsaufnahme kann eine bewusste Aktivität werden: Viele werden über sich sagen, sie essen gerne und gut – aber isst man deshalb auch achtsam? Achtsamkeit beim Essen und Trinken wird meist als die freudvollste der Achtsamkeitsübungen eingestuft. Es geht darum, dem Essen und dem Trinken Zeit, Aufmerksamkeit und eine angenehme Form der Konzentration zu widmen, ohne sich ablenken zu lassen – es geht darum, bewusst zu genießen und genau zu spüren, was man zu sich nimmt.

Verhaltensweisen achtsam anpassen

Die digitale Welt stellt uns vor eine der großen Achtsamkeitsherausforderungen, weil sie durch ihre Schnelligkeit und Reizüberflutungstendenzen alles darstellt und beinhaltet, was dem achtsamen Lebenswandel entgegensteht. Wir können uns aber täglich einfach eine kleine Auszeit von ihr nehmen – es spricht nichts dagegen, das bewusst und gewollt zu tun – sich nicht immer so von außen treiben zu lassen. Das Starren auf die Bildschirme ist ohnehin schon so zur Gewohnheit geworden, dass das bewusste Hinsehen und die Wahrnehmung unserer Umgebung verlernt wurden. Dies kann man ganz einfach feststellen, wenn man die eigene Wahrnehmung mit der von Kindern vergleicht: sie sehen ganz andere Dinge und Kleinigkeiten. Wie mit allem, sollte man es auch mit der Achtsamkeit nicht übertreiben. Deshalb darf man einfach mal nichts tun – auch das ist Achtsamkeit. Gönnen Sie sich zur Entspannung auch bewusste Nichts-Ju-Minuten als eine Art Mini-Meditation. Den meisten fällt es schwer, sich vorzustellen einfach nur rumzustehen oder herumzusitzen. Das liegt natürlich auch daran, dass es gesellschaftlich verpönt ist und mit Faulheit gleichgesetzt wird. Daher ist es ganz wichtig, wie man diese Zeit für sich deklariert. Achtsamkeit beginnt im Kleinen und kann mit den folgenden Tipps und Tricks ganz einfach gelingen.



THE PERFECT HIDE AWAY
IN BADEN-BADEN DURING
YOUR CHECK-UP.

ROOMERS / LANGE STRASSE 100 / BADEN-BADEN
ROOMERS-BADENBADEN.COM

OFFIZIELLER PARTNER DER MAX GRUNDIG KLINIK

1. DEN TAG ACHTSAM BEGINNEN

Es macht Sinn die Morgenrituale zu überdenken: Ist ein schriller Weckton nötig oder geht es auch schöner? Macht es Sinn, das Handy als Wecker zu nutzen und damit gleichzeitig alle eingegangenen Nachrichten der Nacht sofort vor Augen zu haben? Warum geht man „nur schnell mal ins Bad“, statt sich frisch und hübsch zu machen?



BURN-OUT

Fokus bitte!

Eigentlich ganz leicht.
7 Achtsamkeitsübungen für Ihren Alltag.

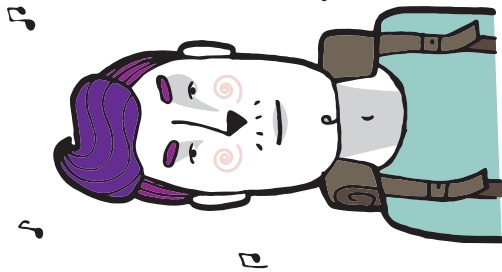
4. BEWUSST ESSEN UND TRINKEN

Achtsam essen und trinken: Essen und trinken Sie langsam – in nicht zu großen Hapfen oder Schlucken. Lassen Sie es sich bewusst auf der Zunge zergehen und spüren und erschmecken Sie die Botschaften der Nahrung oder des Getränks. Reden Sie beim Essen nicht zu viel und wenn, dann ohne negative Themen, wie Krankheit, Streit oder Sorgen im Allgemeinen.



3. BEIM GEHEN MEDITIEREN

Das hilft bei der Geh-Meditation: Gehen Sie ganz bewusst. Fühlen Sie, wie Ihre Füße den Boden berühren. Hören Sie beim Gehen auch auf die Geräusche.



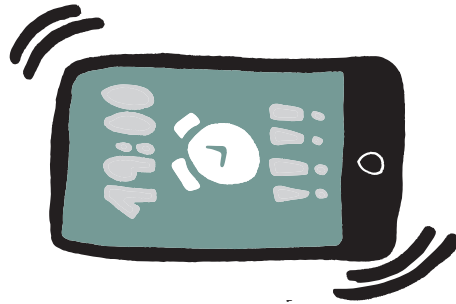
2. ACHTSAM ATMEN

So atmen Sie bewusst: Atmen Sie weder zu langsam noch zu schnell. Lassen Sie Ihren Körper einfach machen. Spüren Sie den Atem dort, wo er gerade ist.



DIGITALE AUSZEIT

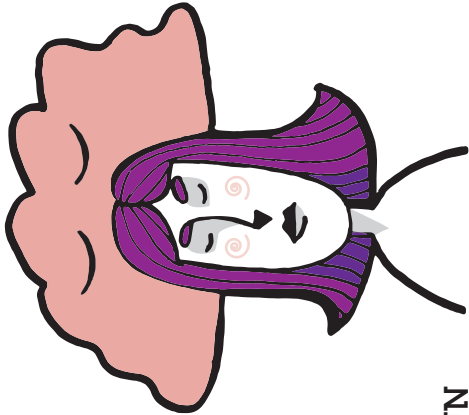
So gelingt die digitale Ruhepause: Schaffen Sie eine medienfreie Oase, das kann das Badezimmer sein oder auch die Küche. Kommunizieren Sie anderen gegenüber wie, wann und warum man nicht erreichbar ist, damit auch sie die Achtsamkeitsphase respektieren und unterstützen können.



5. DIGITALE AUSZEIT

6. BEWUSST HINSEHEN

So schärfen Sie Ihr bewusstes Sehen: Blicken Sie abwechselnd nach unten, oben, seitlich, geradeaus. Achten Sie auf die Farben und das was sich bewegt. Lassen Sie den Blick auch mal weit werden – dass entspannt die Augen und den Geist.



7. NICHTS TUN

So gelingt Ihre kleine Minimediation: Wiederholen Sie sie am besten täglich für ein paar Minuten. Deklarieren Sie die Meditation als „Qualitytime“, bei der die Zeit auf das Atmen und die Gedanken beschränkt ist. Ein Wecker hilft, die Zeit bewusst und selbstbestimmt zu nutzen.

Gut beschäftigt.

Achtsam sein bedeutet auch Handlungen bewusster durchzuführen, Kontakt mit seiner Umgebung aufzunehmen, sensitiv, optisch, olfaktorisch, haptisch, körperlich ... Es gibt viele schöne Utensilien, die uns dabei sinnvoll unterstützen. Hier stellen wir eine kleine Auswahl vor.

Geschmeidig

Der Handschmeichler ist nicht nur etwas für nervöse Hände. Er verschafft Kontakt zu den Handinnenflächen und sendet ein Signal von Sicherheit und Geborgenheit – unruhige Babies zum Beispiel mögen den Handflächeninnenkontakt besonders gerne. Geschliffene Flusskiesel von Saskia Diez: www.saskia-diez.com



Von den Socken

Barfuß laufen ist eine gesunde Sache, draußen auch eine Frage der Hygiene und des Verletzungsrisikos. Barfußschuhe helfen uns dabei, geschützt unsere Schritte bewusst zu setzen und zu spüren, was sich unter unseren Sohlen alles so abspielt. www.vivobarefoot.de



WIE KINDER



Masche um Masche wird aus einem Wollknäuel eine runde, lange Schlange. Was später daraus wird, ob Topflappen, Häkelbikini oder Täschelein, das ist vollkommen egal. Man kommt ganz automatisch in einen meditativen Modus und der Geist erholt sich. Darum geht's allein bei dieser Beschäftigung aus Kindertagen. Die klassische Strickliesel gibt es bei www.labbe.de

Zengarten

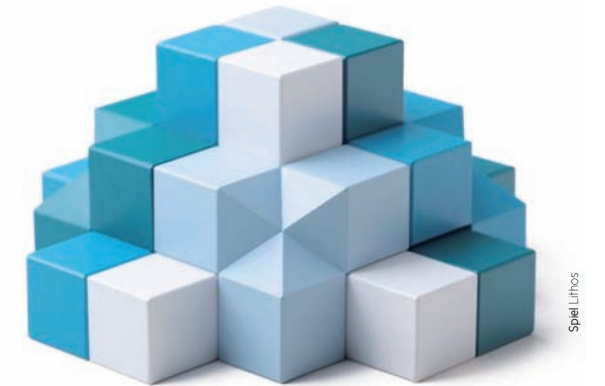
Er beschert uns das, was jeder im Großen haben sollte. Etwas zum bewussten Hegen und Pflegen. Diese Handlung hat unbestritten eine Rückkoppelung auf unser eigenes Befinden. Und hier braucht es nicht mal Gartenhandschuhe. www.japanwelt.de



Slow down



Slow Uhren unterstützen uns dabei, sich auch mal anders zu takten und nicht alles so genau zu nehmen. Von Stunde zu Stunde zu leben, statt von Sekunde zu Sekunde kann deutlich entschleunigen. www.slow-watches.com



SINNENTLEERT?

Wir sind es gewohnt, jeder Handlung eine produktive Etikette zu verleihen. Es gibt auch für Erwachsene schöne Spiele, die den Geist entkoppeln und ihm von rein funktionalen Routinen erlösen. Wie diese von Naef aus der Schweiz. www.naefspiele.ch

ebler
die Raumgestalter

Lust auf
schönes Wohnen!

Dekorieren. Verlegen.
Polstern. Raumakustik.



Gardinen | Vorhänge | Polsterstoffe | Tapeten | Teppichböden

Gaggenau-Ottenau • Rembrandtstr. 24 • Telefon 07225 / 33 19

Baden-Baden • Ooser Bahnhofstr. 27b • Telefon 07221 / 6 36 77

JAB
ANSTOETZ

création
baumann

interstil
Vorhang-Garnituren

SAHCO

Christiane Fischbacher

ZR
ZIMMER-HOLZ

www.ebler-gaggenau.de
eMail: info@ebler-gaggenau.de

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



Mit Passion.

Baden-Baden Einkaufsstadt

Für anspruchsvolle Menschen

www.baden-baden-innenstadt.de



Oooooo

hhhhhhhh

In der Ruhe liegt die Kraft

mmmmmm!

Jeder kennt das Gefühl völliger Überforderung, übermäßigem Stress und totaler Erschöpfung. Und jeder hat mit Sicherheit auch schon erlebt, dass kurze Auszeiten wahre Wunder bewirken. Einfach mal bewusst durchatmen, ein entspanntes Gespräch mit einem Kollegen bei einer Tasse Kaffee oder so blöd wie es klingt, die Ruhe auf der Toilette genießen. Egal wie, Hauptsache man nimmt sich diese wertvollen kleinen Pausen.

Wann haben Sie Ihr letztes Buch gelesen? Sie wissen es nicht mehr? Dann wird es allerhöchste Zeit damit anzufangen, denn Forscher der britischen

Durnham University befragten 18.000 Menschen in 134 Ländern nach der 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“ 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 modernen 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.

Schlaf als Stressindikator

Eine weitere Erkenntnis der Rest Test-Studie ist, dass die meisten Befragten ein großes Bedürfnis nach mehr Entspannung besitzen. So sagen über zwei Drittel, dass ihr Bedarf an Entspannung nicht gedeckt sei. Der heutige Mensch hat laut Studie lediglich drei Stunden Zeit zur Verfügung, um sich zu erholen. Auch aus medizinischer Sicht ist das zu wenig. Das große Problem unserer Gesellschaft, mit der schlechten Schlafqualität vieler Menschen, hat auch eine Ursache in der Ruhelosigkeit. Wer nicht abschaltet schläft auch schlechter.

Prof. Dr. med. Curt Diehm

„Nichtstun macht die Menschen nicht wirklich glücklicher. Der richtige Mix aus Aktivitäten und Rückzug macht es aus.“

Prof. Dr. med. Curt Diehm

Stress kann auch positiv sein

Allerdings wäre es auch falsch, Stress grundsätzlich als Übel darzustellen. Menschen brauchen Stress, um ihren Aufgaben nachzukommen. Das war schon in der Steinzeit so. Nur: In der vormodernen Zeit stellte sich das Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung anders dar. Im Gegensatz zu unseren Vorfahren fühlen sich heute viele Menschen gehetzt und schaffen es nicht mehr, sich ausreichend zu regenerieren. Die Folge ist eine allgemeine Unzufriedenheit mit dem Wohlbefinden, oder wie es heute heißt, mit der Work-Life-Balance.

Zu viel des Guten

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. Bei weniger Pausen sinkt das Wohlbefinden rapide, aber auch mehr Stunden der Entspannung befriedigen die Befragten

statistisch nicht. Das heißt, auch längerfristiges Nichtstun macht die Menschen nicht wirklich glücklicher. Der richtige Mix aus Aktivitäten und Rückzug macht es aus. 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

Auch die Autoren der Studie sehen dieses Dilemma. Es kommt hinzu, dass Pausen zumindest in den westlichen Gesellschaften mit einem Malus versehen sind. Wer sich aus Sicht des Umfeldes zu häufig zurückzieht, gilt schnell als faul oder unsozial. Vermutlich müssen wir an diesen Vorurteilen arbeiten, um wieder eine bessere Balance zwischen Stress und Erholung zu finden. Und, das Buch schon aufgeschlagen?

Der tierische Therapeut

MAX im Interview mit Dr. Rainer Wohlfarth

W

Wenn Tiere den Arztkittel überstreifen und uns Menschen wieder die Liebe zur Natur näherbringen, dann ist man in die Welt von Dr. Rainer Wohlfarth eingetaucht. Der Experte auf dem Gebiet der tiergestützten Psychotherapie arbeitet für das Ani.Motion Institut und eng mit der Max Grundig Klinik zusammen. Wir durften ihm ein paar Fragen zu seiner Arbeit und seinen tierischen Kollegen stellen.

MAX: Herr Dr. Wohlfarth, was versteht man unter tiergestützter Therapie?

Dr. Wohlfarth: Tiergestützte Therapie ist zunächst keine eigenständige Therapieform, man ergänzt sie zu verschiedenen Therapien, wie beispielsweise Psycho-, Ergo- oder Physiotherapie. Hier unterstützen die tierischen Kollegen den Prozess und können ihn je nach Verbindung zum Patienten sogar maßgeblich vereinfachen und/oder beschleunigen.

Wie kam es dazu, dass man Tiere für die Behandlung hinzuzog?

Die Anfänge dürften in den 1960er Jahren vom Kinderpsychotherapeuten Boris Levinson und seinem Hund Jingles gelegt worden sein und die Gründe für den Einsatz, sind die natürlichen Grenzen, denen wir Therapeuten mit den klassischen Mitteln unterworfen sind. Das merkt man vor allem bei traumatisierten Kindern, bei denen man allein durch das Sein als Mensch Probleme hat, einen

Zugang zu finden. Das Tier hingegen fordert nichts ein, es ist da, es nimmt den Menschen an, wie er ist – deswegen ist es für uns ein wunderbarer Türöffner.

Wie muss man sich dabei die Aufgabe des Tiers vorstellen?

Ganz wichtig ist, dass das Tier nicht dazu gezwungen wird mit dem Patienten und mir zu arbeiten. Die Tiere haben immer die Möglichkeit sich zurück zu ziehen, sollte es ihnen zu viel werden. >>

>> Die eigentlichen Aufgaben machen sich ein bisschen am Wesen des Tieres fest. Ein Hund beispielsweise ist sehr aktiv, geht auf den Menschen zu und animiert ihn, mit ihm etwas zu unternehmen. Ein Esel kann aktiv sein, kann aber auch seinen eigenen Kopf durchsetzen, wenn er etwas will oder nicht will. Eine Katze oder ein Kaninchen wirkt sehr beruhigend, wenn man es streichelt und lässt so positive Emotionen aufkommen. Dazu kommen dann noch sich kümmernde Tätigkeiten wie Füttern, Gassi gehen oder Fellpflege. Das alles fließt mit in die Therapie mit ein.

Wie fließen diese Aufgaben dann in die Therapie ein?
Hier stellt sich zuerst die Frage, welche Funktion soll das Tier übernehmen? Soll es den Patienten aktivieren, etwas zu tun, wie beispielsweise mit ihm zu spielen? Soll es ein Konterpart sein, mit dem interagiert werden muss? Oder ist es ein passives Medium, ein ge-

meinsamer Nenner, der als Einstieg für das Gespräch mit dem Therapeuten dient? Hier muss ich für den Patienten abwägen, was der individuelle Behandlungsweg sein kann. Geht es beispielsweise darum, ein Kind dazu zu motivieren aktiv zu werden und im Therapieprozess etwas zu tun, wie beispielsweise die Fütterung oder Fellpflege zu übernehmen, dann sind Tiere perfekte Kollegen, da Kinder ganz selbstständig mit ihnen aktiv werden, ohne dass viel Zureden notwendig ist. Grundsätzlich kommt es aber ganz individuell auf den Patienten und seine Aufgabenstellung an, die wir bearbeiten wollen. Je nachdem wählen wir dann das passende Tier und die Aufgaben aus.

Haben Sie ein Beispiel parat?
Gut sieht man die Interaktion beispielsweise bei Führungspersonen, die es aus ihrem beruflichen Umfeld gewohnt sind, dass sie alles durch Worte und ihre Position regeln. Diesen Menschen kann es überhaupt nicht auffallen, wenn sie

ein Defizit in sicherem Auftreten, Selbstwertgefühl oder ähnlichem haben, weil ihnen niemand den Spiegel vorhält oder Kontra gibt. Auf Dauer kann sich so etwas in der Psyche, beispielsweise als Depression, manifestieren. Setzt man hier für die Therapie einen Esel ein, sieht das Ganze gleich anders aus. Versuchen sie mal einen Esel mit Worten dazu zu bringen, sich über ein Wegstück zu bewegen, das ihm nicht geheuer ist oder versuchen sie ihn davon abzuhalten an seinen Futtersack zu gelangen. Da hilft gutes Zureden nicht viel, man muss ihn durch Körpersprache, sicheres Auftreten, das Vermitteln von Vertrauen überzeugen oder sich ihm einfach in den Weg stellen und Stärke zeigen.

Sind die Patienten, gerade wenn sie aus solchen Kreisen kommen, damit nicht überfordert?
Das denkt man, aber Sie wären überrascht, wie schnell sich der Mensch auf die Arbeit mit einem Tier einlässt. Schwer wiegt dabei

auch, dass man einem Tier eigentlich nichts übelnimmt. Stellen sie sich vor, Sie laufen durch die Fußgängerzone und werden mehrfach angerempelt oder man schiebt Sie in einer Warteschlange zur Seite, da kommen ganz schnell negative Gefühle auf. Macht das ein Esel, wirkt das ganz anders, man fasst es nicht negativ auf und lässt sich viel schneller darauf ein.

Ist das sich darauf einlassen bei der tiergestützten Therapie insgesamt einfacher?
Das kommt natürlich sehr auf den Patienten an. In der heutigen Zeit sind viele Menschen sehr naturentwöhnt. Einige haben die Verbindung zu Natur und Tier verloren, da ist es dann wahrscheinlich genauso schwer sich darauf einzulassen, wie wenn man nichts mit Kunst anfangen kann und eine Kunsttherapie beginnen soll. Insgesamt bin ich aber der Meinung, dass es seit ein paar Jahren wieder eine positive Entwicklung in Richtung Naturverbundenheit gibt.

Macht sich diese Naturentwöhntheit/-entfremdung für Sie bemerkbar?

Bei Kindern merkt man das absolut, wenn sie beispielsweise nur in der Stadt groß geworden sind. Da fehlt bei vielen einfach die Natur als Bestandteil im Entwicklungsprozess, fachlich wird das als Nature-Deficit Disorder bezeichnet. Bei Erwachsenen zeigt es sich aktuell durch den großen Zuspruch für Trends wie beispielsweise dem Waldbaden. Die Naturnähe fehlt vielen Menschen, auch wenn es ihnen nicht unbedingt bewusst ist. Nimmt man sie dann aber an die Hand und bringt sie der Natur und den Tieren wieder näher, stellt man ganz schnell fest, wie eine positive Veränderung stattfindet.

Sehen Sie hier dann auch die Verknüpfung von Anima Tierwelt und Ani.Motion Institut?
Genau. Wo hat man schon die Möglichkeit in so einer tollen Umgebung wie dem Schwarzwald und in einem Tiergarten zu

therapieren? Dazu bietet die Anima uns weiterführende naturpädagogische Ansätze, die über die reine tiergestützte Therapie hinausgehen. Ich denke da beispielsweise an Aufgaben in der Natur, die man in Kleinstgruppen von maximal vier Personen zu bewältigen hat: Wie mache ich ein Feuer ohne Hilfsmittel, Übernachten in der Natur, im Team eine Aufgabe lösen etc. Da gibt es viele tolle Denkansätze, die die Anima und der Nationalpark Schwarzwald bieten.

Wenn die tiergestützte Therapie so gut funktioniert, warum wird sie dann vergleichsweise selten angeboten?
Hier liegt es leider daran, dass die tiergestützte Therapie noch relativ jung ist. Es gibt mittlerweile zwar empirische Forschungen über die Wirksamkeit auf diesem Gebiet, es fehlt aber noch an der Quantität und internationalen Ergebnissen, weshalb hier wahrscheinlich noch ein sehr langer Weg zu gehen ist, bevor sie in den offiziellen

Behandlungskatalog aufgenommen wird.

Welche Folgen hat das für Sie als Therapeuten?
Das ist leider ein monetäres Problem. Meine Kollegen und ich werden von der Krankenkasse für unsere Behandlung bezahlt. Dabei ist es aber unerheblich, ob ein Tier in der Therapie verwendet wird oder nicht, es bleibt bei dem Satz für Therapeuten. Die Kosten für das Tier bleiben bei mir und ich muss sehen, wie ich diese Kosten auffange. Das funktioniert aktuell nur über Spendentöpfe oder Förderungen, wie beispielsweise durch die Max Grundig Klinik, die den Wert für die Patienten erkannt hat und sie als Extra anbietet.

Sehen Sie hier in der Zukunft keine Bewegung seitens der Politik oder den Krankenkassen?
Leider nein, obwohl gerade die Regierung händeringend nach Behandlungsmethoden für traumatisierte Bundeswehrsoldaten oder

Polizeibeamte sucht. Auch bei der Behandlung von Kindern hat sich gezeigt, dass gerade die tiergestützte Therapie sehr erfolgreich eingesetzt werden kann, da ihre Traumatisierung häufig durch andere Menschen verursacht wurde und sie sich dem menschlichen Therapeuten nur sehr schwer öffnen können. Es sind also Anforderungen und eine Behandlungsmöglichkeit gegeben, es mangelt nur an der notwendigen Lobby. Ich hege aber die Hoffnung, dass wir mit der Anima Tierwelt und dem Ani.Motion Institut ein Zentrum schaffen, das Überzeugungsarbeit leisten kann und wer weiß, vielleicht finden wir Fürsprecher in der Politik, damit sich etwas bewegt.

„

Herzlichen Dank für das Gespräch.

1 Eine perfekte Ergänzung – Die Gründerinnen der Anima Tierwelt Maria Wruck und Davina Schmitz mit Dr. Rainer Wohlfarth.
2 Die Betreuer halten sich oft zurück. Der eigentliche Therapeut ist das Tier.
3 Ängste abbauen, Nähe erfahren. Mit Tieren ganz kinderleicht.
4 Hunde sind besonders gute Helfer in der tiergestützten Psychotherapie.
5 Auch die Pflege der Tiere gehört zum Konzept.





Jumping Fitness

- 1 Jumping Fitness macht trotz Anstrengung Spaß.
- 2 Das Trampolin wird auch für Dehnungszwecke verwendet.
- 3 Trainerin Sandra hat sich mit Jumping Fitness selbständig gemacht.
- 4 Auch Männer haben den Sporttrend für sich entdeckt.

Fotos: Jumping Fitness AG

HAUPTSACHE GESUND

B

Bigroom Blitz von Scooter ertönt über die Lautsprecher. 10 Männer und Frauen im coolen Sportoutfit und entschlossenem Blick

hüpfen auf Anweisung der Trainerin auf sechseckigen Trampolins als ginge es um ihr Leben. Herzlich willkommen bei der Trendsportart Jumping Fitness.

„4,3,2,1 Arme vor, Bauch anspannen, Rücken gerade, Knie hoch“, ruft Trainerin Sandra. Kurze und klare Anweisungen und jeder weiß, was zu tun ist. So läuft eine typische Trainingseinheit der aus Tschechien stammenden Trendsportart ab. Keine komplizierten Choreografien oder verwirrende Schrittkombinationen – auch als Anfänger ist man gleich mitendrin statt nur dabei. Und obwohl es richtig anstrengend ist, macht es unheimlich viel Spaß. Diese Dynamik, die durch die Musik entsteht und die Abwechslung zwischen Turbo und kurzen Auszeiten, erinnert an Spinning – nur ist es cooler und effektiver.

Über 400 Muskeln im Einsatz

Zugegeben, Jumping Fitness sieht mega spektakulär aus und doch ist es für Männer und Frauen jeden Alters gedacht. Der geringe Widerstand ist besonders gelenkschonend, Knochen werden gestärkt, die tiefliegende Rückenmuskulatur gekräftigt, der Stoffwechsel angekurbelt und das Beste – ein fieser Muskelkater ist nicht zu befürchten. Trotzdem wer-

den die Teilnehmer am Ende der Kursstunde bis zu 1000 Kalorien verbrannt haben.

Sport fürs Köpfchen

Ein weiterer Effekt, der durch das Auf- und Abhüpfen entsteht, ist die Vertiefung der Atmung. Und der Abwechslung zwischen Schwerelosigkeit und Schwerkraft werden außerdem noch positive Auswirkungen auf das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften nachgesagt. Darauf einen kleinen Schluck Wasser – Gott sei Dank gibt es auch mal eine kurze Trinkpause. Bis es wieder heißt: „4,3,2,1, Double Heel!“

Was ein Glück

Dass Jumping Fitness anstrengend ist, wurde bereits gesagt, aber weil das Hüpfen in der Gemeinschaft so viel Spaß macht, fällt das nicht weiter auf. Das muss an den Glückshormonen liegen, die bei sportlicher Aktivität ausgeschüttet werden oder an der mitreißenden Musik – gerade läuft „I`m on albatraz“ von Aronchupa – egal „Ich hab Spaß, ich hab Spaß, ich geb Gas, ich geb Gas!“



Beifall für die Seele

Endspurt. Beim Blick durch den Kursraum fällt auf, alle haben rote Wangen, der Schweiß läuft, aber alle beißen die Zähne zusammen und geben zum Schluss nochmal alles. Es lohnt sich doppelt, denn nicht nur während des Trainings werden jede Menge Kalorien verbrannt, sogar noch bis zu 24 Stunden danach kann die erhöhte Stoffwechselaktivität anhalten. Außerdem sorgt die Stimulation des Lymphsystems für eine aktive Entschlackung und Stärkung der Abwehrkräfte – Oh schon fertig!? „Gut durchgezogen – Danke, dass Ihr da wart!“, sagt Sandra und alle klatschen Beifall – gehört wahrscheinlich einfach dazu, wenn man wieder festen Boden unter den Füßen hat. Kennt man ja vom Flugzeug. Bravo!!!

Steckbrief

Sandra Kegreis, Dipl. Sportmanagerin und staatl. anerkannt. Sport- und Gymnastiklehrerin ist Inhaberin von Mr & Mrs Fit – Das Kursstudio in Ettlingen. „Jumping Fitness“ gehört unter anderem zu ihrem Portfolio. Kontaktdaten, Kurspläne und viele weitere Infos unter www.mr-mrsfit.de



Ran an die Geräte!

Voll im Schwung
mit TechnoGym

Text: Dr. Silja Franje

Sind Sie ein Trainingsmuffel oder haben Sie Angst zu trainieren, weil Sie sich unsicher fühlen oder Schmerzen haben? Oder sind gar ein Fitness-Fan und von Cardio- und Fitnessgeräten kaum runterzukriegen? Ob Sie Fitness meiden oder lieben: wir haben gute Nachrichten für alle! Ihnen stehen nicht nur unsere Räumlichkeiten mit Trauma- und Physiotherapeuten zur Verfügung, sondern seit Mitte 2018 auch Geräte, die sich sportmedizinisch auf höchstem Niveau bewegen. Die bei uns vertretene TechnoGym-Linie bietet all das, was Sie brauchen, um so richtig in Bewegung und in Schwung zu kommen.

OVERHEADPRESS
Für Anfänger wie für Fortgeschrittene gleichermaßen gut und einfach zu nutzen und ermöglicht das Training mit Drückbewegungen ausgehend von der Sagittalebene, um Muskeln zu kräftigen und Ihre tägliche Fitness zu verbessern.



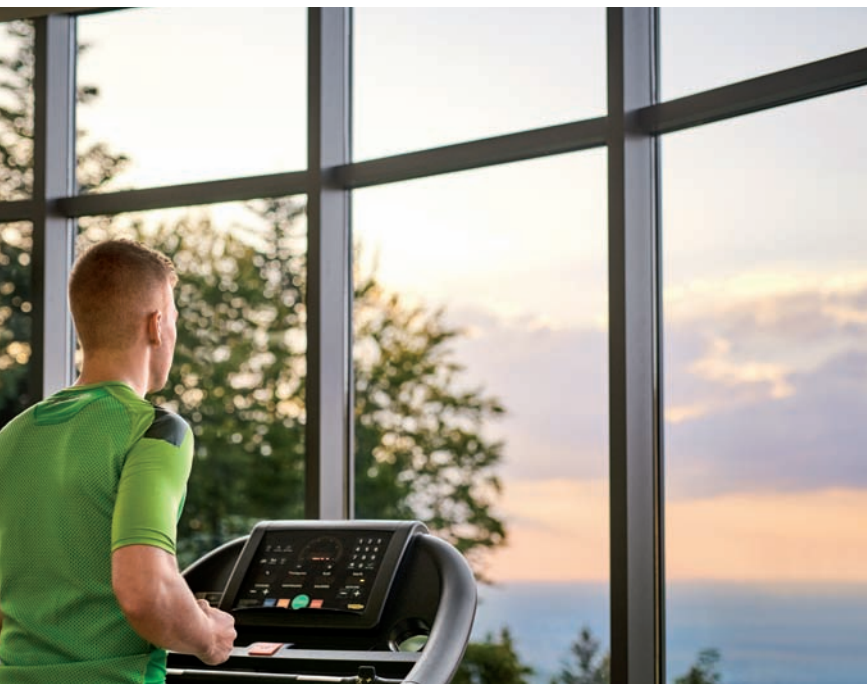
ABDOMINAL CRUNCH
Trainiert die Bauchmuskulatur für ein wirkungsvolles, sicheres Training auf einem bequemen, ergonomischen Sitz, wobei Ihr Rücken geschont wird.

HAUPTSACHE GESUND

LAT MACHINE.
Das Multifunktionsgerät ist individuell gestaltet und eignet sich optimal, um die oberen Extremitäten und die Rückenmuskulatur im Sitzen sicher und wirkungsvoll zu trainieren.



Fotos: TechnoGym, Fotografie Frei



Beste Aussichten

In die Natur schauen beim trainieren und trotzdem nicht vor die Tür müssen? Das haben Sie ganz exklusiv in der Max Grundig Klinik in unseren Cardio- und Geräteräumlichkeiten mit dem wundervollen Ausblick auf die Rheinebene, während Sie Ihr persönliches Ziel vor Augen haben. Wir bieten Training für jedes Alter und jeden Gesundheitszustand an und Sie können auch am Samstag trainieren. Auf die regelmäßige Erneuerung unserer Geräte legen wir großen Wert, weil Ihr Körper und Ihre Gesundheit bei uns immer bestmöglich, auf höchstem Niveau und nach modernsten Gesichtspunkten unterstützt werden sollen.



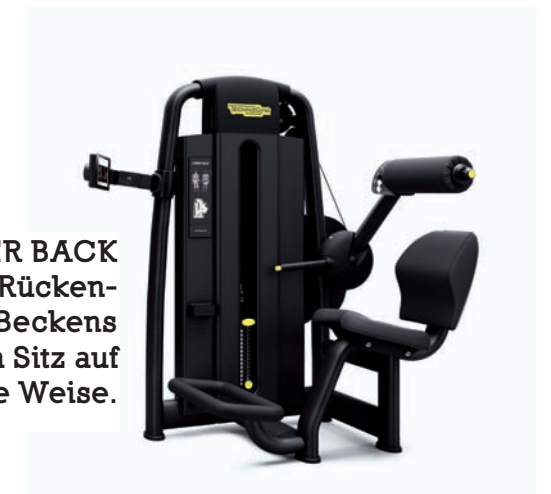
LEG CURL
Unterstützt das Training der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur im Sitzen.



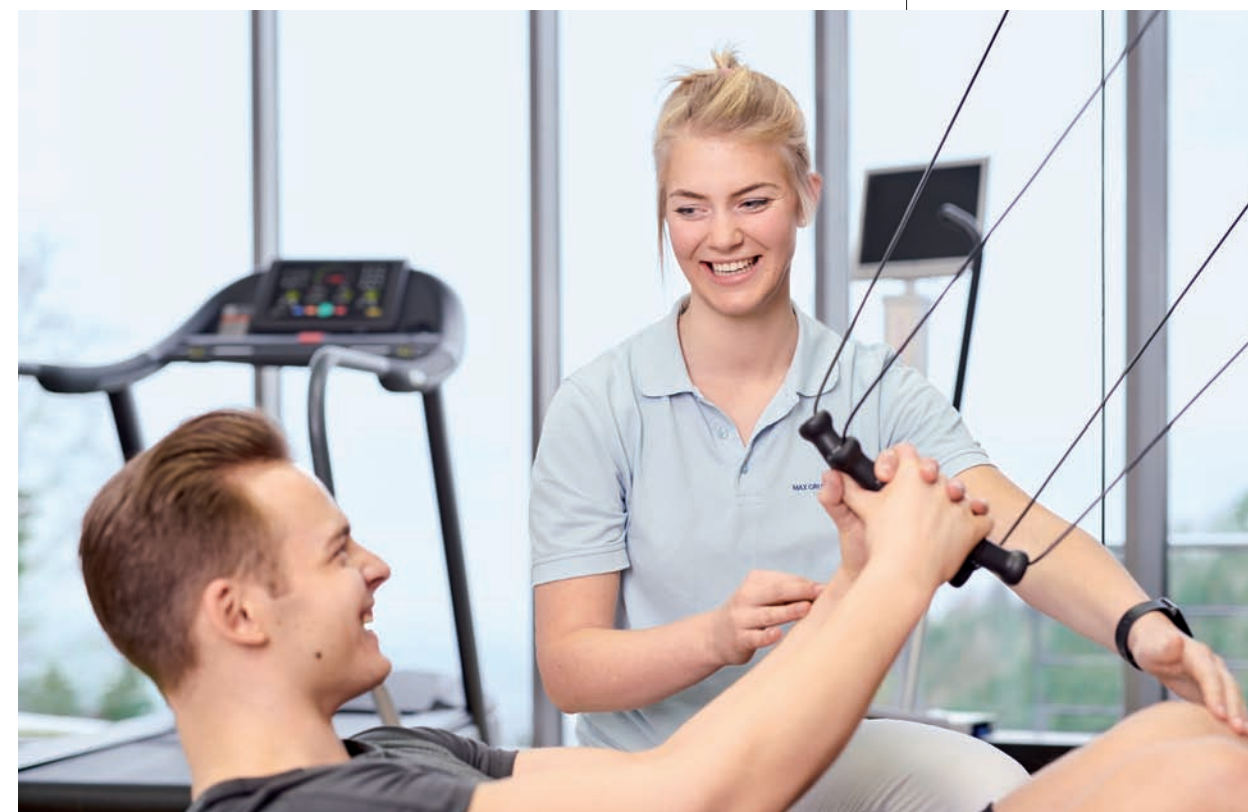
KINESIS® ONE
Eignet sich optimal für die Rehabilitation oder das Personal-Training durch den Widerstand über drei Bewegungsebenen. Diese Station verschafft Ihnen die vollständige Freiheit, eine umfangreiche Bandbreite an natürlichen Bewegungen auszuprobieren, um Ihre funktionellen Fähigkeiten im Alltag zu verbessern.



LEG PRESS
Wurde speziell für die Kräftigung der Beine auf einem bequemen ergonomischen Sitz konzipiert.



LOWER BACK
Trainiert die Muskeln Ihrer unteren Rückenregion durch die Stabilisierung des Beckens auf einem bequemen, ergonomischen Sitz auf eine sichere und wirkungsvolle Weise.



Top unterstützt – viel mehr als nur „Bauch-Beine-Po“

Natürlich erhalten Sie bei Ihrem persönlichen Fitness- und Trainingsprogramm Top-Unterstützung durch unsere Therapeuten. Diese stehen Ihnen fachkundig zur Seite bei Ihrem Krafttraining für Beine, Arme, Bauch und den ganzen Körper. Ebenso können Sie Ihre Ausdauer auf dem Ergometer trainieren, während Ihr Puls und Ihr Blutdruck überwacht wird. So ist es möglich, Ihre Trainingseinheiten genau auf Ihren gesundheitlichen Zustand anzupassen. Bevor Sie sich begeistert und motiviert ins Training stürzen, haben Sie mit dem Gerät Galileo die Möglichkeit zur Lockerung und Entspannung Ihrer Muskulatur. Oder nutzen Sie ganz einfach und bequem die 6 Flex Geräte zum Dehnen Ihrer Muskeln.

Foto: TethoGym Fotografie Fra



Salvador Dalí Bar im Althoff Grandhotel Schloss Bensberg

Fotos © Althoff Grandhotel Schloss Bensberg, Althoff Seehotel Überfahrt

Die blaue Mauritius

Bewusst nur vom Besten!
Die Kooperation mit der Althoff Collection

J „Jeder Mensch hat ein Recht auf Träume – und darauf, diesen im Leben zu begegnen.“ Auf Basis dieser Vision gründete Thomas H. Althoff vor über 40 Jahren eines der besten Hotelunternehmen der Welt: die Althoff Hotels. Mit legendären Domizilen, einzigartiger Gourmet-Kompetenz und höchstem Qualitätsanspruch.

Mit Visionskraft, Mut und besonderem Sinn für Geschmack und Stil hat er gemeinsam mit seiner Frau Elke Diefenbach-Althoff eine der besten Luxushotelmarken Europas geschaffen: die Althoff Collection. Sie besteht derzeit aus einer Kollektion von sechs individuellen Fünf-Sterne-Hotels in Europa mit Sterne-Gourmetküchen sowie luxuriösen Beauty- und Spa-Anwendungen. In allen seinen Hotels legt Unternehmer Thomas H. Althoff größten Wert auf Qualität, Individualität und Kundenzufriedenheit.

Genau diese Komponenten finden sich auch im Konzept und im Handeln der Max Grundig Klinik wieder und haben zu einer Kooperation geführt, die Mitte Juli mit einer Veranstaltung im Althoff Grandhotel Schloss Bensberg, einem der renommiertesten Hotels in Europa, startet.

„Schon beim ersten Gespräch war uns klar, dass Althoff Hotels und die Max Grundig Klinik exzellent zusammenpassen und wir halten richtig Lust, ein gemeinsames Gesundheitsprogramm zu entwickeln. Mit dem Angebot

verbinden wir das einzigartige Ambiente und die Atmosphäre der Althoff Collection mit dem Know-how der Max Grundig Klinik in Gesundheitsfragen“, berichtet Andreas Spaetgens, Geschäftsführer der Max Grundig Klinik, über die Zusammenarbeit mit den Althoff Hotels.

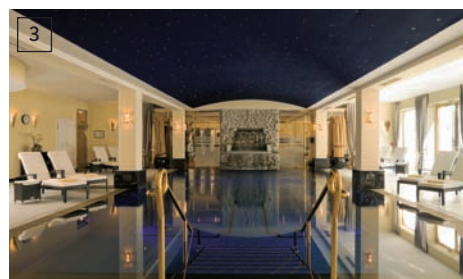
Echte Schätze

Zu den Häusern der inhabergeführten, exklusiven Althoff Collection unter Leitung von Thomas H. Althoff zählen in Deutschland neben dem Grandhotel Schloss Bensberg bei Köln, das Hotel Fürstenhof in Celle, das Hotel am Schlossgarten in Stuttgart sowie das Seehotel Überfahrt in Rotach-Egern. Über Deutschlands Grenzen hinaus gehören auch das St. James's Hotel & Club im Herzen von London und die Villa Belrose bei St.Tropez dazu. Große Namen der Gourmetküche wie die Drei-Sterne-Chefs Joachim Wissler und Christian Jürgens gehören zur Althoff Familie – kein anderes Unternehmen kann mit mehr Michelin-Sternen unter einem Markendach

aufwarten. Einzigartigkeit erleben die Gäste außerdem in Architektur und Ausstattung. Jedes der Hotels verbindet ein besonderes Bauwerk in exklusiver Lage mit ästhetischem Interior-Design und handverlesenen Kunstsammlungen. Ehrlicher, unaufdringlicher Service ist zudem Teil der unverwechselbaren Atmosphäre der Althoff Collection.

Für Beauty und Spa hat man in den Spa-Bereichen der Althoff Hotels sogar einen eigenen Begriff kreiert: „Slow Relax“. Wahres Wohlbefinden entsteht aus Balance: Nur wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind, können wir unser Potenzial voll ausschöpfen. In diesem Wissen hat Elke Diefenbach-Althoff ein Konzept entwickelt, das dem Menschen ganzheitlich Aufmerksamkeit schenkt: das „4 elements spa“ by Althoff. Thomas H. Althoff freut sich über die Bereicherung seines Konzepts: „Die Max Grundig Klinik steht in Deutschland und weltweit für erstklassige medizinische Betreuung. Eine Zusammenarbeit mit unseren Hotels in

>>



- 1 Blick auf den Tegernsee
- 2 Elegant – die Junior Suite mit Seeblick im Althoff Seehotel Überfahrt
- 3 „4 elements spa“ by Althoff

>> Form eines ganzheitlichen Gesundheitsprogramms für Gäste halte ich für eine ideale Ergänzung unseres Angebots.“

Das größte Geschenk – Zeit für sich

Wenn es um die Gesundheit geht, sollte nur das Beste gut genug sein. Das ist auch das Credo der Max Grundig Klinik und der Veranstaltungsreihe „Health Days“ mit den Althoff Hotels und dem Auftakt vom 15. bis zum 19. Juli 2019 im Althoff Grandhotel Schloss Bensberg. Sie richtet sich an all diejenigen, die dem Alltagsstress entkommen und sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen möchten. Hier erlebt man, was Entschleunigung und Achtsamkeit wirklich bedeuten. Die Veranstaltungen finden unter fachlicher psychologischer sowie physiotherapeutischer Betreuung und Begleitung statt. Sie

bestehen aus den Komponenten „Bewegung“, „Entspannung“ und „Achtsamkeit“ und sind auf 15 Teilnehmer begrenzt. Jeder Health Day findet an einem extra dafür ausgewählten Platz in den Althoff Hotels statt. Die Bergterrasse im Grandhotel Schloss Bensberg mit Blick auf die Domstadt Köln genoss zum Beispiel auch die Bewunderung von keinem geringeren als Johann Wolfgang von Goethe und wurde von ihm als einmalig bezeichnet. Wie wäre es mit Waldbaden oder Yoga im Liegen? Das vielseitige und abwechslungsreiche Programm wird abgerundet durch die kulinarischen Angebote im beeindruckenden Ambiente der Hotels der Althoff Collection. Mehr Informationen zu den Veranstaltungen in Schloss Bensberg finden Sie unter: www.althoffcollection.com

Text: Dr. Silvia Franke
<<



Foto: © Althoff Collection

DIE ALTHOFF COLLECTION

Mit Leidenschaft und Liebe zum Detail hat Thomas H. Althoff eine der renommiertesten Luxushotelmarken Europas geschaffen: Im Jahr 1984 gründete er gemeinsam mit seiner Frau Elke Diefenbach-Althoff das heute als Althoff Hotels bekannte Kölner Unternehmen. Die Althoff Gruppe ist seitdem auf insgesamt 15 Hotels mit 1.491 Zimmern in vier Ländern gewachsen. Aktuell gehören dazu zwei Marken: Die Althoff Collection mit sechs Luxushotels in Deutschland, Frankreich und Großbritannien sowie die AMERON Hotels mit acht Vier-Sterne-Hotels in Deutschland und der Schweiz. Zwei neue AMERON Häuser werden bis 2020 in Frankfurt und München eröffnet. Im Jahr 2020 wächst das Althoff Portfolio zudem um die „Affordable Design“-Marke URBAN LOFT mit dem ersten Standort auf einem ehemaligen Brauereigelände in der Kölner Innenstadt.

Die Termine im Überblick

Health days - Max Grundig Klinik meets Althoff Grandhotel Schloss Bensberg

Termine

15. – 19.07.2019
21. – 25.10.2019

Health days - Max Grundig Klinik meets Althoff Seehotel Überfahrt

Termin

10. – 14.11.2019

Informationen und Buchung unter:

Althoff Grandhotel Schloss Bensberg: Telefon +49 (0) 2204 42 906
Althoff Seehotel Überfahrt: Telefon +49 (0) 8022 66 90
www.althoffcollection.com
und
Max Grundig Klinik: Telefon +49 (0) 7226 54 505

How do you say »vitality« in German?



BADEN-BADEN

The good-good life.

www.baden-baden.com

Prof. Dr. med. Curt Diehm

Urlaubs 9 Tipps

für gestresste Manager

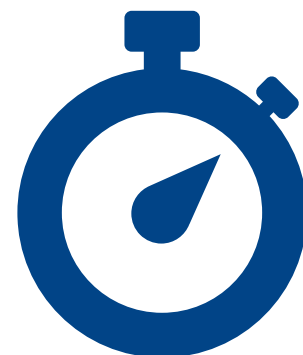
Jedes Jahr aufs Neue wird er herbeigesehnt – der Sommerurlaub. Endlich entspannen, dem stressigen Alltag entfliehen und die Seele baumeln lassen. Damit das auch gelingt, sollten Sie unbedingt ein paar Dinge beachten.

1. ZIEL

„Dieses Jahr war klingt natürlich auf besser als „Ich war Aus medizinischer Sicht Gegenteil der Fall. Denn bei einem überlangen oder streckenflug, bei der Ankunft in Deutschland, oftmals schon wieder verpufft – vom Jetlag ganz zu schweigen. Deshalb ist ein Urlaub im eigenen Land oder in Europa die bessere Alternative – zumal unser Sommerwetter in den letzten Jahren locker mit den entfernten Zielen mithalten kann.“



ich in Australien“ den ersten Blick am Bodensee“. ist aber genau das der Erholungseffekt ist verspäteten Lang-



2. DAUER

Viel hilft viel. Wer viel leistet muss seine Batterien richtig aufladen, da reicht ein Kurzurlaub einfach nicht aus. Gerade beruflich engagierte Menschen können erst nach einigen Tagen richtig abschalten. Deshalb sollte es schon ein zweiwöchiger Urlaub sein – erst dann tritt ein richtiger Entspannungseffekt ein.

3. HANDY & CO.

Smartphone, Tablet und Laptop sind zu ständigen Reisebegleitern von Führungskräften geworden – und das ist auch gut so. Der Gedanke im Notfall jederzeit eingreifen zu können beruhigt ungemein. Natürlich wäre ein Urlaub fernab der Handynetze noch besser – oftmals aber nicht praktikabel. Deshalb empfiehlt es sich zwei Mal am Tag etwa morgens und abends eine halbe Stunde konzentriert die Emails zu bearbeiten – für den restlichen Tag bleibt das Handy allerdings aus.

4. SEELE BAUMELN LASSEN

Ausschlafen, faulenzen, Mittags-schlaf, feiern – das ist Urlaub. Geben Sie dem Tag die Chance auf Spontanität und planen Sie nicht jede Einzelheit. Nur so kommt man auf andere Gedanken und es gelingt ein wenig abzuschalten.



6. URLAUBSZEIT IST BEZIEHUNGSZEIT

Bei vielen Managern kommen im Berufsalltag die Partner zu kurz. Der gemeinsame Sommerurlaub ist die perfekte Gelegenheit Versäumtes nachzuholen. Nutzen Sie diese wertvolle Zeit – führen Sie ausführliche Gespräche und machen Sie gemeinsame Unternehmungen.



8. ROUTINE BRUCH

Der berufliche Alltag von Führungskräften ist im Wesentlichen von eingeübten Tätigkeiten geprägt. Der Urlaub bietet die beste Gelegenheit auch mal Neues auszuprobieren. Denn neue Dinge zu erkunden ist vor allem für das Gehirn äußerst förderlich. Reiten am Strand, ein Segeltrip oder ein Surf-Kurs, was es am Ende ist, ist völlig egal.

9. TO-DO-LISTE FÜR DIE RÜCKKEHR

Führungskräfte plagen sich vor Antritt eines längeren Urlaubs gelegentlich mit Verlustängsten. Ist auf meinem Schreibtisch noch alles am selben Platz? Mit welchen Schwierigkeiten werde ich nach der Rückkehr konfrontiert? Da hilft es vor dem Urlaub die ersten beruflichen Schritte in einer To-do-Liste festzuhalten – das fördert das Abschalten.



5. AKTIV GESTALTEN

Der Urlaub sollte auch dazu dienen bewusster zu leben – Sport treiben gehört ebenso dazu, wie die gesunde Ernährung. Gerade für Führungskräfte, die mit Übergewicht, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu tun haben, ist die Urlaubszeit ideal, um die körperliche Verfassung zu verbessern.

7. URLAUBSZEIT IST KINDERZEIT!

Was für den Partner zutrifft gilt natürlich auch für die Kinder, vielleicht sogar noch etwas mehr. Sandburgen bauen, Brettspiele spielen, toben – Kinder geben Leichtigkeit und vermitteln Lebenslust. Die gemeinsamen Erlebnisse tun Ihnen und Ihren Kindern gut.

In die richtigen Bahnen gelenkt.

So geht moderne Radiologie.
Erklärt von Prof. Dr. med. Peter Huppert
Chefarzt des Radiologischen Zentrums
der Max Grundig Klinik

A

Ab Juli 2019 ist Prof. Dr. med. Peter Huppert neuer Chefarzt des Radiologischen Zentrums der Max Grundig Klinik. Er zählt zu den Koryphäen auf dem Gebiet der modernen interventionellen Therapie und erweitert damit die Kompetenzen auf der Bühlerhöhe.

Bei dieser besonderen, Radiologie-gestützten Therapieform werden vornehmlich Verschlüsse und Verengungen an Gefäßen und Tumoren in Organen unter präziser Steuerung durch bildgebende Systeme minimal invasiv behandelt. Katheter und damit verbunden Ballons und Stents sowie andere miniaturisierte Instrumente kommen dabei zum Einsatz. Das sehr umfangreiche Behandlungsspektrum gliedert sich in folgende drei Schwerpunkte.

Behandlung arterieller Durchblutungsstörungen

Verschlossene Becken- und Beinarterien sind Ursache für eine mangelhafte Durchblutung der Beine. In Folge dessen kommt es zu Schmerzen beim Laufen, der sogenannten Schaufensterkrankheit. Mitunter treten diese schon nach sehr kurzen Gehstrecken auf. In weiter fortgeschrittenen Stadien kann es zudem zu Schmerzen der Füße schon im Ruhezustand kommen oder aber zu nicht heilenden Wunden.

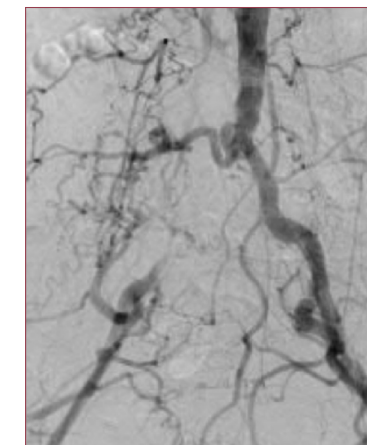
Mit Hilfe der modernen Katheter-Techniken können heute etwa 90% dieser Gefäßveränderungen minimal invasiv korrigiert und damit die Durchblutung wiederhergestellt werden. Dadurch werden stärker belastende operative Behandlungen immer seltener erforderlich. Die Behandlungen selbst nehmen etwa 1-2 Stunden Zeit in Anspruch und sind mit einer kurzen stationären Betreuung verbunden, da sie in lokaler Betäubung durchgeführt werden. Bereits am Tag nach der Behandlung können die Patienten in der Regel wieder schmerzfrei gehen. Die Abheilung der Wunden kann etwas längere Zeit in Anspruch nehmen. Fünf Faktoren für den Erfolg und die

Dauerhaftigkeit dieser Behandlungen:

1. Die Wahl des richtigen Behandlungsverfahrens; das ganze Spektrum muss verfügbar sein und vom Therapeuten beherrscht werden.
2. Die Verwendung hochwertiger Materialien und Implantate. (z.B. medikamentenbeschichtete Ballons und Stents)
3. Eine große Expertise und Sorgfalt bei der Durchführung der Behandlungen.
4. Eine exzellente Bildqualität zur Steuerung der Instrumente.
5. Eine eingehende Vordiagnostik und individuelle Nachsorge der Patienten.

>>

RADIOLOGIE



Fotos Prof. Dr. med. Peter Huppert

Behandlung einer arteriellen Durchblutungsstörung

Fallbeispiel: 68-jähriger Patient mit Schaufensterkrankheit (Schmerzen im rechten Bein nach etwa 150 m Gehstrecke). Ursache ist ein Verschluss der Beckenschlagader rechts (linkes Bild). Diese wurde durch Ballondehnung und Einsetzen von zwei Stents vollständig rekanalisiert (rechtes Bild). Die Beschwerden waren danach beseitigt.



Foto Max Grundig Klinik

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

>> Behandlungen lebenswichtiger Körperschlagadern

Die Beseitigung von Engstellen an wichtigen Körper-Arterien ist mit vergleichbaren Katheter-Techniken möglich, wie sie auch bei der Behandlung von Verschlüssen der Becken- und Beinarterien eingesetzt werden.

1. Halsschlagader
Die Stentversorgung hochgradiger Verengungen dient der Verhinderung erstmaliger oder wiederholter Schlaganfälle.
2. Nierenschlagader
Die Beseitigung der Verengungen verhindert die Entstehung einer Schrumpfniere und dient der Behandlung des therapieresistenten Bluthochdruckes.
3. Darmschlagader
Die Behandlung hochgradiger Verengungen beseitigt Mangel durchblutungen des Darmes und den hierdurch verursachten Abdominalschmerz.

Der Erfolg dieser Eingriffe hängt von den gleichen Faktoren ab, wie bei der Behandlung der peripheren Becken- und Beinarterien.



Fotos Prof. Dr. med. Peter Huppert

Behandlung von lebenswichtigen Körperschlagadern

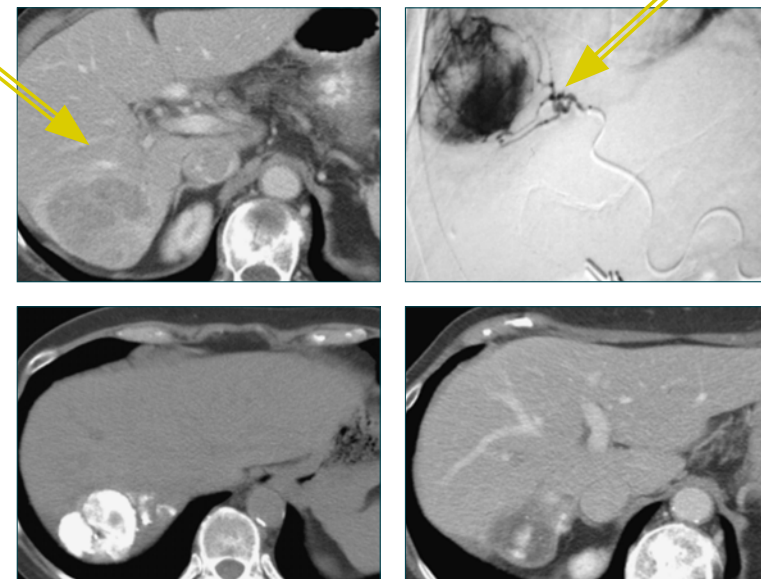
Fallbeispiel: 62-jähriger Patient der wenige Wochen zuvor einen „leichten“ Schlaganfall erlitt. Als Ursache fand sich eine Verengung am Abgang der rechten Halsschlagader (Pfeil im linken Bild). Nach Einsetzen eines speziellen Carotis-Stents ist die Verengung beseitigt (rechtes Bild) und die Gefahr eines erneuten Schlaganfalls gemindert.

Behandlung von Tumorerkrankungen der Leber

In bestimmten Erkrankungsstadien lassen sich Tumorherde in der Leber durch Katheter-Techniken gezielt lokal behandeln. Die Tumorherde verkleinern sich oder werden über einen längeren Zeitraum am Wachstum gehindert. Damit wird in vielen Fällen zur Lebensverlängerung beigetragen.

Fünf Faktoren für den Erfolg dieser Behandlungen:

1. In enger Kooperation mit dem behandelnden Onkologen müssen jene Patienten für diese Behandlungen identifiziert werden, für die vorhersehbar ein Nutzen aus dieser Therapie resultiert. Dafür gibt es wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse.
2. Die präzise Steuerung der Katheter zu den Tumorherden erfordert große Erfahrung und besonderes manuelles Geschick.
3. Die Sichtbarkeit der unter 1 mm im Kaliber großen Mikrokatheter erfordert eine exzellente Bildgebung.
4. Die Auswahl geeigneter lokal verabreichter Medikamente und Substanzen. Deren individuelle Wirksamkeit kann im Einzelfall unterschiedlich sein.
5. Eine gute medizinische Betreuung vor, während und nach dem Eingriff stellen sicher, dass Nebeneffekte vermindert werden und der Therapieeffekt verbessert wird.



Behandlung von Tumorerkrankungen der Leber

Fallbeispiel: 72-jähriger Patient mit einem bösartigen Leberzelltumor (hepatozelluläres Karzinom). Im linken oberen Bild ist in der Computertomographie (CT) einer von drei Tumorherden zu sehen (Pfeil). Ein Mikrokatheter wird in die Blutgefäße des Tumorherdes vorgeführt und hierüber durch Injektion von Medikamenten die Blutversorgung des Tumors verodet (Pfeil im Bild rechts oben). Die Medikamente sind im Tumor angereichert und im CT hell erkennbar (Bild links unten). Nach 4 Jahren ist der Tumor deutlich verkleinert (Bild rechts unten).



Elektromaschinenbau

Cranes & Solutions

Elektrotechnik

Automation

Gebäudesystemtechnik

Ein starkes Team und kompetenter Partner für Leistung und Lösung

Kinder, wie die Zeit vergeht.

Errungenschaften
in der Radiologie

Die Computertomographie (CT) basiert auf der Anwendung von Röntgenstrahlen. CT-Geräte liefern jedoch, anders als klassische Röntgengeräte, dreidimensionale Bildinformationen, die durch digitale Weiterverarbeitung primär erstellter Schnittbilder gewonnen werden.

1900

Auf Partys verstrahlt

Die Schädlichkeit der Strahlen ist zu diesem Zeitpunkt noch nicht bekannt. Röntgen verzichtete auf eine Patentierung, sodass die Strahlen bald zur Modeerscheinung werden. Man nutzt sie in Werkstätten, zur Kontrolle der Passgenauigkeit von Schuhen an Kinderfüßen oder als Spaßfaktor auf Partys – man konnte erstmals das Körperinnere sehen. Die Anwendung der Röntgenstrahlen bei der Diagnose in der Zahnheilkunde wurde durch die Pionierarbeit von C. Edmund Kells, einem Zahnarzt aus New Orleans, ermöglicht, der diese bereits im Juli 1896 vor Zahnärzten in Asheville vorführte. Otto Walkhoff, einer der bedeutendsten deutschen Zahnärzte der Geschichte, führte ebenfalls ab 1896 Röntgenaufnahmen im Selbstversuch durch und gilt als Pionier der zahnärztlichen Röntgenologie.



1968

Prototyp eines CT-Geräts entsteht

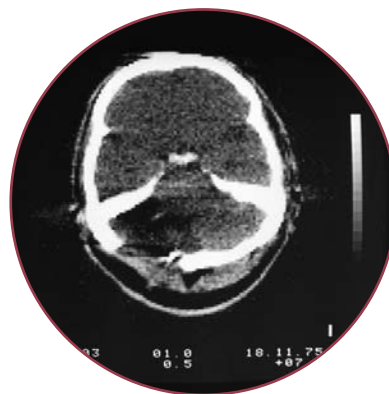
Godfrey N. Hounsfield, ein britischer Elektrotechniker, experimentiert mit neuen Methoden, um das Innere des menschlichen Körpers darzustellen. Die bekannten Röntgenstrahlen sollten auf verschiedenen Achsen auf ein Objekt geleitet werden, um Schichtaufnahmen zu generieren, die sich nicht überlagern. Er nutzt für die computergesteuerten Bildberechnungen Algorithmen, die Allan M. Cormack vier Jahre zuvor erstellt hatte. Ein erster Prototyp eines CT-Geräts entsteht. Die Untersuchungen finden an einem Schweinehirn statt und das Bildgebungsverfahren dauert insgesamt über neun Stunden.



1972

Nobelpreis für Medizin

Nach Jahren des Experimentierens entwickelt und baut Godfrey N. Hounsfield den ersten Computertomographen, der sich die Wirkung der Röntgenstrahlen zu Nutze macht. Zum Zeitpunkt seiner Erfindung ist er bei einer Firma, die eigentlich Schallplatten herstellt, als Elektrotechniker angestellt. Für das kleine Unternehmen EMI ist Hounsfields Gerät ein Segen. Sie werden der erste Hersteller weltweit. Im gleichen Jahr gelingt der erste Scan am lebenden Menschen: Das Gehirn einer Frau wird ohne die Öffnung des Schädels sichtbar. 1979 erhalten der Elektrotechniker Hounsfield und der Mathematiker Cormack für die Erfindung des Computertomographen den Nobelpreis für Medizin.



Die CT erzeugt präzise, sehr detaillierte Darstellungen aller Organe und Strukturen des menschlichen Körpers und ist daher bei vielen Fragestellungen in der Medizin unersetzbar geworden. So ist die CT ein bewährtes Verfahren zum Ausschluss bzw. Nachweis und näheren Differenzierung bestimmter Tumorerkrankungen und kardiovaskulärer Erkrankungen. Auch in der Notfallversorgung ist die Computertomographie aufgrund kurzer Untersuchungszeiten von wenigen Minuten eine robuste und zuverlässige Methode. Der Ursprung: Wilhelm Conrad Röntgen entdeckte 1895 durch Zufall in seinem Labor in

Würzburg eine unsichtbare Strahlung, die ein speziell beschichtetes Papier bei eingeschalteter Kathodenstrahlung zum Leuchten brachte. Das Spannende: Das Papier leuchtete auch dann, wenn die Kathodenröhre durch schwarze Pappe abgeschirmt war. Röntgen nannte diese Entdeckung X-Strahlen. Nach einer Vielzahl an Experimenten stellte er fest, dass

RADIOLOGIE

die Strahlen Material je nach Dichte unterschiedlich stark durchdringen, auch den menschlichen Körper. Das erste Röntgenbild eines menschlichen Körperteils zeigte die Hand seiner Frau mit ihrem Ehering. Er erhielt 1901 für diese Entdeckung den ersten Nobelpreis in der Geschichte der Physik. Röntgens Entdeckung ist eine Revolution!

1974

Kopfscanner kommt auf den Markt

Auf dem Markt hält EMI fast zwei Jahre ein Monopol für CT-Geräte. Dann gelingt es dem deutschen Unternehmen Siemens, dem ersten Hersteller traditioneller Röntgengeräte, einen computergestützten Kopfscanner auf den Markt zu bringen. Die Auflösung der ersten Bilder ist mit einer Matrix von 80x80 Bildpunkten noch sehr bescheiden, schon bald gelingt den Entwicklern jedoch eine Verbesserung der Qualität.



1987

Der Spiral-CT wird entwickelt

Die erste kontinuierlich rotierende Röhre, auch Spiral-CT genannt, wird entwickelt und eingesetzt. Zuvor musste die Röhre des Geräts nach einem 360 Grad Scan gebremst und in ihre Ursprungsposition gebracht werden. Durch die sogenannte Schleifenringtechnik wird eine kontinuierliche Rotation ermöglicht und damit eine Beschleunigung der Messungen sowie eine Verkürzung der Untersuchungsdauer für den Patienten erreicht. 1989 generiert zum ersten Mal ein Computertomograph ein Volumenbild. Die dreidimensionale Bildgebung ist eine Neuerung und ermöglicht noch genauere Untersuchungsergebnisse.

2014

Neue Perspektiven in 4D

Der Forschung und Medizintechnik gelingt es, die Belastung des Patienten durch schädliche Röntgenstrahlung bei der Computertomographie in den Geräten auf ein Minimum zu reduzieren. Heute liegt die Strahlenbelastung bei einem gewöhnlichen CT-Scan unter optimierten Bedingungen bei weniger als 0,1 Millisievert, das ist ungefähr so viel wie bei einem Interkontinentalflug. Multislice Spiral-CT Scanner ermöglichen heute Abbildungen ganzer Körperabschnitte in wenigen Sekunden und mit einer Detailgenauigkeit von etwa 0,5 Millimeter. Dies eröffnet völlig neue Perspektiven für die Präventivdiagnostik, beispielsweise bei der Früherkennung von Tumoren, Abschätzung kardiovaskulärer Risiken, Durchblutungsmessungen oder in der Schlaganfalldiagnostik.



MAX-Gesund-heitstipps

Jeder will gesünder leben – und jeder weiß wie das geht. Also, keine Ausreden mehr und los geht's!

Prof. Dr. med. Curt Diehm

WINTERSCHLAF ADE!

W

Kaum ist der Winter vorbei, ist sie da, die Frühjahrsmüdigkeit.

Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Kreislaufprobleme und ein ausgeprägtes Schlafbedürfnis gehören zu den Symptomen.

Dabei handelt es sich aber keineswegs um eine Erkrankung, vielmehr um ein Durcheinander im Hormonhaushalt. Und dagegen hilft nur eins: raus an die frische Luft, Bewegung und Sonne tanken, um die leeren Energiereserven des Körpers wieder aufzuladen. Dazu gehört auch ausreichend Flüssig-

keit zu sich zu nehmen sowie viel frisches Obst und Gemüse der Saison zu essen. Spargel etwa läutet auch sichtbar auf dem Esstisch die gute Wettersaison ein. Denn häufig fehlen dem Körper nach dem langen Winter wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Lassen Sie zudem den Fahrstuhl links liegen und benutzen Sie die Treppe. Auch das Essen kleiner Mahlzeiten hilft, sich nicht so schnell müde zu fühlen. Wer all das berücksichtigt und morgens trotzdem nicht aus dem Bett kommt, kann es mit Wechsel-duschen probieren. Das macht auch den tiefsten Winterschläfer wach.

KAMPFANSAGE

Spätestens im Frühling machen sich die meisten Menschen Gedanken über die Bikinifigur – Diäten zieren die Titelseiten der Zeitschriften. Dabei geht es um weitaus mehr als die Optik, viel größer wiegt das medizinische Problem. Denn zu dicke Menschen sterben vorzeitig, insbesondere, wenn zusätzliche Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder eine Zuckerkrankheit hinzukommen. Abnehmen ist für zu dicke Menschen also eine gesundheitliche Notwendigkeit. Die große Frage stellt sich jedoch nach dem Wie. Dabei ist diese Frage relativ leicht zu beantworten: Insgesamt muss lediglich die Kalorienbilanz stimmen. Ohne Reduktion der aufgenommenen Energiemenge ist eine Gewichtsabnahme nicht möglich. Die Kunst des Abnehmens besteht also darin, die richtigen Lebensmittel in angemessener Menge zu sich zu nehmen. Es geht um die Energiedichte (ED). Diese ist definiert als Kalorienmenge pro Gramm Lebensmittel. Je geringer die Energiedichte eines Lebensmittels ist, desto größer ist der Sättigungseffekt bei gleichzeitig geringer Kalorienaufnahme. Wichtig ist aber auch, dass das Essen gut schmecken muss, es sollte saft machen und so erfreulich sein, dass es die Psyche stabilisiert.

Sommer, Sonne, Sonnenschein

Der schwarze Hautkrebs gehört zu den Krankheiten mit der höchsten Sterberate. Längst gilt Hautkrebs in Deutschland als gefährliche Volkskrankheit. An dem von zu viel UV-Licht ausgelösten Hautschäden erkranken hier jährlich rund 200.000 Menschen, etwa zehn Prozent davon sind von dem gefährlichen schwarzen Hautkrebs betroffen. Es gibt zwar neue Therapieansätze, die zukünftig die Heilungschancen deutlich verbessern könnten – dennoch gilt: Vorbeugung ist die beste Therapie. Deshalb schützen Sie sich vor der prallen Sonne und vermeiden Sie jeglichen Sonnenbrand. Zur Vorsorge gehören zudem regelmäßige Untersuchungen beim Hautarzt, der frühzeitig gefährliche Veränderungen an der Haut erkennt.

IMMUN MIT SYSTEM

Eine neuere, gut wirksame Therapie gegen Heuschnupfen ist die sogenannte Hyposensibilisierung. Mit dieser spezifischen Immuntherapie lassen sich Allergien langfristig behandeln. Ziel ist es, das körpereigene Immunsystem an die Allergie auslösenden Stoffe zu gewöhnen – bei Heuschnupfen sind das oft die sogenannten Frühblüher wie Birke, Erle und Haselnuss. Bei der Hyposensibilisierung wird zumeist über drei Jahre im Winter der Allergieimpfstoff ins Fettgewebe des Oberarms gespritzt und dabei die Dosis von Spritze zu Spritze erhöht. Wichtig ist, dass die winterliche Spritzenkur vor dem Beginn der Heuschnupfenzeit abgeschlossen ist.

„Eine dramatische Zahl. Etwa 20.000 Deutsche erkranken jährlich am schwarzen Hautkrebs.“

Prof. Dr. med. Curt Diehm



Foto Adobe Stock

FLUGANGST

Für Heuschnupfengeplagte beginnt mit dem Frühling wieder die unangenehmste Zeit des Jahres. Juckende, tränende Augen und eine ständig laufende Nase lassen keinen Raum für Frühlingsgefühle.

Aber es gibt ein paar einfache Maßnahmen, die gegen Heuschnupfen helfen und die jenseits von Medikamenten zumindest die Symptome lindern. Selbstverständlich ist der Kontakt mit Blütenstaub, etwa im Garten, auf dem Balkon und bei Spaziergängen so gut wie möglich zu vermeiden. Der Fußboden zu Hause sollte häufig feucht gewischt werden. Gleichzeitig sollten geschlossene Räume während der Zeit des Pollenflugs eher selten gelüftet werden, am besten nach einem Regenguss. Man sollte auch wissen, dass die Pollenkonzentration am Morgen auf dem Land am höchsten ist,

in den Innenstädten steigt die Konzentration erst im Laufe des Tages an. Wenn möglich, können Heuschnupfengeplagte ihre Aktivitäten an der frischen Luft daran anpassen. Getragene Kleidungsstücke sollten in keinem Fall im Schlafzimmer deponiert werden. Abends vor dem Schlafengehen sollten sich Heuschnupfenpatienten die Haare waschen, an denen oft Blütenstaub haftet, der während des Schlafes zu allergischen Reaktionen führen kann. Zudem sollten Pollenallergiker während der Heuschnupfenzeit strikt auf das Rauchen verzichten, ebenso wie auf abschwellende Nasensprays, da eine Gewöhnung an diese Nasensprays schon sehr bald auftritt. Besonders gut wirksam sind Nasenspülungen mit einfachem Salzwasser.

Die Welt ändert sich. Aber jede Zeit hat ihren 911.

Der neue 911.

Ab sofort bei uns im
Porsche Zentrum Baden-Baden.



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



PORSCHE

Die Bedeutung der individuellen Behandlung in der Physiotherapie und der Zusammenhang mit Burn-out. Kim Bischoff erzählt von ihren ersten Eindrücken im Team der Max Grundig Klinik.

Physio in Höchstform

MAX im Gespräch mit Kim Bischoff – Ein neues Gesicht im Team der Max Grundig Klinik

Sie sind neu im Team der Max Grundig Klinik, haben Sie sich schon gut eingelebt?

Ja, ich habe mich sehr gut eingelebt. Das Team hat mich super aufgenommen. Da ich mein letztes Praxissemester in der MGK absolvieren durfte, habe ich den Großteil des Teams aber schon gekannt. Das hat mir den Einstieg in die Klinik auf jeden Fall deutlich erleichtert.

Wie unterscheidet sich Ihre Arbeit als Physiotherapeutin in so einer renommierten Privatklinik im Vergleich zu anderen Kliniken oder einer Praxis?

Ganz klar hat man nirgendwo sonst eine so intensive Patientenbetreuung wie in der MGK. Wir Physiotherapeuten behandeln unsere Patienten täglich durchschnittlich etwa 1,5 Stunden ganz individuell. Außerdem haben die Patienten die Möglichkeit an unseren zahlreichen Gruppenangeboten wie Wassergymnastik, Gerätetrai-

ning, Faszien-Therapie und Körperkontrolltraining teilzunehmen. In anderen Einrichtungen findet eine individuelle Behandlung meist nur drei Mal wöchentlich statt. Da wird einmal mehr deutlich wie intensiv die Therapie in der MGK ist.

Was schätzen Sie grundsätzlich an Ihrer Arbeit und warum haben Sie sich für diesen Beruf entschieden?

Auf jeden Fall um den Menschen zu helfen! Außerdem schätze ich hier die enge Zusammenarbeit mit den Ärzten, dem Pflegepersonal und dem Therapeutenteam. Diese ist zwingend notwendig, um gute Ergebnisse in der Therapie zu erzielen. Außerdem habe ich in meiner Jugend Leistungssport gemacht und musste dadurch zwei Mal pro Woche zum Physiotherapeuten. Der musste mich immer wieder „geradebiegen“, damit ich für das nächste Spiel fit war. In dieser Zeit habe ich bereits Gefallen an diesem

Beruf gefunden und mich deshalb auch für diesen schönen Beruf entschieden.

Großes Thema dieser Max Ausgabe ist das Thema Burn-out – welche Rolle spielt die physische Fitness bei der Behandlung psychischer Erkrankungen?

„Mens sana in corpore sano“ – ein gesunder Geist kann nur in einem gesunden Körper leben! Deshalb ist Sport und Fitness ein großer Bestandteil unserer täglichen Arbeit. Mit vielen verschiedenen Aktivitäten versuchen wir die Patienten wieder in körperliche Höchstform zu bringen.

Welche Bedeutung hat die Physiotherapie grundsätzlich bei der Genesung?

Die Physiotherapie ist der wichtigste Bestandteil der Genesung. (schmunzelt) Der Kreislauf wird morgens in Schwung gebracht, die Gelenke werden mobilisiert, die

Muskeln gestärkt und die Ausdauer verbessert. Außerdem werden Schwellungen abtrainiert und Narben nach operativen Eingriffen frühzeitig mobilisiert. Zusammengefasst bietet die Physiotherapie ein ziemlich breites Spektrum an Möglichkeiten, um dem Patienten eine optimale Behandlung zu ermöglichen.

Der Physiotherapie stehen unglaublich viele Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung – wie wichtig ist dabei eine individuelle Therapie?

Die Individualität in der Therapie ist ziemlich wichtig. Als Physiotherapeut muss man täglich aufs Neue entscheiden, wie man die Behandlung aufbaut. Je nach Zustand des Patienten, muss man flexibel entscheiden welchen Weg man einschlägt. Das macht diesen Beruf aber auch so spannend. Es warten täglich neue Herausforderungen – langweilig wird's mir nicht! (lacht)

Interview: Caroline Carnevale

Wir Physiotherapeuten behandeln unsere Patienten täglich etwa 1,5 Stunden. So etwas findet sich in kaum einer anderen Klinik.
Kim Bischoff, Physiotherapeutin



Foto: Fotografie Frei



Foto Nastasja Schunk

Hochkonzentriert und das Ziel im Blick – Nastasja Schunk auf dem Weg nach ganz oben.

Tasche packen Traum- für die Karriere

Text: Caroline Carnevale

Einen Fotogruß von der Straße von Gibraltar sendet Nastasja Schunk, 15 Jahre, per Handy an ihre Familie. Die junge Tennisspielerin reist alleine mit einer Trainerin nach Marokko, um auf einem Turnier Punkte zu sammeln. Der erste Etappensieg auf dem Weg zum großen Traum soll erreicht werden: In der Weltrangliste so weit nach vorne zu kommen, dass Nastasja sich für die Grand-Slam-Turniere bei den Junioren qualifiziert.

Die WLAN-Verbindung auf dem Tennisplatz in Casablanca ist schlecht. Sie müsse jetzt noch Latein machen. Es knistert und knackt, aber diesen Satz kann ihre Mutter Claudia gerade noch verstehen. Schon seit zwei Jahren besucht Nastasja das Kurpfalz-Gymnasium mit einem speziellen Talentförderprogramm, wo sie für alle sportlichen Ereignisse freigestellt wird. Allerdings, den Stoff muss sie dennoch lernen. So sind ihre Tage randvoll gepackt. Fünf bis sechs Stunden Training, Online-Unterricht, Physiotherapie und ab und zu auch noch Mentaltraining.

Das Beste an ihrem Leben

Seit Weihnachten reist Nastasja nahezu ununterbrochen. Die Mannschafts-Europameisterschaften standen in verschiedenen Ländern auf dem Plan und Deutschland beendete die Meisterschaft als 5. Was sich nach viel Stress anhört, ist für Nastasja

das Beste an ihrem Leben. Sie freut sich immer, wenn sie ihre Tennistasche packen kann, spielt lieber Turniere als nur zu trainieren und fühlt sich bestätigt, denn sie klettert stetig in der Weltrangliste nach oben.

Letzten Sommer wurden erstmals die Zeitungen auf das blonde Mädchen mit dem schnellen Grundlinienspiel aufmerksam. Sie gewann als 14-jährige die Baden-Württembergischen Meisterschaften. Zum letzten Mal gelang das einem gewissen Boris Becker in diesem Alter und so stand auch gleich der SWR vor der Tür und Nastasja gab ihr erstes Radiointerview.

Die Sonntage sind trainingsfrei

Für die Familie ist es keine einfache Situation eine so talentierte Tochter zu haben. Claudia Schunk arbeitet als Chef-Bundestrainerin der Turn-Juniorinnen. Sie ist selbst viel unterwegs und so sind die Familientage

gezählt, denn unter der Woche wohnt Nastasja allein im Tennisleistungszentrum in Leimen. Gut, dass normalerweise die Sonntage trainingsfrei sind. «Wir sind da so reingerutscht», erzählt sie. Anfangs war es einfach praktisch. Der Tennisclub lag nur einen Steinwurf vom Bundesleistungszentrum entfernt, wo Claudia Schunk arbeitete. Sie lud Nastasja vor der Arbeit dort ab und blieb so lange sie konnte. «Viele Jahre spielte Nastasja nur zum Spaß», sagt Claudia Schunk, doch dann kamen die Erfolge und irgendwann merkte Nastasja, dass sie mehr als nur mithalten konnte. Dass sie gewinnen konnte.

Die Reise hat erst begonnen

Mit den Siegen beginnt eine tolle, aber auch harte Zeit für die Familie. Immer größer werden die finanziellen Anforderungen. Teilweise müssen Trainer bezahlt werden, Turnierreisen und natürlich auch Tennissaiten und Klamotten. Ohne Unterstützer wie das Fertigbauunternehmen KAMPA oder auch das Porsche-Team für talentierte Tennishoffnungen wäre das Projekt «Profi» nicht zu stemmen. Im Sommer wird Nastasja einen weiteren Schritt in diese Richtung wagen. Sie wird die Schule mit dem Realschulabschluss verlassen, um sich voll auf ihren Sport zu konzentrieren. «Zwei Jahre haben wir ausgemacht», erklärt Claudia

Schunk. Wenn Nastasja danach merkt, dass es mit der großen Karriere nicht klappt, wird sie auf die Schulbank zurückkehren. Falls es je soweit kommen sollte, wird sie viel von der Welt gesehen haben. Von Marokko geht es direkt nach Spanien. Welche Eindrücke nimmt sie aus Nordafrika mit? «Ihr könnt' Euch gar nicht vorstellen, wie chaotisch sie hier Autofahren», sagt Nastasja und lacht.

Mehr Informationen unter:
www.villesse-kaercher.de

STECKBRIEF

Name: Nastasja Schunk
Geburtsdatum: 17. August 2003
Nationalität: deutsch
Hobbies: Freunde treffen, Musik, entspannen
Lieblingsschlag: Vorhand (Longline)
Lieblingsbelag: Sand (Clay)
Schlägermarke: Wilson
Größter Erfolg: Baden-Württembergische Meisterin Damen, 2x ITF Kat. 4 gewonnen, 3. Platz ITF 2
Ziele: Für 2019 Rangliste ITF juniors Platz 80 und langfristig bei den großen Grand-Slam-Turnieren erfolgreich spielen

GANZ SCHÖN...

GANZ SCHÖN KRANK – Der Pflegenotstand. Seit in den 1960er Jahren erstmals ausländisches Pflegepersonal in deutschen Kliniken eingesetzt wurde, tingelt der Begriff bereits durch unsere Medien. Seitdem hat sich die Situation alles andere als verbessert. So kritisiert das Schlagwort heute auch die Unfähigkeit der Politik, auf diesen Zustand zu reagieren. Was dabei regelmäßig vergessen wird: Dahinter verbergen sich Menschen und ihre Schicksale – sowohl auf Seiten der zu Pflegenden und ihren Angehörigen, als auch bei den über eineinhalb Millionen Kranken- und Altenpflegern in Deutschland.

Nicht etwa die Ärzte verbringen die meiste Zeit mit den Patienten. Es sind die Krankenpflegerinnen und -pfleger. Unermüdlich und rund um die Uhr leisten sie oft Übermenschliches. Sie waschen, betten und assistieren, wechseln Verbände, verabreichen die verordneten Medikamente, bedienen und überwachen die Apparate und begleiten die Ärzte bei ihren Visiten. Nicht selten sind sie erster Ansprechpartner der Patienten und

deren Angehöriger bei Fragen und Nöten. Und manchmal halten sie auch einfach nur die Hand. Das resultiert in einer extrem hohen physischen und psychischen Belastung, zusätzlich verstärkt durch den allgegenwärtigen Schichtdienst. Kein Wunder also, dass – so eine Schätzung des Deutschen Pflegerats – die durchschnittliche Verweildauer von Pflegern im Beruf bei nur zehn Jahren liegt.

Und das, obwohl die überwältigende Mehrheit aller Pflegekräfte ihren Beruf aus Gründen der Nächstenliebe gewählt hat. Das bestätigt auch ein Forschungsprojekt der Uni Göttingen. Unter dem Titel „Pflege im 21. Jahrhundert“ untersuchten die Wissenschaftler die Selbstwahrnehmung von Pflegekräften. Dabei manifestierten sich Ergebnisse, die viele von uns wahrscheinlich ahnen. >>



Foto: Fotografe Fre

>> Demnach hat sich die typische Pflegekraft nicht wegen des Geldes für diesen Beruf entschieden. Ganz im Gegenteil: Die Bezahlung spielt für sie nur eine untergeordnete Rolle. Hauptgrund ist dagegen der Wunsch, Menschen zu helfen und ihre akute Not zu lindern. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht immer der Patient. Dafür engagieren sie sich gerne weit über das Notwendige hinaus. Nicht selten auch mit zusätzlich, oftmals privat angeeignetem medizinischem Fachwissen und immer mit hohem Einfühlungsvermögen. In direktem Widerspruch dazu steht das Bild, das wir alle von der Politik und Interessenvertretungen vermittelt bekommen. Da wird über einen Pflegemindestlohn diskutiert, ohne darauf hinzuweisen, dass dieser – wenn überhaupt – nur bei Hilfskräften in der Pflege gezahlt wird. Monetäre Gründe werden vorgeschoben, obwohl in der Realität die oftmals aus dem Personalmangel resultierende hohe Arbeitsbelastung den Beruf so belastend und damit für viele unattraktiv macht.

Glücklicherweise haben die meisten Deutschen dennoch ein grundsätzlich positives Bild von der Krankenpflege. Bei einer Untersuchung von Forsa und der GfK aus dem Jahr 2016 zählte die Krankenpflege neben Ärzten, Polizisten und Feuerwehrleuten zu den Berufen mit der höchsten Wertschätzung in der deutschen Bevölkerung. Ihnen vertraut man, vor ihnen hat man Achtung. Doch warum entscheiden sich dann immer weniger Menschen dazu, diesen für uns alle so wichtigen Beruf auszuüben? Schließlich wird wohl nahezu jeder von uns irgendwann einmal in seinem Leben auf pflegende Hilfe angewiesen sein. Sei es im Krankenhaus oder später in der Altenpflege. „Die Gründe dafür sind sicher vielfältig“, resümiert Andreas Spaetgens, Geschäftsführer der Max Grundig Klinik. „Pflegekräfte haben keine echte Lobby und streiken nur selten, weil – das höre ich immer wieder – sie dann ja ihre Patienten alleine lassen müssten. Das überdurchschnittliche Engagement geht mit einer hohen

Arbeitsbelastung einher und trifft auf einen steigenden Egoismus in der Gesellschaft. Was sind unserem Staat so unfassbar wichtige Berufe wie Pflege oder Erziehung wirklich wert?“. Und weiter: „Bei sprudelnden Steuereinnahmen und wachsenden Haushalten vermisse ich da ernstgemeinte Wertschätzung für diese Berufsbilder. Unsere Gesellschaft wäre um so viel ärmer wenn es nicht Menschen mit den Werten und der Empathie unserer Pflegekräfte gäbe. Ich fürchte, wenn das so weitergeht werden wir schon bald zu einem Land, das im wahrsten Sinne des Wortes auf Pflege aus dem Ausland angewiesen ist.“

Unsere alternde Bevölkerung wird immer behandlungs- und damit pflegebedürftiger. Hier ist eine Politik des Handelns gefragt, um den zukünftigen Anforderungen gerecht zu werden und ein stabiles Gesundheitssystem zu gewährleisten. Dies kann nur einhergehen mit einer der Arbeit angemessenen Besoldung und einem grundlegenden Sinneswandel in unserer Gesellschaft.

<<

Ein Erlebnis aus den vergangenen Jahren werde ich nie vergessen. Wir hatten eine Patientin aus gutem, aber auch sehr strengem Hause. Alles lief sehr förmlich ab. Emotionen und Körperkontakt waren dort ausdrücklich nicht erwünscht. Weil die Patientin bis dahin nicht gewohnt war, ihre Gefühle zu zeigen, fragte sie mich eines Tages, ob sie mich vielleicht einmal umarmen dürfe. Von diesem Tag an hat sie mich jeden Abend umarmt. Das hat mir einmal mehr gezeigt, wie wichtig unser Beruf ist, wie eng die Beziehung zu einem Patienten wird und wie viel Geborgenheit die Pflege einem Patienten geben kann. Das ist ein sehr schönes Gefühl.

Schwester Beate



DER ERHALT DER LEBENSQUALITÄT

Im Gespräch erläutert Schwester Andrea Wurz, Leiterin des Pflegedienstes der Max Grundig Klinik, was den Beruf für sie so besonders macht und was sich unbedingt ändern sollte.

Schwester Andrea, was macht aus Ihrer Sicht den Beruf der Gesundheits- und Krankenpflegerin so besonders?

Zuerst einmal ist unser Beruf verantwortungsvoll, anspruchsvoll und abwechslungsreich. Denn wir arbeiten mit Menschen mit den verschiedensten körperlichen und seelischen Defiziten, Einschrän-

kungen und Bedürfnissen. Von kranken und älteren über demente und schwerstkranke bis hin zu sterbenden Menschen. Für ihr Wohlbefinden zu sorgen, sie zu unterstützen, zu beraten, zu behandeln, medizinisch zu versorgen und auch in Würde zu begleiten, das macht diesen Beruf zu einem ganz außergewöhnlichen.

Welches sind die wichtigsten Eigenschaften, die eine Pflegekraft mitbringen sollte?

Am wichtigsten ist Empathie, also das Einfühlungsvermögen der Pflegekraft gegenüber dem Patienten. Nur sie schafft das notwendige Vertrauen, das man als Pflegekraft bei pflege- oder hilfsbedürftigen Patienten braucht, denn man greift

durch die pflegerischen Maßnahmen ja sehr in deren Privat- und Intimsphäre ein. Auch Geduld und Zuhören können sind sehr wichtig, denn schwerstkranke, ältere oder auch demente Menschen agieren und reagieren oft besonders. Und schließlich muss man auch die Grenzen seiner eigenen Belastbarkeit kennen.

Wissen die Patienten der Max Grundig Klinik die Arbeit des Pflegepersonals zu schätzen?

Von ganz wenigen Ausnahmen abgesehen, die es natürlich auch bei uns gibt, schätzen alle Patienten und deren Angehörige unsere Arbeit in sehr hohem Maße. Besonders die Zeit, die wir uns für jeden Patienten nehmen, wird immer wieder gelobt. Das schafft man nur als gut eingespieltes und funktionierendes Team. Aber die vielen Patienten, die immer wieder zu uns in die Max Grundig Klinik kommen und sich dann über die vertrauten Gesichter der Pflegekräfte freuen, sind für uns ein großes Zeichen der Wertschätzung unserer Arbeit.

Wie ist das Verhältnis zwischen Ärzten und Pflegekräften?

Gute Pflege funktioniert nur, wenn Ärzte und Pflegekräfte wie bei uns in der Max Grundig Klinik auf Augenhöhe und ohne Hierarchiedenken zusammenarbeiten. Wir schätzen uns gegenseitig, haben Vertrauen und wissen, dass wir aufeinander angewiesen sind. Denn nur, wenn wir unsere Beobachtungen oder eventuelle Veränderungen im Krankheitsverlauf auch an die Ärzte weitergeben,

können diese den Patienten einen optimalen Behandlungsverlauf gewährleisten.

Welche Rolle spielen Ethik und Moral in Ihrem Berufsalltag?

Jede Entscheidung und pflegerische Handlung am Patienten sollte nach ethischen Voraussetzungen stattfinden. Wir respektieren und schützen die Privat- und Intimsphäre unserer Patienten und gehen mit vertraulichen oder persönlichen Informationen sehr verantwortungsvoll um. Gleichzeitig informieren wir unsere Patienten umfänglich über geplante Pflegemaßnahmen, damit sie ihre Zustimmung dazu abwägen können. Gerade bei schwachen, älteren oder dementen Patienten versuchen wir aber auch, Entscheidungen abzunehmen. Dabei steht der Erhalt der Lebensqualität für uns immer an erster Stelle.

Warum wird Ihrer Meinung nach so viel über Pflegenotstand diskutiert und es passiert so wenig?

Dieses ernste und brisante Thema, das Pflegekräfte wie Patienten betrifft, macht mich richtig wütend. In meinen fast 40 Jahren in der Pflege habe ich mitverfolgen müs-

HAUPTSACHE GESUND

sen, wie sich die Situation für Pflegekräfte fortlaufend verschlechtert hat. Unsere Hilferufe und auch die der betroffenen Patienten verhallten lange Zeit ungehört. Nun hat sich die Situation dramatisch zugespitzt und plötzlich wird überall über den Pflegenotstand diskutiert: auf politischer Ebene, bei Berufsverbänden und in den Medien. Doch umgesetzt wurde nach wie vor viel zu wenig.

Was müsste sich denn dringend ändern?

Wir müssen den Pflegeberuf wieder attraktiv machen, junge Menschen für die Ausbildung gewinnen und den frühzeitigen Ausstieg qualifizierter Pflegekräfte aus dem Beruf verhindern. Unser Beruf ist ein ganz besonderer und viele fühlen sich durchaus berufen. Aber dazu müssten der Stellen-schlüssel – also die Anzahl der Arbeitsplätze – und die Gehälter der Pflegekräfte deutlich nach oben korrigiert werden. Dass nach wie vor so wenig passiert, ist meiner Meinung nach in erster Linie eine Frage der Finanzierung.

Gibt es aktuell bei Ihnen in der Max Grundig Klinik einen Pflegenotstand?



Seit 40 Jahren in der Pflege: Leiterin des Pflegedienstes Andrea Wurz.

Einen echten Pflegenotstand, wie man ihn von anderen Krankenhäusern oder Pflegeeinrichtungen kennt, haben wir in unserem MGK-Team zum Glück nicht. Die Fluktuation der Pflegekräfte bei uns ist eher niedrig. Trotzdem gibt es natürlich auch bei uns immer wieder mal eine unbesetzte Stelle, die wir mangels Bewerber nicht zeitnah neubesetzen können. Aber ich habe ein tolles, engagiertes Pflegeteam, auf das ich sehr stolz bin. Gemeinsam haben wir es bislang immer geschafft, Engpässe so auszugleichen, dass unsere Patienten fast nichts davon gemerkt haben.

Zu meiner Arbeit hier in der Max Grundig Klinik gehört es auch, dass wir als Pflegepersonal Patienten auf ihrem letzten Weg begleiten. Das ist für alle Beteiligten nicht einfach, aber dabei entsteht regelmäßig auch eine sehr enge emotionale Bindung nicht nur zum Patienten, sondern auch zu dessen Angehörigen. Schon mehrfach sind die Angehörigen dann am Todestag des Patienten zu uns in die Klinik gekommen. Zum einen, weil ihre letzte Erinnerung an den Verstorbenen sehr eng mit der Klinik verbunden ist. Zum anderen aber auch, um uns dafür zu danken, dass und wie wir uns um den Patienten gekümmert haben. Diese Situationen zeigen uns, dass wir mit unserer Arbeit helfen – nicht nur den Patienten.

Schwester Astrid

Rund 1,7 Millionen Menschen arbeiten in Deutschland in Pflegeberufen, davon 1,1 Millionen Krankenpfleger und 0,6 Millionen Altenpfleger. Rund die Hälfte von ihnen arbeitet in Teilzeit. *

300.000 bis 500.000 neue Pflegekräfte werden in den nächsten 10 Jahren gebraucht.

30.000 offene Stellen im Pflegebereich sind aktuell unbesetzt. **

Die Pflege in Deutschland in Zahlen

Über 80 Prozent der Pflegekräfte in Deutschland sind weiblich. *

Mit 2.100 Theorie- und 2.500 Praxisstunden zählt die Gesundheits- und Krankenpflege zu den anspruchsvollsten Ausbildungsberufen in Deutschland.

Rund 10 Prozent aller Pfleger stammen inzwischen aus dem Ausland – trotz Sprachbarrieren sowie schwieriger Berufsankennung. Tendenz steigend. *

* Quelle: „Arbeitsmarkt im Pflegebereich“, Statistik der Bundesagentur für Arbeit, Mai 2018 – Zahlen für 2016
** Quelle: Statistisches Bundesamt



DER TRADITION
VERPFLICHTET

SEIT 1905

Uhren ROLEX CARTIER CHOPARD IWC SCHAFFHAUSEN
BREITLING TAG HEUER TUDOR PANERAI ORIS ERWIN SATTLER DESIGNHÜTTE
Schmuck WELENDORFF CAPOLAVORO CHOPARD HANS D. KRIEGER GELLNER EMIL KRAUS
Silber CHRISTOFLE ROBBE & BERKING HERMANN BAUER

Kaiserstraße 201, Eingang Waldstraße · 76133 Karlsruhe · Tel.: 0721 – 929 260 · www.juwelier-kamphues.de · info@juwelier-kamphues.de

Heimatliebe!

Bollenhüte 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.

für Puristen

Alltägliche Gebrauchsgegenstände in klarer vollendeter Form – Die Wohnaccessoires von Raumgestalt aus Bernau kommen puristisch daher. Optisch überzeugen sie mit schlichten Designs und doch außergewöhnlicher Besonderheit. Ob Küchenutensilien oder Leuchten bis hin zu kleinen, praktischen Hockern oder Coffee Tables: Eine wunderbare Abwechslung bei der Gestaltung der eigenen vier Wände.

www.raumgestalt.de



Foto Frank Biele

SCHNEEWOLLE



Heute trägt man Bommel. Ganz wie die Tracht es will gibt es diese trendigen Mützen entweder als „Schwarzwald Marie“ mit roten Bommeln oder als „Verheiratet“ mit schwarzen. Und wem die Heimatgefühle zu viel werden, kann auch auf „klassische“ Häkelmützen, Beanies und Caps des jungen Start-Ups aus Friesenheim zurückgreifen.

www.schneewolle.de



Turnvergnügen.

Außergewöhnliche Objekte mit Geschichte und Charakter, von Meisterhand hergestellt und aufgearbeitet – Zur schönen Linde fertigt Designermöbel mit Patina und Persönlichkeit. So entstehen aus alten Turnmatten neue Sitzwürfel und aus einem ausrangierten Turnkasten wird eine Sitzgelegenheit mit Stauraum.

www.zurschoenenlinde.de

aus'm Dorf



Designimdorf ist ein traditioneller Schwarzwälder Handwerksbetrieb. In den Werkstätten im ruhigen Bernau im Südschwarzwald werden schicke Möbel gebaut, wie Tische und Garderoben – alles aus regionalem Holz. Naturnahes Arbeiten, Erhalt und Schutz der Umwelt, Entwicklung des regionalen Handwerks und der heimischen Wirtschaft – Das ist Designhandwerk Made in Germany.

www.designimdorf.de

KULTURGUT

Tickst Du noch richtig?

Jede Kuckucksuhr vom Werkhaus Henkenhaf-Stark ist ein Unikat aus Glas und hat ihre eigene, individuelle Front. Jede Uhr hat ihren eigenen Vogel – Feinsilber in Einzelfertigung. Und jede Uhr hat ihren eigenen Klang – Handgefertigte Holzpfiffe aus dem Schwarzwald sowie ihre eigenen Gewichte, in Handarbeit gefertigt aus massivem Edelstahl oder vergoldetem Messing. Keine Angst! Die integrierte Nachtabschaltung sorgt für einen erholsamen Schlaf.

www.werkhaus.info



KAFFEEKLATSCH

Großartigen Kaffee in Spitzenqualität gibt es bei Life & Coffee im schönen Sinzheim bei Baden-Baden. Die kleine Kaffeerösterei bezieht ihre Ware fair gehandelt direkt vom Hersteller aus Indien und Thailand. Hohe Qualitätsstandards machen den Unterschied und sorgen für außergewöhnlichen Kaffeegenuss. Kaffee ist eben nicht gleich Kaffee.

www.life-coffee.de





**„Dem Patienten
begegnen, ihn
und aufklären.
auch in einem
Klinikbetrieb
verständlich**

**auf Augenhöhe
einbeziehen
Das sollte
modernen
absolut selbst-
sein.“**

Baden Hills

Einladend, angenehm und auch außergewöhnlich



Foto Baden Hills

„Die Royal Canadian Air Force hat das Schmuckstück in den 60er-Jahren gegründet.“

„Gäste willkommen“ – das liest man nicht nur in der Information des Golf und Curling Clubs Baden Hills – das erfährt man auch direkt vor Ort, wenn man in Rheinfelden persönlich begrüßt und hervorragend betreut wird. Der Golfclub präsentiert sich als eine außerordentlich gelungene Symbiose zwischen bewusster Naturbelassenheit und notwendiger Platzarchitektur mit interessanten, anspruchsvollen Doglegs und ins Spiel kommenden Wasserhindernissen. Während des gesamten Spiels kann das Panorama des Schwarzwaldes genossen werden und zeitweise die auf dem nahen Rhein vorbeifahrenden Schiffe bewundert werden. Es ist möglich größere und kleinere Turniere zu spielen oder einfach mal mitzulaufen. Die im Laufe der Zeit ständig durchgeführten Optimierungen der Anlage machen den Platz auch für sehr anspruchsvolle Spieler zu einem eindrucksvollen Erlebnis. Der erfolgreiche Golfstag lässt sich mit einem Besuch im wunderschönen Clubrestaurant abrunden. In

angenehmer Atmosphäre werden aus der Heimat des Chefs italienische Köstlichkeiten geboten und es wird zum Verweilen geradezu eingeladen.

Nicht nur putten, sondern auch punkten

Der Platz des GC Baden-Hills bietet nicht nur dem Erholung und Kurzweil suchendem Spieler ein wunderschönes Erlebnis, auch der sportlich Ambitionierte kann sich auf dem abwechslungsreichen Par 72 einer echten Herausforderung stellen. Dies ist auch einer der Gründe warum der Deutsche Golfverband (DGV) im Laufe der vergangenen Jahre immer wieder viele seiner hochkarätigen Turniere wie beispielsweise die erste und zweite Bundesliga sowie verschiedene Deutsche Meisterschaften auf dem Gelände veranstaltet hat.

Und auch in 2019 wird der DGV wieder in Baden Hills gastieren, um dann im September die „Internationale deutsche Meisterschaft der Golfer mit Behinderung“ auszutragen, also ein Turnier, bei

dem die erfolgreichen Teilnehmer aus ganz Europa Punkte für die Weltrangliste sammeln können. Hier sind Zuschauer bei freiem Eintritt natürlich besonders willkommen.

Baden Hills – wo Sportlichkeit großgeschrieben wird und Curling was für Clevere ist

Sportlichkeit wird im Baden Hills Golf und Curling Club großgeschrieben. Die Ursprünge des Clubs gehen auf die 1960er Jahre zurück, als der Club von der damals vor Ort ansässigen Royal Canadian Air Force gegründet wurde. Das Curling wird auf einer etwa 40 Meter langen, eigens dafür präparierten Eisbahn ausgetragen. Dabei spielen die beiden Teams abwechselnd ihre acht Steine, um sie so nahe wie möglich am Zentrum der Zielkreise zu platzieren. Die Taktik spielt hier eine große Rolle. Aus diesem Grund kann Curling auch als Schach auf dem Eis bezeichnet werden. Das Spiel „mit den dröhnenden Steinen“

>>

>> hat seinen Namen von dem Geräusch, das ein Granitstein erzeugt, wenn er über das Eis rutscht. Teamgeist wird in diesem Sport wirklich gelebt – die Curler empfinden sich als eine große internationale Community. Die Kombination von Curling und Golf findet sich auch an anderen ehemaligen kanadischen Militärstandorten wegen der Winter- und Sommernutzung. Das milde Klima des Oberrheins und die Beschaffenheit des Golfplatzes mit seinem sandigen Boden, erlauben inzwischen eine ganzjährige Bespielung des Platzes sogar auf den Sommergreens.

Was Golf so gesund macht

So manch einer sagt, Golf sollte es sogar auf Rezept geben, da es quasi der perfekte Sport für Jedermann und jedes Alter ist. Durch Golf kann man seine Lebenserwartung definitiv steigern, indem man Vorsorge betreibt und

auch die Heilung von Körper und Seele befördert. Das fängt bereits damit an, dass man sich an der frischen Luft bewegt. Golf ist tatsächlich die ideale Sportart um fit zu bleiben – denn es bringt den Kreislauf in Schwung, trainiert die Muskeln, unterstützt die Beweglichkeit und fördert zudem noch die Konzentration, womit sogar Depressionen oder einer Demenz vorgebeugt werden kann. Das Gute am Golf ist – es gibt keine speziellen körperlichen Voraussetzungen. Je besser die Kondition ist, desto einfacher ist es. Wer allerdings Probleme mit der Wirbelsäule und den Bandscheiben hat, sollte vor dem Start mit einem Orthopäden sprechen. Für Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen empfiehlt sich ein Check-up. Eine schwedische Studie besagt, dass männliche Golfer mit einstelligem Handicap fünf Jahre länger leben, wenn sie im Schnitt zweimal die Woche trainieren.

<<

„Durch Golf kann man seine Lebenserwartung definitiv steigern.“

DER BADEN HILLS GOLF UND CURLING CLUB E.V. IM ÜBERBLICK

- Topographie:

100 m ü. Meeresspiegel, flach, ganzjährig bespielbar auf Sommergreens
- Baujahr:

1965 mit Ergänzungen/Verbesserungen bis ins Jahr 2000
- Architekt:

Der Kanadier Les Furber hat über 60 Golfplätze in ganz Kanada entworfen und gebaut, weitere 52 Plätze umgebaut und acht internationale Plätze gebaut – (ohne Partnerprojekte). Die Golfplätze haben charakteristische Eigenschaften, welche die Topographie der Landschaft widerspiegeln.
- Platzdaten:

Par 72, Slope 130, Course Rating 70.7
Länge Herren gelb 5.780 m
Länge Damen rot 4.869 m
- Allgemeines:

Gäste sind willkommen, Startzeiten sind online über die Homepage oder telefonisch buchbar

Der Baden Hills Golf und Curling Club e.V.
Cabot Trail G208 (am Baden-Airpark)
77836 Rheinmünster
www.baden-hills.de
info@baden-hills.de



1 Blick auf den Schwarzwald
2 Das moderne Clubhaus
3 Blick von der Terrasse

Fotos: Baden Hills



Foto Max Grundig Klinik

Rezept

Steinbuttfilet „mediterrane Art“ mit buntem Gemüse & Safran-Bulgur

Rezept Alexander Bernhard, Küchenchef der Max Grundig Klinik

Zutatenliste für 4 Personen

Steinbutt:
500 g fein sauber
geputztes Steinbuttfilet,
am besten vom Fachhandel
1 Zitrone
Eine Prise Meersalz

Safran-Bulgur:
200 g Bulgur
2 g Safranfäden
400 ml Gemüsebrühe

Buntes Gemüse:
10 g Olivenöl
80 - 100 g Gemüsezwiebel
5 g Knoblauch
100 g Paprika
100 g Zucchini
60 g Aubergine
80 g Tomaten
100 ml Gemüsebrühe
Etwas Thymian, Rosmarin,
Salz und Pfeffer

Safran-Bulgur

In einem Topf die Gemüsebrühe aufkochen und den Bulgur einrühren, den Safran dazugeben, ein paar Minuten leicht kochen lassen, mit Deckel auf die Seite stellen und ziehen lassen.

Buntes Gemüse

Das Gemüse putzen, waschen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten entkernen und in Achtel schneiden. Die Gemüsezwiebel in dem Olivenöl anschwitzen. Paprika, Knoblauch und die Kräuter dazugeben und glasig werden lassen. Geben Sie nun die Auberginen und Zucchiniwürfel

dazu, leicht anschwitzen und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen, für ca. 5 - 8 Minuten langsam kochen, bis das Gemüse schön bissfest ist. Geben Sie nun noch die Tomaten dazu und schmecken das Gemüse mit Salz und Pfeffer ab, nochmal kurz erhitzen und fertig.

Steinbutt

Das Steinbuttfilet wird in vier gleiche Teile geteilt, leicht gesalzen und dann in einer Pfanne mit Olivenöl und einem Zweig Thymian für ca. 2 - 3 Minuten von beiden Seiten angebraten, sodass die Mitte schön glasig ist. Mit dem Saft der Zitrone beträufeln.

MÄR- CHEN- HÄFT

Wenn eine Mühle aus dem Dornröschenschlaf erwacht, sich Menschen auf Zeitreise begeben, eine goldene Schatzkammer gesichtet wird und Geister zum Vorschein kommen, dann kann es sich nur um ein Märchen handeln!? Nein, kein Märchen, sondern die wahre Geschichte der Emil Scheibel Schwarzwald-Brennerei GmbH.

E

Es war einmal ein Junge namens Emil Scheibel, der am 11.11.1899 in Kappelrodeck geboren wurde. Und dessen Lebensweg, bei so vielen „Schnapszahlen“ quasi schon vorbestimmt war. Zunächst aber hatte er die örtliche Mühle der Familie übernommen – mit Schnaps hatte diese rein gar nichts zu tun – zumindest auf den ersten Blick nicht. Denn die Bauern, die kamen, um ihr

Text Caroline Carnevale

Getreide zu mahlen hatten in der Regel wenig Geld und so kam es, dass sie mit Naturalien, genauer gesagt mit selbstgebranntem Kirschwasser bezahlten. „Ich könnte im Schnaps ersaufen! Wohin mit dem Zeug?“, soll Emil Scheibel schon nach kürzester Zeit gesagt haben. Warum nicht auf Reisen gehen und die heimischen Produkte verkaufen? Gesagt, getan. Schnell verkaufte er seine ersten Flaschen in Berlin und Leipzig – die Geschäfte liefen

gut. Kurzerhand entschloss sich der junge Scheibel im Alter von 22 Jahren einen alten Bauernhof zu erwerben auf dem ein Brennrecht war und selbst unter die Schnapsbrenner zu gehen – die Emil Scheibel Schwarzwald-Brennerei war geboren. Parallel dazu wurde die Mühle weiter betrieben, die Obstbrände gewannen aber zunehmend an Bedeutung. Mehr noch – unter seinen Erben, Sohn Louis und Enkel Michael hat sich der Name Scheibel zu einem

>> Markenbegriff für Schwarzwälder Edelbrände etabliert.

Die Zeitreise beginnt

Heute wird die Brennerei von Michael Scheibel geführt, der es auf ganz besondere Weise schafft Tradition und Innovation zu vereinen – dafür reist sein Brennmeister täglich in die Vergangenheit. Denn nimmt man auf dem Weg zur Brennerei die rechte Tür, über welcher in altdeutscher Schrift „alte Zeit“ steht, taucht man wahrhaftig etwa in das Jahr 1919 ein. Die alten Brennkessel, die akribisch den Originalen von vor 100 Jahren nachempfunden und von einem Brennofenbauer aus Bühl gebaut wurden, versprühen einen ganz besonderen Charme – das ganze Ambiente, der Geruch, der Steinboden alles wirkt so echt. Und genauso echt, wird hier nach alter Tradition gebrannt – ohne Schnick-Schnack, mit ganz viel Gefühl und Erfahrung des Brennmeisters, der sich voll und ganz auf seine Sinne

verlassen muss. Am Ende entstehen hier ganz außergewöhnliche Brände, mit Ecken und Kanten, wie etwa der Zibärtle Brand und der Apricot-Brandy.

Beam me up Scotty!

Von der Vergangenheit in die Zukunft, so in etwa fühlt es sich an, wenn man die Tür mit der Aufschrift „Neue Zeit“ betritt. Hochmoderne Brennkessel, Touchscreens, geflieste Böden – sehr stilvoll, ja elegant. Hier wird nichts dem Zufall überlassen – die Brennkessel, maßgeschneidert von der Firma Carl Destillations- und Brauertechnik, es wird über mit 20 Karat Gold überzogenen Platten destilliert und das fertige Produkt läuft, nachdem es die Zuluhr passiert hat, über ein Blatt, ebenfalls aus Gold. Die Liebe steckt im Detail – hier ist jede Menge Liebe. Und dort – ein Geist! Aus leckeren Himbeeren – wann immer es geht aus der Region. Vorbei an edlen Holzfäs-

ern – in denen spezielle Produkte reifen, wie etwa der woodka, ein Wodka mit einer besonderen Holznote – geht es zum Allerheiligsten: Der Schatzkammer. Hinter dicken Stahlgittern lagern hier die besonderen Schätze. Wie Goldbarren sind die verschiedenen Rezepturen gelagert – limitierte Editionen, die nur in geringer Stückzahl produziert werden und die es häufig nur ein einziges Mal ins Regal des Verkaufsraumes schaffen. Außer es handelt sich um Jahrhundert-Kreationen, wie die Moorbirne. Die gibt es aufgrund der geringen Fruchtemenge zwar immer noch in limitierter Auflage, dafür aber jedes Jahr aufs Neue zum Stichtag am 1. September. Wer außergewöhnliche und besondere Rezepturen mag, sollte sich diesen Tag im Kalender eintragen – aber auch sonst lohnt sich ein Besuch in der Gold-Destille, dem Verkaufsraum der Scheibel-Brennerei, denn hier darf jederzeit verkostet werden.

Dornröschen erwacht

Nachdem sich die Arbeit in der Mühle nicht mehr rentiert hatte, wurde diese im Jahr 1986 stillgelegt und fiel von da an in einen tiefen Dornröschenschlaf. Die Mühle wurde lediglich aufgesucht, um Dinge zu verstauen, die in der Brennerei unnötig Platz raubten. Wären da nicht die Kunden, die gesagt hätten: „Warum macht ihr eigentlich keinen Whisky?“ Ja, warum eigentlich nicht, dachte sich Michael Scheibel - vor allem weil deutsche Whiskys immer mehr im Kommen sind. Aber wo sollten diese produziert werden? Einen Platz in der Obstbrennerei finden?! Nein, nicht das Richtige. Und dann kam die entscheidende Idee: Früher wurde in der Mühle Getreide verarbeitet, dann wäre das doch auch der ideale Ort, um Whisky herzustellen, der schließlich aus Getreide gewonnen wird. Zurück zu den Wurzeln also, besser geht es nicht. Und so kam es, dass die Mühle aus ihrem Dorn-

röschenschlaf erwachte, ganz behutsam wurde sie wachgeküsst und Etage um Etage füllte sich mit neuem Leben. Und auch hier wieder die perfekte Symbiose aus Vergangenheit und Zukunft. Viele kleine Details, wie das Guckloch des Emil Scheibel, der dadurch einen Blick auf die Konkurrenz-Bäckerei werfen konnte, blieben erhalten. Altes Gemäuer wurde freigelegt und Hilfsmittel wie eine Mehlsack-Rutsche wurden in die neue, modern gestaltete Mühle integriert. Und auch hier setzte Scheibel auf die Fähigkeiten der Firma Carl, die die traditionellen Schwanenhals-Whisky-Destillen gebaut haben. Und wieder die Liebe zum Detail – natürlich fließt der Feinbrand standesgemäß über ein Mühlrad. Das alles ist Michael Scheibels Handschrift – er liebt die Wortkreationen bei seinen Spirituosen, die kleinen Einzelheiten, die den Unterschied machen. Damit, und mit den Geschichten drum herum, schafft

er es seine Brände mit einer Aura zu ummanteln, die ihresgleichen sucht. So ist das eben, wenn man für etwas brennt.

Eine Hommage an Opa

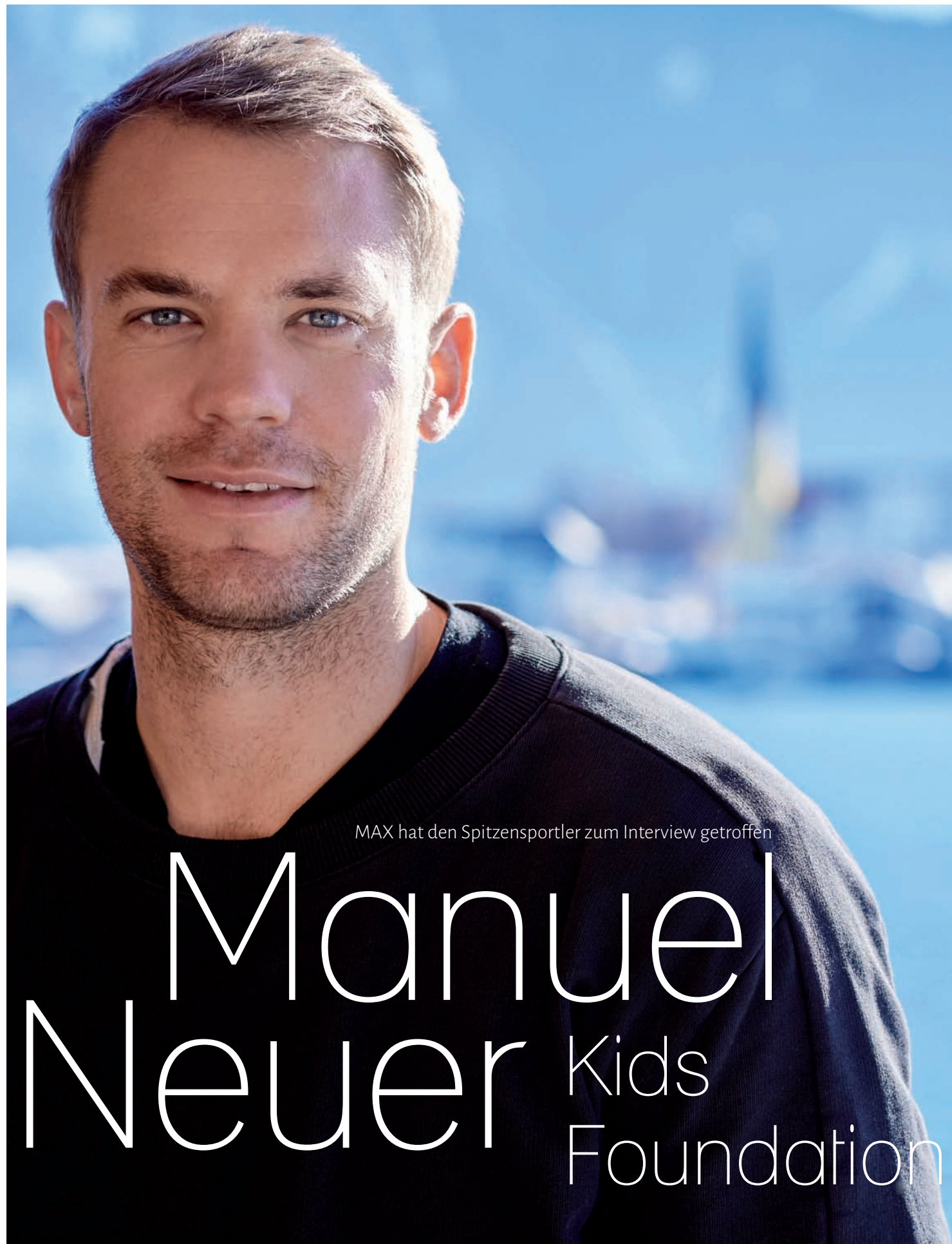
2014 startete das Projekt „Whisky“ – für dessen Produktion man sich die besonderen Eigenschaften der Mühle zu Nutze macht. Die Fässer lagern abwechselnd auf allen vier Etagen, die allesamt von Natur aus unterschiedlich temperiert sind. Nach drei Jahren, so lange muss ein Whisky reifen, damit er sich so nennen darf, entsteht eine Cuvée aus allen vier Stockwerken. Und es wäre nicht Michael Scheibel, wenn der Whisky nicht einen außergewöhnlichen Namen tragen würde. Trommelwirbel! Er heißt EMILL – eine Verbindung aus Emil, dem Namen seines Großvaters und dem englischen „mill“ für Mühle. Diesen gibt es dann als Stockwerk mit 46 % Vol. und als Kraftwerk mit 58,7 % Vol. Bislang

kann man den Scheibel-Whisky nur direkt im Verkaufsraum der Mühle erwerben oder aber bei einer Verkostung testen. Warum gibt's den Scheibel Whisky nicht Online? Ganz einfach, weil der Besuch der Mühle dazu gehört, um das Produkt zu verstehen und es auch zu schätzen. Die Mühle, das Wasser, das Ambiente, der erste Schluck, der Genuss. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann werden im Grünen Winkel 32 weiterhin Obstbrände und nur einen Steinwurf entfernt im Grünen Winkel 7 in Kappelrodeck Whiskys gebrannt. ENDE <<

www.scheibel-brennerei.de
www.scheibel-muehle.de

- 1 Gelagert im Eichenfass für die Farbe und Struktur – das Holz ist bis zu 250 Jahre alt.
- 2 Die Schatzkammer: Tonkrüge, Edelstahltranks und Korbflaschen: ausschließlich gefüllt mit Steinobstbränden.
- 3 Die Destilliere der Scheibel Mühle: Hier trifft alte auf neue Zeit.
- 4 Michael Scheibel vor dem alten Lager.
- 5 Ein neuer Schatz ist verkorkt und zum Verkosten bereit.





MAX hat den Spitzensportler zum Interview getroffen

Manuel Neuer Kids Foundation

Foto: Bayern-Magazin

ENGAGEMENT

M

Manuel Neuer unterstützt seit 2010 mit seiner „Kids Foundation“ benachteiligte Kinder und Jugendliche. Mit verschiedenen Projekten möchte der Welttorhüter ihre Zukunftschancen verbessern.

„

Warum haben Sie die „Manuel Neuer Kids Foundation“ ins Leben gerufen?

Schon als Jugendlicher fielen mir Mitschüler auf, deren Familien es finanziell nicht gut ging, sie z.B. nicht mit auf Klassenfahrt fahren konnten oder ohne Frühstück in die Schule kamen. Später wurde mir immer bewusster, wie präsent soziale Ungerechtigkeit und Kinderarmut auch in Deutschland sind. Dagegen wollte ich etwas tun. Ich habe viele Chancen im Leben erhalten und mit Unterstützung meiner Familien und anderen Personen aus meinem Umfeld vielversprechende Zukunftspers-

pektiven aufbauen können – davon wollte und will ich etwas zurückgeben. Um dies in einem professionellen Rahmen zu tun, wurde dann 2010 die Manuel Neuer Kids Foundation gegründet. Hier arbeiten Fachkräfte an der Umsetzung unserer Vorhaben.

Wer wird mit Hilfe dieser Stiftung unterstützt?

Die Stiftungsarbeit richtet sich an benachteiligte Kinder und Jugendliche in Deutschland. In unseren Projekten werden schwerpunktmäßig junge Menschen unterstützt, die aus den verschiedensten Gründen mehr Betreuung und Förderung außerhalb der Familie brauchen, als andere. Sie sollen ihre Stärken und Talente entdecken, Potenziale entwickeln und

auf Ansprechpartner für Alltags-sorgen und Nöte zurückgreifen können. So wollen wir auch einen Beitrag zu ihrer sozialen Integration leisten. Damit dies aber gelingt und authentisch ist, richten sich viele Projekte auch an Kinder und Jugendliche, die aus ihrem familiären Umfeld mehr Input bekommen und weniger als „benachteiligt“ gelten. Denn die Isolierung einzelner Kinder- oder Jugendgruppen ist wenig hilfreich, wenn es um Integration geht.

Welche Projekte konnten durch die finanziellen Mittel aus der Stiftung schon realisiert werden?

Vor dem Jahr 2014 haben wir uns auf die Förderung von Projektpartnern konzentriert. Viele Vereine, Gemeinden oder andere Gruppen

konnten darüber ihre Kinder- und Jugendarbeit festigen oder weiter ausbauen.

Es waren viele tolle, kleinere Projekte dabei: Schwimmkurse für Kinder, Feriencamps und Klassenfahrten, Jugendtreffs, Familien-ertrauerbegleitung. Auch wenn die MNKF heute etwas anders arbeitet, sind uns einige von diesen langjährigen Partnern erhalten geblieben und bekommen nach wie vor Unterstützung, weil sich die Ergebnisse ihrer Arbeit wirklich sehen lassen können.

Gibt es ein Projekt, auf das Sie besonders stolz sind?

Ich habe bewusst das Jahr 2014 erwähnt. Da haben wir nämlich ein erstes, eigenes Großprojekt gestartet: unser Kinder- und >>



Manuel Neuer
Kids Foundation



1



2



3



4



5

- 1 Besonders wichtig - die Förderung junger Mädchen.
- 2 Mädchen lernen E-Gitarre und Jungs das Backen. Verkehrte Welt? Nein, richtig so!
- 3 Kinder werden durch spezielle Outdooraktivitäten stark für's Leben.
- 4 Herzenssache - Manuel Neuer redet nicht nur, er macht auch!
- 5 In der perfekt ausgestatteten Holzwerkstatt entstehen kleine Kunstwerke.

>> Jugendhaus MANUS in Gelsenkirchen-Buer. Es war mein Wunsch, in meinem alten Stadtteil ein Haus als Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche zu eröffnen, in welchem sie jedwede Art von Unterstützung erhalten können. Ich habe mir immer vorgestellt, dass es dort bunt und lebendig zugehen sollte, die Kinder dieses Haus zu ihrem zweiten Zuhause machen und gerne und mit viel Freude an allen Angeboten teilnehmen. So ist es dann auch gekommen und obwohl es traurig ist, dass es so viele Kinder und Jugendliche gibt, die das MANUS als Anker und Anlaufstelle wirklich brauchen, bin ich sehr stolz auf das, was unser Team dort vor Ort leistet.

Ist vielleicht in diesem Jahr ein neues Projekt geplant, über das Sie schon berichten können?
Aufgrund der positiven Erfahrungen im MANUS haben wir uns dazu entschieden, weitere Kinder-

und Jugendeinrichtungen entstehen zu lassen. Konkret wird es z.B. gerade in Bottrop - dazu haben wir durch einen großen Spender recht kurzfristig die Möglichkeit erhalten. Aber langfristig möchten wir auch in München ein MANUS bauen – auch mit dieser Stadt verbindet mich inzwischen eine Menge und der Bedarf ist dort in manchen Stadtteilen ähnlich wie im Ruhrgebiet. Dafür sind wir übrigens immer auf der Suche nach Menschen und Unternehmen, die sich mit uns gemeinsam engagieren möchten.

<<

„

Info

Die Manuel Neuer Kids Foundation (MNKF) wurde 2010 gegründet und ist anerkannter Träger der Kinder- und Jugendhilfe mit Sitz in Gelsenkirchen. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, Kindern und Jugendlichen Hilfe und Unterstützung zu bieten. Auf ganz unterschiedliche Weise setzt die MNKF sich für Kinder und Jugendliche ein, stärkt und bestärkt sie durch verschiedene Projekte mit der Intention, sie in ihren Entwicklungspotenzialen und Talenten zu fördern. Die Stiftungsarbeit soll ihnen Impulse geben, ihr Lebensumfeld bunt und positiv wahrzunehmen, Perspektiven aufzeigen und zu ihrer sozialen Integration beitragen. Zusätzlich zur operativen Arbeit ist die MNKF in begrenztem Maße fördernd tätig: **Ausgewählte Kooperationspartner erhalten finanzielle Unterstützung in ihrer Projektarbeit – wenn sich ihre Arbeit als besonders wirkungsvoll erwiesen hat oder ein persönliches Anliegen des Stifters selbst ist. So konnten in der Vergangenheit wichtige Bildungsinitiativen vorangetrieben und weitere Akteure der Kinder- und Jugendarbeit gefördert werden.**

Fotos Manuel Neuer Kids Foundation



Foto: thielken.com

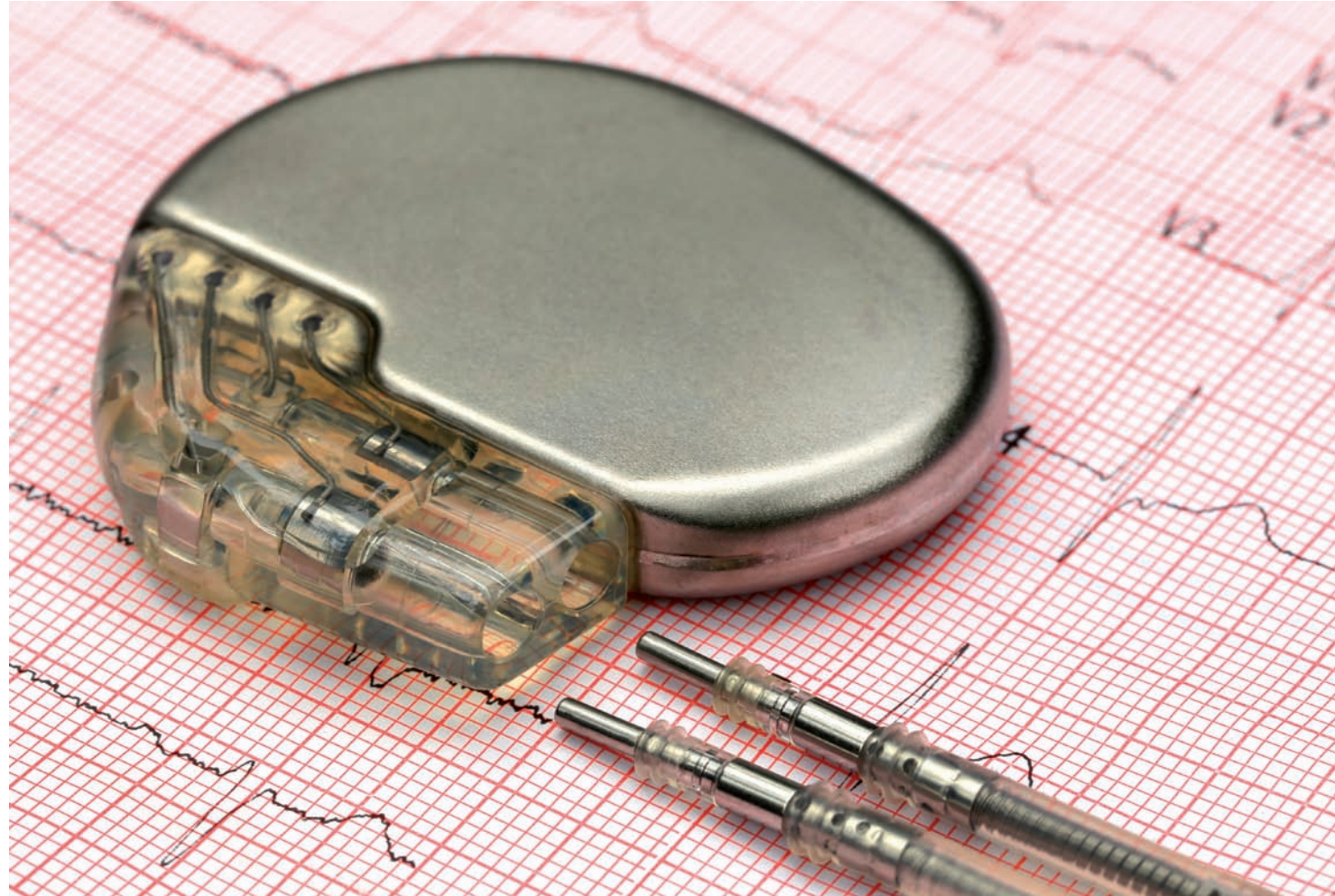
Hell, freundlich, modern und auf dem neusten Stand präsentiert sich das erste MANUS in Gelsenkirchen.

Ein neues MANUS entsteht

Das MANUS in Gelsenkirchen-Buer bekommt ein Geschwisterchen. Allerdings entsteht das überraschenderweise in Bottrop – der eigentliche Plan ein zweites MANUS in München zu bauen, wird dadurch nicht verhindert, nur etwas nach hinten geschoben. Möglich gemacht hat das zweite MANUS im Ruhrgebiet ein Spender – Karsten Helmke, selbst Stifter, war so begeistert von Manuel Neuers Projekt, dass er das unbedingt zusammen mit dem Welttorhüter umsetzen wollte. Dafür war ein bereits bestehendes Projekt von Helmke in Welheim bestens geeignet. Denn dort unterstützt er bereits seit einigen Jahren die Vereins- und Jugendarbeit am Sportplatz im Ort. Direkt daneben beginnen im dritten Quartal 2019 die Arbeiten zum Neubau. Im Frühjahr 2020 soll

das zweite MANUS schließlich eröffnen. „Manuel hat sofort gesagt: Wir wären bescheuert, wenn wir das nicht gemeinsam stemmen.“, erinnert sich Hendrik Schulze-Oechtering, Geschäftsführer der Manuel Neuer Kids Foundation. Insgesamt 5 Millionen Euro sind zusammengekommen – damit ist der Bau und der Betrieb für eine Dauer von 10 Jahren gesichert. Aber natürlich werden auch weiterhin Spenden dankbar angenommen, um noch mehr Kindern Perspektiven zu bieten und sie auf dem Weg in eine aussichtsreiche Zukunft zu begleiten. Machen Sie es wie Karsten Helmke und kommen Sie auf uns zu.

www.manuel-neuer-foundation.de



Metronom für's Herz

Wenn Taktgefühl gefragt ist.
Dr. med. Timo Paulus über die
neueste Technik des Herzschrittmachers.

In Deutschland werden jährlich über 100.000 Herzschrittmacher implantiert. Diese überwachen den Herzrhythmus und sorgen im Bedarfsfall dafür, dass das Herz richtig schlägt. Schlägt es zu langsam, liefert es zu wenig Blut, das der Körper dringend für die Versorgung der Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen benötigt. Im schlimmsten Fall ist der Herzschrittmacher sogar Lebensretter.

Allerdings haben diese kleinen Implantate bisher einen großen Nachteil: elektromagnetische Felder sind potenzielle Störquellen für eine sichere Funktion der Schrittmachersysteme – eine Kernspintomographie ist damit unmöglich. Dabei ist der diagnostische Gewinn einer MRT-Untersuchung enorm und aus der heutigen modernen medizinischen Diagnostik nicht mehr wegzudenken. Mehr noch – die Kernspintomographie ist bei vielen akuten und chronischen Erkrankungen das Maß aller Dinge.

Innovation gefordert

Endlich hat die Herzschrittmacher-Industrie darauf reagiert und viele Schrittmachersysteme auf

den Markt gebracht, die MRT-geeignet sind, einige davon sogar uneingeschränkt und ohne Ausschluss-Zonen. Zwingend erforderlich ist jedoch, vor einer geplanten MRT-Untersuchung, bei einem Kardiologen vorstellig zu werden. Dieser muss die MRT-Tauglichkeit des Systems überprüfen und eine erforderliche Umprogrammierung des Schrittmachers in eine MRT-Betriebsart durchführen, um das Gerät und somit auch den Patienten zu schützen.

Kooperation erfordert

Das bedarf einer engen Zusammenarbeit zwischen Radiologen und Kardiologen – erst dann kann eine MRT-Bildgebung bedenkenlos erfolgen. Im Anschluss wird

der Schrittmacher wieder in die Ausgangsbetriebsart umprogrammiert und zur Patientensicherheit durch den Kardiologen nochmals überprüft.

Ein großes Problem stellt dabei die räumliche Distanz zwischen kardiologischen und radiologischen Institutionen dar – eine organisatorische und medizinische Herausforderung für Patienten und Ärzte. Nicht so in der Max Grundig Klinik – hier arbeiten kardiologische und radiologische Fachärzte unter einem Dach.

Mit höchster Kompetenz, modernsten Gerätschaften und auf kürzestem Wege stellen sie auf höchstem Qualitätsniveau eine notwendige MRT-Bildgebung sicher – bei Patienten mit und ohne Herzschrittmacher.

Der erste vollständig in den menschlichen Körper eingebettete Herzschrittmacher wurde am 8. Oktober 1958 von dem Arzt Åke Senning und dem Ingenieur der Firma Siemens Elema, Rune Elmqvist, in Stockholm dem Patienten Arne Larsson eingepflanzt.



Dr. med. Timo Paulus studierte an der Universität Tübingen Humanmedizin. Er ist aktiver Notfallmediziner, mit der Zusatzbezeichnung Notfallmedizin. 2005 wurde er Facharzt für Innere Medizin. 2012 erlangte er die Anerkennung für das Teilgebiet Kardiologie und 2014 für das Teilgebiet Angiologie. Seit Juni 2018 ist er an der Max Grundig Klinik als Leitender Oberarzt der Kardiologie tätig •

taktlos!

Herzrhythmusstörungen werden oft verharmlost. Doch neue Studien zeigen: Wenn das Herz nicht richtig schlägt, erhöht sich auch das Schlaganfallrisiko signifikant, insbesondere bei Frauen. Informationen rund um den menschlichen Körper und die Gesundheit – erklärt von Prof. Dr. Curt Diehm.

Rund eine Million Menschen in Deutschland haben nach Angaben von Herzspezialisten (Kardiologen) ein Vorhofflimmern, der häufigsten und klinisch bedeutsamsten Herz-Rhythmusstörung. Mit der Alterung der Gesellschaft wird diese Zahl in Zukunft noch weiter steigen. Bereits heute geht man davon aus, dass rund jeder Vierte über 40 einmal Vorhofflimmern bekommt. Das ist bedrohlich, denn ein Drittel aller Schlaganfälle geht schon heute auf diese Störung im Herzen zurück.

Achterbahnfahrt führt zu Herz-Rhythmusstörungen

Wie schnell es dazu kommen kann, belegte eine Studie im Holiday Park in Hassloch. 55 Freiwillige im Alter zwischen 18 und 70 Jahren unterzogen sich EKG-verkabelt einer Achterbahnfahrt. Der Pulsanstieg während der Fahrt war beträchtlich. Von durchschnittlich 89/min kletterte der Puls bei Männern auf 148/min, bei Frauen auf 164/min. Fast jeder Zweite

wies markante Sinusarrhythmien auf, die bis zu 5 Minuten nach Ende der Fahrt anhielten. Ein Proband zeigte sogar eine Episode von Vorhofflimmern. Die Ergebnisse dieser Studie sollten Herzgesunde aber natürlich nicht davon abhalten Freizeitparks zu besuchen.

Vorhofflimmern: Frauen haben doppeltes Schlaganfall-Risiko

Besonders gefährlich ist dies für das weibliche Geschlecht. Unabhängig vom Alter haben Frauen bei Vorhofflimmern ein deutlich höheres Schlaganfall-Risiko als Männer. Es ist bei Frauen sogar die häufigste Ursache für schwere Schlaganfälle. Dies hat jetzt eine Studie mit 13.500 Patienten gezeigt. Deren Ergebnisse belegen, dass weibliche Studienteilnehmer innerhalb eines Jahres mit 3,5 Prozent ein fast doppelt so hohes Risiko ohne eine Blutverdünnung hatten als Männer mit 1,8 Prozent. Den Geschlechtsunterschied beim Schlaganfall-Risiko bestätigen zudem sechs weitere

Studien mit insgesamt fast 10.000 Patienten. Insbesondere wenn Vorhofflimmern und gleichzeitig eine Herzleistungsschwäche (Herzinsuffizienz), Hypertonie (Bluthochdruck), Diabetes (Zuckerkrankheit) und frühere Durchblutungsstörungen des Gehirns vorliegen, ist das Schlaganfall-Risiko sehr stark erhöht.

Fisch kann Herzrhythmusstörungen verhindern

Das alles ist jedoch kein Grund, um in Panik zu geraten. Denn es gibt sehr wirksame Methoden, um gefährlichen Herzrhythmusstörungen vorzubeugen. So hat eine Studie bei rund 3000 Griechen und Griechinnen gezeigt, dass Menschen die viel Fisch essen (mehr als 300 g/Woche) im Vergleich zu den übrigen Teilnehmern eine um knapp 14 Prozent geringere QT-Zeit aufwiesen. Dies bedeutet vereinfacht, dass deutlich weniger Herz-Rhythmusstörungen auftreten. Demnach haben also ein hoher natürlicher Konsum von Fisch und Omega-

Rund jeder Vierte über 40 bekommt einmal Vorhofflimmern. Das ist bedrohlich, denn ein Drittel aller Schlaganfälle geht schon heute auf diese Störung im Herzen zurück.

3-Fettsäuren einen positiven Einfluss auf die elektrische Herzaktion. Die Forscher sind sogar der Auffassung, dass Fisch als antiarrhythmische Maßnahme angesehen werden kann. Omega-3-Fettsäuren scheinen die elektrische Stabilität des Herzens zu beeinflussen.

Das Herz hört gern Musik

Auch Musik hat eine nachweislich positive Wirkung auf das Herz. Denn beim Hören von Musik reagieren die Blutgefäße mit Entspannung. Das berichteten Forscher der University of Maryland in Baltimore bei der Amerikanischen Herz-Jahrestagung (AHA). Die Lieblingsmusik einer Person hat eine ähnliche Wirkung auf die Gefäße wie Lachen oder körperliche Ausdauerbewegung. Die Forscher hatten nicht-rauchende Männer und Frauen gebeten, zur

Untersuchung Musikstücke mitzubringen, die sie fröhlich stimmen. Die Probanden bekamen dann ihre Lieblingsmusik vorgespielt. In einem zweiten Test hörten

sie 30 Minuten lang Musik, die ihnen ihren eigenen Angaben zu Folge Angst macht. In einer weiteren Untersuchung hörten sie Entspannungs-CDs und in einem vierten Test schauten sie Filme an, die zum Lachen anregen sollten. Während dieser vier Tests beobachteten die Wissenschaftler mittels Ultraschallsonden, wie die Blutgefäße reagierten. Das Ergebnis zeigte, dass der Durchmesser der Gefäße sich beim Hören der Lieblingsmusik am deutlichsten erweiterte, gefolgt vom Spaß-Video und den Entspannungs-CDs. Beim Hören der belastenden Musik dagegen verringerte sich der Gefäßdurchmesser. In dieser amerikanischen Studie hatten übrigens die meisten Teilnehmer Country-Musik zur Untersuchung mitgebracht. Aber das ist natürlich dem Geschmack jedes Einzelnen überlassen.



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.**

Foto: Fotografie Frei

Anzeige



» Für Dich koordinieren wir 160.000 Einzellieferungen pro Jahr. «

Willkommen in der B+M Familie!

Jonas May, Disponent, B+M Ottersweier

Baustoff + Metall Lagerlogistik

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

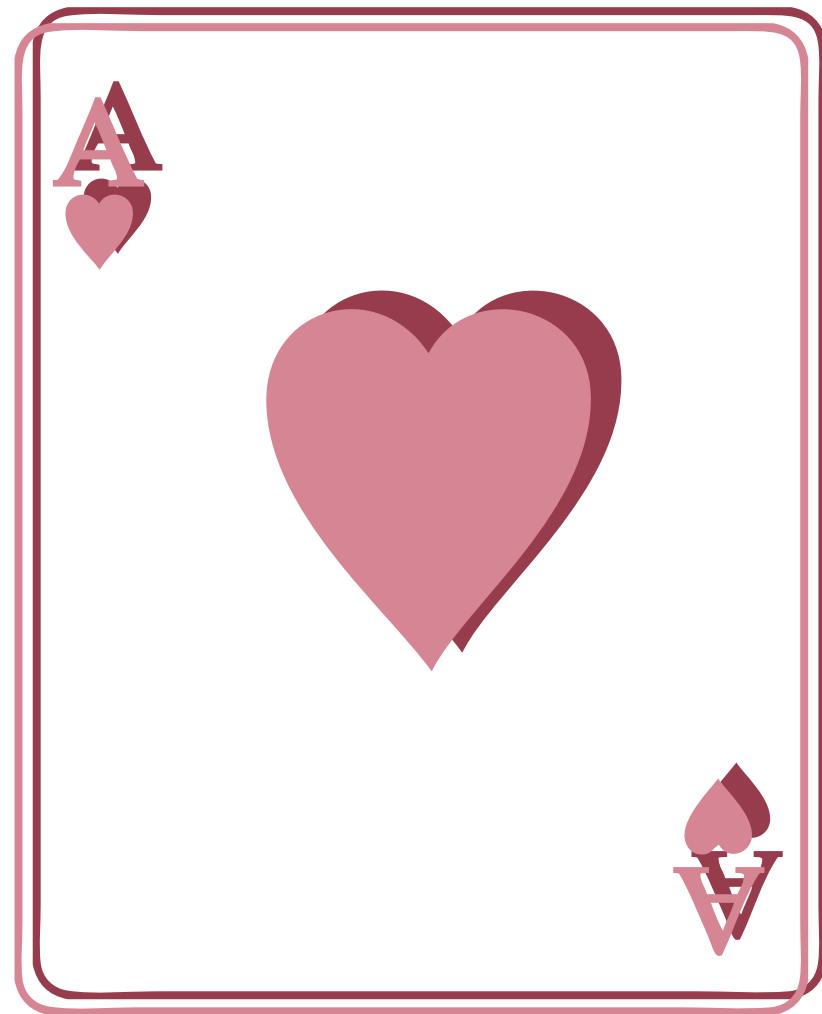


Illustration: Mirjam Kühner

HERZSCHLAG ♥

Das menschliche Herz schlägt pro Minute etwa 70 Mal, 100.000 Mal am Tag und bis zum Alter von 70 Jahren mehr als 2,5 Milliarden Mal.

REVOLUTIONÄR ♥

Im Dezember 1967 transplantierte der südafrikanische Chirurg, Christian Barnard erstmals ein Herz. Der Patient lebte mit dem fremden Herz 18 Tage weiter.

GEBALLTE POWER ♥

So groß wie eine geballte Männerfaust ist das menschliche Herz und wiegt bei Frauen etwa 250, bei Männern etwa 300 Gramm.

Herzens- angele- genheit

**Wissenswertes
rund um unser
wichtigstes Organ**

LÄUFT! ♥

Pro Schlag pumpt unser Herz 70-80 Milliliter Blut in die Gefäße, das macht 6 Liter in jeder Minute. Alle Organe und jede einzelne Zelle werden so mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt – die Hornhaut unseres Auges ausgenommen.

HEY MR. DJ ♥ ...

Bereits 30 Minuten Musik am Tag verbessern bei Patienten mit koronarer Herzerkrankung die Gefäßfunktion. Nach Ansicht einer Studie müsste diese den Herzpatienten allerdings auch gefallen.

LOVE IS ♥ IN THE AIR!

Schauen sich verliebte Paare drei Minuten lang in die Augen, schlagen beide Herzen synchron. Warum das so ist, stellt die Forscher allerdings vor ein Rätsel.



DIE BIOLOGIE DES BAUENS

Dass „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper wohnt“, das wussten auch schon die alten Römer. Ist es dann noch so langer Zeit nicht umso logischer, dass ein gesunder Mensch eine entsprechend gesunde Wohnumgebung braucht? Die Gesundheit ist unser kostbarstes Gut und kann oft nur schwer zurückgewonnen werden. Und was tun wir? Wir beginnen auch bei den Themen Bauen und Wohnen erst zu handeln, wenn es längst Zeit gewesen wäre. Wie wir unser Leben und vor allem auch das Wohnen gesund gestalten, darüber

kamen Prof. Diehm und Kampagnen-Geschäftsführer Josef Haas bei einem Check-up-Termin intensiv ins Gespräch. Hieraus ist unser schönes „Gesundes-Wohnen-Check-up“ entstanden.

Vom gesunden Wohntraum zur neuen Lebensgestaltung?

Mit dem energieeffizienten Bauen haben wir einen Trend, der die Umwelt und gleichzeitig den Geldbeutel schonen soll. Was ist dabei mit uns? Da wo wir sind, sollte es nicht nur möglichst schön sein, sondern es soll uns richtig gut gehen – auch und vor allem gesundheitlich. Gesund

leben und bauen wollen ist weniger ein Lifestylephänomen als vielmehr eine innere Einstellung und äußere Haltung. Das weiß man auch in der Max Grundig Klinik – denn wenn Wohnen krank macht ist das nicht nur bedauerlich, sondern auch schwerwiegend. Deshalb umfasst die Planung eines „gesunden Gebäudes“ deutlich mehr, als das bloße Konzept des Bauplans: Gesundes Bauen sorgt für behagliche Lebensbedingungen, ein Wohlfühlklima und auch auf angenehme Weise dafür, dass wir uns über bestimmte Dinge keine Gedanken mehr machen müssen. >>

>> In einer immer schnelleren Zeit einerseits und bei zunehmender Lebenserwartung andererseits kommen der Entspannung und Erholung in unseren Schlaf- und Wohnräumen eine immer wichtigere Bedeutung zu.

Baubiologie – was steckt dahinter?

Ist Bio beim Bauen auch gesund? Die Bauweise „gesunder Häuser“ folgt den Erkenntnissen der Baubiologie. Prof. Dr. Anton Schneider, einer der wichtigsten Pioniere der Baubiologie und Mitbegründer des Instituts für Baubiologie in Rosenheim, definierte sie als „... Lehre von den ganzheitlichen Beziehungen zwischen den Menschen und ihrer Wohn- und Arbeitsumwelt. Sie definiert konkrete Anforderungen an Materialauswahl, Raumgestaltung und Raumklima.“ Das Zusammenspiel von Wandsystem, Thermodach und eine weitgehend ökologische Materialauswahl sind ebenso wesentliche Bestandteile, wie die aktive Gestaltung des Wohnraumklimas. Dabei wird ein großes Augenmerk auf das Vermeiden von Elektrosmog und die aktive Tageslichtplanung gelegt. Der Elektrosmog hat nicht nur Auswirkungen auf die Umwelt, sondern auch nachweisbar auf die Gesundheit. Das kann sehr viel weitergehen als Schlafstörungen oder Konzentrationseinbußen und sogar Schäden hervorrufen, die noch viel konkretere körperliche Auswirkungen haben. Diese müssen identifiziert und behandelt werden. Die Bandbreite der möglichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen reicht von Hormonstörungen bis hin zu Tumoren im Gehirn, im Auge oder Ohr sowie Leukämie. Diese unsichtbare Gefahr ist leider kein böses „Kinomärchen“. Wir behandeln nicht nur ganzheitlich – wir denken auch weiter für unsere Patienten und schauen ganz genau auf solche möglichen Ursachen.

Der unsichtbare Feind in meinem Haus

Welche Folgen Wohngifte haben, wissen wir leider nur allzu genau. Es kommt nicht nur darauf an wie – sondern auch womit gebaut wird. Ein Haus besteht natürlich auch aus vielen weiteren Materialien: Dämmstoffe, Bekleidungen von Wänden und Decken sowie Bodenbeläge. Auch hier liegt der Fokus auf möglichst natürlichen, nachhaltigen und gesunden Stoffen, aber wer will und kann das im Detail selbst prüfen? Der Fertighaushersteller KAMPA aus Aalen-Waldhausen achtet beispielsweise strengstens darauf, dass alle eingesetzten Ausbaumaterialien schadstofffrei sind. Für ein KAMPA-Haus werden Oberböden, Wandbeläge, Farben und Lasuren nur nach entsprechender Zertifizierung zugelassen. Die Schädigungen, die sonst entstehen können, sind keine Kleinigkeiten und werden von Hausärzten oft gar nicht in Erwägung gezogen. Eine Vergiftung durch Schimmel wird mit einem Burn-Out oder einer Depression verwechselt. Aber nicht nur Schimmel, auch Holzschutzmittel können zu wahren Nervengiften werden.

Prima Raumklima!

Da der Mensch durch Atmen, Kochen, Waschen etc. eine erhebliche Menge Feuchtigkeit an die Luft abgibt und den Luftsauerstoff verbraucht, empfindet man das Raumklima in baubiologisch unzureichenden Häusern schnell als unerträglich. Die Qualität des Wohnraumklimas setzt sich zusammen aus der Luftfeuchtigkeit, der Raumtemperatur und dem CO2-Gehalt. Durch die Außenwände kann durch den Einsatz eines diffusionsregulierenden Vlies Luftfeuchtigkeit nach außen geleitet werden und an die Umgebung abgegeben werden. Moderne Wandsysteme und auch die Innenwände sind atmungsaktiv: Diese Form von Regulierung sorgt für optimale Bedingungen im Innenraum und

steigert so das Wohlbefinden. Wenn das Raumklima in Bezug auf die Luftfeuchtigkeit stimmt und immer reguliert wird, können giftige und gesundheitsschädliche Substanzen wie Schimmel gar nicht erst entstehen. Aber auch sonst ist feuchtes Klima eine Belastung für das Herz-Kreislauf-System.

Endlich durchatmen

Die Bedeutung der Frischluftzufuhr wird immer noch unterschätzt: Eine kontinuierliche Zufuhr sauerstoffreicher Luft ist für ein gesundes Raumklima unbedingt erforderlich. Dadurch wird der Kohlendioxidgehalt reduziert, die Luftfeuchtigkeit reguliert und auch der entstandene Staub aus der Luft entsorgt. Baubiologen empfehlen, die Raumluft alle ein bis zwei Stunden einmal komplett auszutauschen. Dafür müsste man stündlich querlüften und das würde im Winter einen massiven Wärmeverlust bedeuten. Moderne Materialien und Techniken ermöglichen es, dass die verbrauchte Luft kontinuierlich durch frische Luft ersetzt wird. Nicht nur Allergiker freuen sich darüber: Fenster können geschlossen bleiben – auf diese Weise bleiben die Pollen ebenso draußen, wie übrigens auch lästiger Lärm, der unserer Gesundheit auf Dauer ebenfalls einen nicht unerheblichen Schaden hinzufügen kann. Wie wichtig Ruhe ist, das wird vielen unserer Patienten oft erst (wieder) bewusst, wenn sie hier in der Max Grundig Klinik sind. Bei uns kann man in jeder Hinsicht zur Ruhe kommen.

Kuschlig warm

Strahlungskälte, die von kalten Wänden und Fenstern ausgeht, macht es unbehaglich für uns – auch in gut beheizten Räu-

„Eine ständige Zufuhr sauerstoffreicher Luft ist für ein gesundes Raumklima unbedingt erforderlich.“

Prof. Dr. med. Curt Diehm

men. Diese thermische Behaglichkeit ist nicht nur eine Frage der absoluten Raumlufttemperatur, sondern wird gleichermaßen durch die Oberflächen-

temperatur der raumumschließenden Flächen mitbestimmt. Es ist das Zusammenwirken der Raumtemperatur einerseits und der Temperatur der Boden-, Wand- und Fensteroberflächen andererseits. Je wärmer die Bauteiloberfläche ist, desto geringer ist die notwendige Raumtemperatur für das Behaglichkeitsempfinden. Wohlige Behaglichkeit kann dadurch schon bei einer geringeren Raumlufttemperatur entstehen, während Heizenergiebedarf gleichzeitig niedrig bleibt. Der Raum wird durch eine leichte Strahlungswärme erfüllt – ohne starke Luftbewegung, oder Staubaufwirbelung – hier können Atemwegskranke und Allergiker beruhigt durchatmen. Die richtige Raumtemperatur und das passende Wärmeempfinden sind nicht nur ein Faktor für die Lebensqualität, sondern auch für die Gesundheit. Ständiges Frieren kann ein Anzeichen für einen Mangel sein oder für Krankheiten. Viele greifen in der Not vermehrt zu Nahrung oder Heizen in einem Maße, dass Atemwege, Schleimhäute und die Haut darunter leiden.

Mehr Licht!

Sonnen- und Tageslicht hat einen großen Einfluss auf die Psyche, Wohlbefinden, Motivation und Leistungsfähigkeit des Menschen. Gegen Ende des Winters hat mehr als die Hälfte der Deutschen einen Vitamin D-Mangel. Ohne eine Viertelstunde Sonnenlicht am Tag oder entsprechende Ergänzungsstoffe wird das für die Knochen wichtige Vitamin nicht ausreichend gebildet. Es

geht aber jedoch um weitaus mehr als nur die Produktion des wichtigen Vitamins: Kindern ohne genügend Licht drohen Entwicklungsstörungen wie Rachitis, die auch als „englische Krankheit“ bekannt ist und bei Erwachsenen als Osteomalazie bezeichnet wird. Baurechtlich vorgeschrieben sind Mindestfensterflächen im Umfang von 10 Prozent bezogen auf die Raumfläche. Idealerweise kommt das Licht von allen Seiten bei einer Sonneneinstrahlung von morgens über mittags bis in den Abend. Das ersetzt aber natürlich nicht die Zeit an der frischen Luft. Wie viel Licht wir täglich insgesamt bekommen, können wir nicht immer beeinflussen. Wir sind oft zu viel im Büro, im Auto, im Zug, weil wir es einfach müssen. Deshalb unterstützen wir nicht nur mit Behandlungskonzepten wie Lichttherapien sondern beraten auch gerne, wie sonst wieder mehr Licht in Ihren Alltag kommt.

Unser gesundes Wohnen Check-up – „vier gesunde Baubotschaften“:

Mach Dich frei!

Echte Schadstoff-Freiheit erfordert fundierte Grundlagen, die den schädlichen Ballast vorab abwerfen: Die Grundlage sind wohngesunde Baustoffe und hochwertige Ausbaumaterialien – aber ebenso die Qualität der Möbel und Dekoration.

Atme durch!

Ein „Luft-Cocktail“, der es in sich hat: Ein gesundes Raumklima entsteht durch das perfekte Zusammenspiel von Luftfeuchtigkeit, Temperatur und CO2-Gehalt.

Es werde Licht!

Licht bedeutet Leben – damit lässt sich ein Haus bereits auf bauliche Weise reichlich füllen.

Fühl Dich wohl!

Das ist nicht nur die Frage der Einrichtung oder des Heizens – die richtige Bauweise sorgt von sich aus für Behaglichkeit. <<



Foto Michael Christian Peters

IOSEF HAAS

Der Niederbayer ist auf einem Bauernhof groß geworden. Und so kommt es, dass der KAMPA-Chef zu Holz ein ganz eigene Beziehung hat. Er schätzt den nachwachsenden Rohstoff als Ausgangsmaterial für Fertighäuser in Holzständerbauweise und lehnt es ab, dieses wertvolle Gut als Heizmaterial zu missbrauchen. KAMPA steht für Premium Einfamilienhäuser in nachhaltiger und energieeffizienter Holz-Fertigbauweise. Jedes Haus wird als Plusenergie-Gebäude ausgelegt, verbraucht also weniger Energie als es selbst erzeugt. Wohnbauten, Bürogebäude, Hotels und Gewerbeobjekte sind auch in mehrgeschossiger Holzbauweise möglich.

www.kampa.de



Foto: Michael Christen/Peters

VON NATUR AUS UMBESCHADET

„Wir erinnern uns
noch sehr gut an die
Folgen von Eternit
und von gefährlichen
Holzschutzmitteln.“

Prof. Dr. med. Curt Diehm

Ein gesundes Eigenheim ist leider keine Selbstverständlichkeit.
Max im Interview mit Prof. Dr. med. Curt Diehm

„

Was sind für Sie typische und häufige Baumängel, die nach Ihrem Empfinden gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit Ihrer Patienten haben?

Mit am wichtigsten ist ein gutes Raumklima. Wir verbringen einen Großteil unserer Lebenszeit in unseren Innenräumen. Wir beeinflussen unser Raumklima zum Beispiel durch die Abgabe von Feuchtigkeit und Kohlendioxyd. Der Sauerstoffgehalt wird dadurch vermindert. Die Luftfeuchtigkeit steigt an. Ein optimaler Luftaustausch steht oft sinnvollen Bemühungen der Energieeffizienz im Wege. Unsere Häuser sind zu dicht geworden. Dadurch wird der Luftaustausch drastisch reduziert. Abhilfe schafft da nur eine Anlage zur kontrollierten Be- und Entlüftung der Wohnräume – auch bei geschlossenen Fenstern.

Welche Krankheitsbilder werden häufig erst gar nicht ursächlich mit den Themen Bauen und Wohnen in Zusammenhang gebracht?

Ganz wichtig ist eine gute Belüftung der Räume. Die Luftfeuchtigkeit sollte stimmen. Wenn die Luftfeuchtigkeit zu niedrig ist trocknen die Schleimhäute aus – das gilt für die Schleimhäute der Nase, des Mundes und des Rachens. Die Folge: Wir sind dann anfälliger für bakterielle und virale Infekte. An vorderster Stelle stehen Bronchitiden und auch Lungenentzündungen. Eine zu hohe Luftfeuchtigkeit fördert die Schimmelbildung und das Wachstum von Hausstaubmilben. Der Kot von Hausstaubmilben ist mitverantwortlich für die Zunahme schwerer Allergien.

Welcher Bereich des gesunden Bauens und Wohnens wird Ihrer Meinung nach die größte Bedeutung annehmen?

Ein gesundes Eigenheim ist leider keine Selbstverständlichkeit. Gesundes Wohnen beginnt mit dem Bauen. Ein verbreiteter Irrglaube ist, dass gesundes Bauen und Wohnen teuer sei. Andererseits ist ökologisches Bauen nicht gleichzusetzen mit gesundheitsfördernder Wirkung. Auch „natürliche Baustoffe“ können schadstoffbelastet sein.

Eine wichtige Rolle spielt die Auswahl natürlicher gesunder Baustoffe. Das fängt beim Dämmungsmaterial an – Holzfaserdämmung oder Dämmung mit Zellulose ist sicher besser als künstliche Baustoffe – und hört beim Bodenbelag (Parkett oder Bambus) auf.

Wir erinnern uns noch sehr gut an die Folgen von Eternit und von gefährlichen Holzschutzmitteln. Innenraumbelastende Schadstoffe beeinträchtigen unsere Gesundheit. Wir Ärzte sehen viele Patienten die über Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Schwindel, Unwohlsein, Müdigkeit, sowie über Atemwegsbeschwerden klagen. Zu oft Folgen eines schlechten Raumklimas.

Unverzichtbar sind auch gute Lichtverhältnisse in den Innenräumen. Je älter wir werden desto mehr Licht brauchen wir. Das gilt sowohl für das Tageslicht als auch für eine gesunde Beleuchtung. Licht hat einen entscheidenden Einfluss auf unseren Biorhythmus. Gute Lichtverhältnisse können Schlafstörungen und Depressionen verhindern. Das gilt vor allem in den Wintermonaten. Ein wichtiger anderer Aspekt ist die Reduktion von Elektromog und Schallschutz. Die Lärmbelästigung muss so niedrig wie möglich gehalten werden.



LTA LUFTECHNIK,
DAS LÄSST AUFATMEN.

Umweltschutz bei der JUNKER Gruppe heißt nicht nur Energieeffizienz, sondern auch saubere Luft. Daher stellen wir unsere Schleifmaschinen stets mit Luftfiltern aus.

Die Hochleistungsfilter stammen von der LTA Lufttechnik GmbH. Mit fast 40 Jahren Erfahrung ist LTA Technologieführer der Branche. Heute hat das Unternehmen Niederlassungen in Tschechien und in den USA.

Die neueste Entwicklung ist das weltweit erste selbstreinigende Kompakt-Filtrationssystem, es ermöglicht die Rückgewinnung des Kühlschmierstoffs und filtert zuverlässig selbst kleinste Partikel.

LTA LUFTECHNIK GMBH

Junkerstraße 2
77787 Nordrach
Deutschland
+ 49 7838 84-245
info@lta-filter.com

www.lta-filter.com

Zum Picknick

Mit Alexandra Kamp. Schauspielerin, Feuerpferd und Naturkind



Foto: Michael von Hessel

„

„Regelmäßig den Blickwinkel ändern und mit offenen Augen durchs Leben gehen!“

Alexandra Kamp

Sie sind in Karlsruhe geboren und in Baden-Baden aufgewachsen. Kennen sich in der Kurstadt somit bestens aus. Deshalb haben Sie auch unseren Picknickplatz ausgesucht. Was macht diesen Ort für Sie so besonders?

Ich habe mich für unser Picknick für die Obstwiese auf der Leisberghöhe in Lichtental entschieden – weil das für mich ein Ort mit vielen schönen Erinnerungen und gerade zur Frühjahrszeit dieser auch sehr besonders ist. Inzwischen stehen dort vor allem Apfelbäume, aber als Kind bin ich dort oft zum Kirschenbestaunen gewesen. Ich habe erst kürzlich erfahren, dass man jetzt nicht mehr über Eisentore steigen muss, um diese Pracht der blühenden Kirschbäume zu erleben oder um einen Blick auf die roten Früchte zu werfen. Ob die Kirschen geschmeckt haben, das weiß ich natürlich nicht (lacht). Heute stehen hier Liegen aus Holz auf denen man wunderbar

entspannen kann, man kann sich für ein Picknick niederlassen – es ist einfach ein wunderbarer Platz.

Wie sind Sie heute mit Baden-Baden verbunden?

Meine Verbundenheit zu Baden-Baden lässt sich am besten mit einer On-Off-Beziehung beschreiben. In jungen Jahren fand ich es wundervoll, inmitten der Natur zu leben und quasi jede Blume und jedes Tierchen mit Namen benennen zu können. Als Teenager wollte ich dann einfach nur raus, raus aus dem beschaulichen Städtchen – ich wollte die Welt sehen und erleben. Sprachen lernen. Deshalb bin ich nach dem Abitur erst einmal nach Paris und New York, um dort Schauspiel zu studieren. Nach einer geraumen Zeit und dem Leben in den Metropolen konnte ich es wiederum kaum erwarten die blühenden Azaleen in meiner Heimat-

stadt wiederzusehen. Dann folgte wieder eine Phase, in der es mir hier schlicht zu langweilig wurde – aber seit etwa 10 Jahren passiert hier im Herzen des Schwarzwaldes wieder etwas - neue Restaurants und neue Hotels, wie zum Beispiel das Roomers mit exquisiter asiatischer Küche, entstehen oder leben wieder auf – das macht für mich Besuche in Baden-Baden wieder spannend.

Der Chefkoch der Max Grundig Klinik hat für uns einen leckeren Picknickkorb gerichtet – wo greifen Sie am liebsten zu – süß, herzhaft, fruchtig?

Ich mag alles Herzhafte. Wie im Leben, so auch im Kochtopf. Wenn jetzt Rollmöpse im Korb lägen, so hätte ich diese wahrscheinlich als erstes vernascht. Und bei Kirschen, mittlerweile auch Sauerkirschen, muss ich einfach zugreifen.

Welche Rolle spielt grundsätzlich eine gesunde und ausgewogene Ernährung in Ihrem Leben?

Ich hatte vor genau 10 Jahren mei-

nen ersten Check-up in der Max Grundig Klinik und bin der Meinung, dass es jetzt wieder an der Zeit war für eine Wiederholung. Ich bin glücklich, dass auch dieser Check-up so positiv verlaufen ist, sodass es für mich spätestens jetzt an der Zeit wäre, dankbar und vernünftig zu sein. Denn wirklich vernünftig habe ich bisher nicht gelebt. Das hat natürlich auch mit meinem unregelmäßigen Tagesablauf zu tun. Abends stehe ich meistens bis 22:30 Uhr auf der Bühne. Oftmals komme ich dann erst um 23:30 Uhr aus dem Theater, welches oft nicht an meinem Wohnort ist. Da gibt es dann selten etwas „Gscheits“, wie der Badner sagt, zum Essen. Somit heißt es eben regelmäßig: belegte Brote im Hotel oder Fastfoodkette! Während meiner Zeit in der Max Grundig Klinik haben mir die Ärzte vermitteln können, wie wichtig eine gesunde Ernährung - und auch regelmäßige Bewegung ist. Und das habe ich mir nun im wahrsten Sinne zu Herzen genommen, und strebe mit meinem Schrittzähler >>

Interview: Caroline Carnevale

„Während meiner Zeit in der Max Grundig Klinik haben mir die Ärzte vermittelt, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist.“

Alexandra Kamp

>> die empfohlenen 10 000 Schritte pro Tag an. Die Wanderwege rund um die Max Grundig Klinik rufen ja geradezu dazu auf.. Ja, Der Berg/ der Schwarzwald ruft! (Lacht) Und statt der fettigen Fertignahrung können es auch einfach mal Nüsse, Mandeln und Bananen als Snack sein. War mir früher ein Graus. Schmeckt mir aber mittlerweile , weil ich spüre, wie gut diese Mineralien und Vitamine meinem Körper tun. Ich will mich nun vernünftig ernähren – ohne dabei auf den Genuss zu verzichten, denn dafür esse und koche ich viel zu gerne. Dass das kein Widerspruch sein muss, weiß ich spätestens nach den Mahlzeiten in der Klinik, das Essen hier ist wirklich hervorragend – nur heute gab es für mich nur Brühe – denn morgen steht eine Koloskopie auf der Agenda. (lacht)

Sie gehen also mit gutem Beispiel voran und gehen zur Darmkrebsvorsorge – ein Thema, für das sie auch schon für einen Werbespot vor der Kamera gestanden haben.
Ich rede nicht nur, ich handle. Im letzten Jahr war ich Laudatorin für die Preisträgerin des Ehren-Felix, einer Preisverleihung der Felix Burda Stiftung, die sich für das das Thema Darmkrebsvorsorge einsetzt – in diesem Rahmen habe ich viele bewegende Geschichten

teilweise auch sehr junger betroffener Menschen gehört, so dass man wirklich dumm wäre, diese Chance der Früherkennung nicht zu nutzen. Da es sich bei Darmkrebs um eine Krebsart handelt, die im frühen Stadium oftmals erfolgreich behandelbar ist, möchte ich explizit auf dieses Thema aufmerksam machen, und bin gerne Sprachrohr, welches mit gutem Beispiel voran geht.

Als Schauspielerin standen Sie schon auf unzähligen Bühnen, in verschiedenen TV- und Kino Produktionen vor der Kamera. In welche Rolle schlüpfen Sie da am liebsten?
Für mich ist immer DIE Rolle, die thematisch am weitesten von der vorrangegangenen entfernt ist, die spannendste. Wenn ich also gerade als Emmi Rothner in „Gut gegen Nordwind“ auf der Bühne gestanden habe, in über 200 Vorstellungen deutschlandweit, dann freut mich zum Beispiel das Angebot für die Rolle einer Serienmörderin in einem Krimi. Um dann in der nächsten Rolle eine Ärztin zu spielen, oder Lady Macbeth auf großer Bühne. Vielfalt und Abwechslung sind es, die ich in meinem Beruf liebe.
Eine weitere Facette von Ihnen ist,

dass Sie bei den SWR3 LIVE LYRIX innerhalb einer großen Bühnenshow Songtexte ins Deutsche übersetzen.Was macht bei diesem Projekt den Reiz für Sie aus?
Was wir dem Zuschauer oder Zuhörer bei den SWR3 LIVE LYRIX bieten, ist ein außergewöhnliches Hörerlebnis – keine noch so teure Musikanlage zu Hause schafft es, diese einmalige Soundqualität eines Radiosenders in einer Halle zu erreichen. Erstaunlich ist – wir bieten ja Kino für den Kopf – dass viele Zuschauer, obwohl wir facettenreiche Eindrücke auf der Bühne liefern, mittels aufwändiger Kostüme und Videoeinspielungen, mit geschlossenen Augen im Saal sitzen. Die englischsprachigen oder fremdsprachlichen Lieder in der Muttersprache zu hören und den eigentlichen Sinn dahinter zu entdecken ist eine spannende Reise, die mich und die Zuschauer jedes Mal aufs Neue begeistert.

Gab es für Sie dabei auch einen Song, den Sie so ganz neu wahrgenommen haben?
Ja und zwar „Happy Birthday“ von Stevie Wonder. Den hat wohl jeder schon einmal lauthals mit-

gesungen – allerdings ist das gar kein fröhliches Geburtstagslied,

wie man gerne vermutet, sondern es handelt sich hierbei um einen Song, der Martin Luther King gewidmet ist. Stevie Wonder will damit einen wunderbaren Mann ehren, der viel für Menschen getan und erreicht hat! Dieser Song zum Beispiel besitzt für mich diesen „Aha-Moment“ und von denen gibt es fast unzählige mehr. I DONT LIKE MONDAYS von den Boomtownrats zum Beispiel: Machen Sie sich mal die Mühe und googeln Sie den Songtext. Sie werden geschockt sein..

Neben Ihrer Arbeit engagieren Sie sich unter anderem auch für die Tierschutzorganisation PETA.Warum haben Sie sich gerade für diese Projekte entschieden?
Die Projekte finden MICH. Wenn ich sehe, wie stolz die Kim Kardashians dieser Welt ihre Kelly-Bags präsentieren und ich dann erfahre, dass diese aus der Unterbauchhaut von Baby-Alligatoren gefertigt wurden, und ich dann noch weiß, dass der Rest des Tieres nicht etwa weiterverwendet und/oder gegessen, wird, sondern einfach weggeworfen wird, so macht mich das sehr, sehr wütend. Wenn ich emotional gepackt werde, dann kann ich nicht tatenlos zusehen und mich nur im Stillen ärgern, sondern MUSS aktiv werden. Ich möchte aufklären, da >>

„Museumsshop des Frieder Burda Museums: Hier finde ich immer etwas. Dort gibt es Dinge, die man sonst nirgendwo bekommt.“
Alexandra Kamp



Essen und Trinken über den Dächern Baden-Badens: Die Roomers Rooftop Bar

„Markttreiben auf dem Augustaplatz: Vielfältiges Angebot an frischem Obst und Gemüse und vielen anderen Leckereien“
Alexandra Kamp

„Roomers: Tolles Hotel mit dem besten Sushi überhaupt“
Alexandra Kamp

>> viele, vor allem junge Menschen vielleicht auch gar nicht wissen, dass ihr vermeintliches „It-Piece“ alles andere als glamourös ist, sondern durch sehr hohes Tierleid entsteht.

Ich habe gelesen, dass Sie nicht gerne weit in die Zukunft planen – aber bestimmt stehen trotzdem schon ein paar Projekte an, die Sie uns verraten können?

Ich lebe im Moment. Das ist richtig. Ein Dreivierteljahr, das ist in etwa die weiteste Zukunft, in die ich blicken möchte und da freue ich mich jetzt schon sehr auf die „Hamburger Kammerspiele“, an denen ich im Stück „Eine verhängnisvolle Affäre“ die Rolle der Alex Foster übernehmen werde, die im bekannten Kinofilm von Glen Close gespielt wurde. Im Dezember beginnen die Proben. Und für das Jahr 2020 habe ich mich für eine Auszeit, ein Sabbatical von den SWR3 LIVE LYRIX entschieden, um mich neben dem Theater auch wieder einmal dem Film und Fernsehen widmen zu können. Auch ist meine Leidenschaft als Sprecherin für Hörbücher und Radiomoderation wieder geweckt worden. In Berlin moderiere ich regelmäßig Spezialsendungen im Jazzradio. Und es werden noch einige Sendungen dazukommen. Um noch einmal auf das Thema Zukunft zu kommen – während für viele Kollegen Planungssicherheit und Sicherheit im Allgemeinen etwas Beruhigendes innehaben, so beschleicht mich bei vorrausgeplantem Leben eher ein beengendes Gefühl. Ich bin Feuerpferd – die werden nur alle 66 Jahre geboren, sind Tausendsassas, und diese Wesen mögen es nicht, eingesperrt auf der Koppel zu stehen,

deshalb öffne ich gerne versperrende Gatter und galoppiere ins Blaue hinaus. Womit wir wieder auf der Obstwiese wären. (lacht)

Und wann galoppieren Sie mal wieder in Baden-Baden ein?

Meine Mama lebt hier, deshalb führt mich der Weg immer wieder nach Baden-Baden. Und tatsächlich ist es so, dass ich die Stadt bisher in jeder Lebensphase anders erlebt habe. Baden-Baden war lange kein Sehnsuchtsort für mich. Erst kürzlich habe ich mit meiner Schulfreundin Sabine Plätze meiner Jugend besucht, unter anderem die YBurg. Dorthin hatten wir einmal einen Ausflug mit der Schule gemacht und ich hatte den Aufstieg sehr viel anstrengender in Erinnerung und ich war seitdem nie wieder dort oben. Und ich muss sagen – heute gefällt es mir sehr! Ich habe mit meiner Freundin dort einen wunderschönen Tag verlebt: wir sind hochgewandert, haben hervorragend gegessen und den Ausblick bis in die Vogesen genossen. Mein Tipp an alle lautet hiermit: Einfach mal regelmäßig den Blickwinkel ändern, mit offenen Augen durchs Leben gehen und Menschen und Orten eine zweite Chance geben. Denn vielleicht war der Zeitpunkt der Begegnung einfach nicht der Richtige. <<

„



Foto von David Fuhrman

Alexandra Kamp fühlt sich Baden-Baden verbunden.

„Wenn ich emotional gepackt werde, dann kann ich nicht tatenlos zusehen und mich nur im Stillen ärgern, sondern MUSS aktiv werden.“

Alexandra Kamp

ALEXANDRA KAMP

Alexandra Kamp gewann bereits im Alter von elf Jahren einen nationalen Vorlese-Wettbewerb. Nach dem Abitur am Baden-Badener Richard Wagner Gymnasium, welches dieses Jahr sogar sein 150-jähriges Jubiläum feiert, studierte sie Schauspiel in Paris am „Les Cours Florant“ und bei Stella Adler in New York.

Im Sommer 2017 spielte sie die Brünhild bei den Nibelungenfestspielen in Worms. Bereits im Jahre zuvor hatte der Intendant, Nico Hofmann, Alexandra im ebenfalls von Albert Ostermaier geschriebenen Theaterstück: GOLD besetzt. Regie führte beide Male der preisgekrönte Nuran David Calis.

Ihr Kinodebüt feierte Alexandra Kamp 1998 in dem französischen Arthouse-Kinofilm „Riches, Belles et Cruelles“ mit Claudia Cardinale in der Hauptrolle. Es folgten weitere internationale Filme, in denen sie mit Leslie Nielsen, Steven Seagal, Anouk Aimee, Marisa Berenson, Rosel Zech, Kai Wiesinger, Benjamin Sadler oder Uwe Ochsenknecht vor der Kamera stand.

Hape Kerkeling erkannte das komische Talent der Schauspielerin und engagierte sie als weibliche Hauptrolle für den Kinoerfolg: „Isch kandidiere“. Neben ihren Film- und Theaterprojekten hat sie eine große Vorliebe für Literatur. Sie verlieh der, bei der Deutschen Grammophon erschienenen, Hörbuch-Version von Henry Millers „Sexus“ ihre Stimme und nahm damit erfolgreich beim Internationalen Literaturfestival in Berlin und beim Internationalen Theaterfestival in Bielefeld teil.

Seit 2013 spielt sie regelmäßig in Stücken der renommierten Hamburger Kammerspiele. So auch wieder diesen Herbst, in EINE VERHÄNGNISVOLLE AFFÄRE von James Deardon. Vom 6. bis 8. Juni wird sie im Theater in München mit dem Stück: GUT GEGEN NORDWIND von Daniel Glattauer gastieren und am 2. und 3. Juli mit dem gleichen Stück in Wien, im „Aux Gazelles“.

Alexandra Kamp arbeitet außerdem als Sprecherin und Radiomoderatorin unter anderem beim Berliner Jazzradio.



„Part of the Steinway-Family“

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

Generalrepräsentanz
STEINWAY & SONS

Zähringerstraße 2-4
77652 Offenburg

Telefon 0781 970 72 80
www.Klavierhaus-Labianca.de

Wir sind EINS

Hinter diesem Claim steckt die Philosophie der Lebenshilfe Baden-Baden - Bühl - Achern e.V. Wir sind eins – egal ob Menschen mit oder ohne Behinderung. Die Lebensqualität der Menschen mit Behinderung und deren Familie zu erhöhen ist der klare Auftrag. Dahinter steckt aber noch viel mehr, nämlich Wertschätzung für das Leben und die Menschen – unabdingbar und ohne Kompromisse.

Annähernd 500 Angestellte, 200 freie Mitarbeiter, 22 Standorte – die Lebenshilfe BBA hat die

Größe eines mittelständischen Unternehmens – wirtschaftlich gesund und menschlich wertvoll zu sein – ein Spagat den Geschäftsführer Harald Unser und sein Team jeden Tag schaffen muss. Doch er gelingt – weil sich in über 50

Jahren Lebenshilfe ein starkes Netzwerk gebildet hat, bestehend aus Vereinen, Institutionen, Kommunen, Menschen aus der Politik, aus der Wirtschaft, Menschen wie du und ich. Einer von ihnen ist Andreas Spaetgens, Geschäftsführer der Max Grundig Klinik, der, fasziniert von der Arbeit der Lebenshilfe, den Kontakt zur Lebenshilfe und damit zu Harald Unser gesucht hat. Gefunden hat er dann nicht nur einen Partner für verschiedenste gemeinsame Projekte, sondern auch einen Freund fürs Leben. „Es hat einfach direkt gepasst.“, beschreibt Spaetgens die erste Begegnung mit Harald Unser.

Gemeinsame Sache

Schnell waren erste Ideen für gemeinsame Aktionen geboren und die Lebenshilfe war mit einem großen Stand beim Weihnachtsmarkt der Max Grundig Klinik vertreten. „Dass eine so renommierte Klinik uns überhaupt wahrnimmt, hat uns alle umgehauen.“, erklärt Unser die Bedeutung dieser Kooperation. „Man muss bedenken, dass behinderte Menschen aufgrund unserer Geschichte, noch vor >>

„Lasst uns auf Augenhöhe begegnen, das tut uns allen gut.“

Harald Unser

„Wenn du Menschen in Farbe fotografierst, dann fotografierst du ihre Kleidung. Wenn du sie in Schwarz-Weiß fotografierst, dann fotografierst du ihre Seelen.“
Ted Grant



Benedikt



Benedikt



Alexa



Volker



Theresa



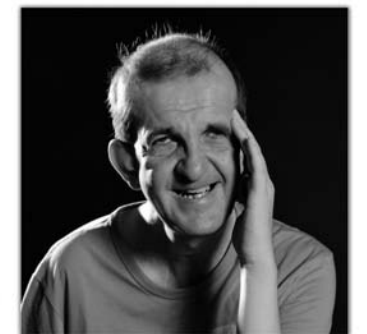
Sebastian



Samuel



Andreas



Ralph

„50 Jahre - 50 Persönlichkeiten“

Eine Foto-Wanderausstellung zum 50. Jubiläum der Lebenshilfe Region Baden-Baden – Bühl – Achern e.V. Mehr Informationen zu diesem wunderbaren Projekt unter: www.lebenshilfe-bba.de/de/fotowand



- 1 Nicht nur Kooperationspartner, sondern Freunde für's Leben: Harald Unser und Andreas Spaetgens.
- 2 Wir werden gebraucht – Die Lebenshilfe engagiert sich für die Inklusion von Menschen mit Handicap.
- 3 Integration auf höchster Ebene – Alle zwei Jahre feiert die Max Grundig Klinik mit der Lebenshilfe die „Hochkultur“.
- 4 Gemeinsam stark – durch jahrelange Zusammenarbeit gedeihen wertvolle Projekte.

„Es gibt nicht so viele Menschen, die man kennenlernt und bei denen man weiß, dass man ihnen bedingungslos vertrauen kann.“

Andreas Spaetgens
über Harald Unser

>> Jahrzehnten vielerorts isoliert und ohne Selbstwertgefühl gelebt haben“, so der Lebenshilfe Geschäftsführer weiter. „Für mich, für die Angestellten und vor allem für die Menschen mit Behinderung sowie deren Familien wird durch diesen Zuspruch das Selbstwertgefühl enorm gesteigert.“

Gemeinsame Arbeit

Feste Termine im Kalender der Max Grundig Klinik sind neben dem Musikfestival Hochkultur, das in Kooperation mit der Lebenshilfe auf die Beine gestellt wird, die Aktionstage, bei denen verschiedenste Einrichtungen auf Vordermann gebracht werden. Im September ist es wieder soweit, diesmal soll die Außenanlage von zwei neuen Wohnheimen verschönert werden, Wege gepflastert, Grünflächen angelegt und Zäune gebaut werden. Alles unter Anleitung professioneller Handwerker und mit viel Fleiß der Helfer. Mitarbeiter der Klinik, darunter Ärzte,

Köche und Pfleger, werden für einen Tag freigestellt, um mitanzupacken „Zu Beginn war das kein unumstrittenes Thema“, erinnert sich Andreas Spaetgens. „Alle haben zu viel zu tun. Einen ganzen Tag raus aus dem Klinikalltag zu sein, war für die meisten unvorstellbar.“ Diese Diskussionen hätte es allerdings bereits nach dem ersten Arbeitseinsatz nicht mehr gegeben. Für alle Beteiligten wäre diese Erfahrung unglaublich bereichernd gewesen und diese Arbeit als unheimlich sinnvoll und wertvoll betrachtet worden. „Der Kontakt mit den behinderten Menschen öffnet die Horizonte und einem wird bewusst, was wirklich wichtig ist im Leben“, fasst der Geschäftsführer der Max Grundig Klinik seine Erfahrung zusammen.

Gemeinsame Werte

Angestellte der Lebenshilfe und der Max Grundig Klinik umarmen sich bei den Treffen, sind oft per Du – als Außenstehender merkt man sehr schnell, dass diese Kooperation nicht aufgesetzt und künstlich ist. Beide Einrichtungen profitieren voneinander, unterstützen sich.

Text: Caroline Carnevale

Vor allem aber werden dieselben Werte gelebt. „Nichtbehindert zu sein ist kein Verdienst – vielmehr ein Wert, dem man mit Dankbarkeit begegnen muss“, beschreibt Harald Unser den Antrieb seiner Arbeit. Zu sehen, dass man auch glücklich sein kann, wenn man nicht sprechen kann und die Welt entdecken kann, auch wenn man im Rollstuhl sitzt, sei jedes Mal aufs Neue sehr bereichernd. Und jedes Lächeln der Menschen mit Handicap und deren Angehörigen bestärken die Lebenshilfe Geschäftsführer darin, das Richtige zu tun. Auch wenn dahinter unglaublich viel Arbeit steckt, bis in die Abende und an den Wochenenden. „Harald ist verrückt, ich könnte mich nicht so für eine Sache aufopfern“, honoriert der Geschäftsführer der Max Grundig Klinik dessen Einsatz. Bereits seit über 35 Jahren ist Harald Unser bei der Lebenshilfe und hat mit seinem engagierten Lebenshilfe-Team seitdem jede Menge auf die Beine gestellt, von einer Frühberatungsstelle für die Kleinsten inklusive Kindertagesstätte, Zweck- und Wohnstätten, Inklusionsunternehmen, Werkstätten für Men-

schen mit geistiger Behinderung und chronisch psychischen Erkrankungen bis hin zu einer Vielzahl an Freizeit- und Urlaubsangeboten. Dazu gehört die große Familienfreizeit. Dabei handelt es sich um ein einmaliges Projekt – seit 30 Jahren fahren Eltern mit ihren behinderten Kindern gemeinsam nach Österreich in den Urlaub und erleben dort eine ganz besondere Zeit. Auch Andreas Spaetgens war mit seiner Familie schon bei diesem einzigartigen Ausflug dabei und hat diese Zeit sehr genossen. „Schauen Sie, worum es sonst häufig in unserer Gesellschaft geht. Gier, Geld und Macht. Bei Projekten mit der Lebenshilfe und dem Kontakt zu behinderten Menschen, wird einem deutlich worum es eigentlich geht“, so Spaetgens. „Tief im Inneren sehnt sich doch jeder Mensch nach Familie, Gemeinschaft, Freunden, Verlässlichkeit, Ehrlichkeit und Vertrauen“, davon ist Harald Unser überzeugt. Diese Werte zu Leben und alle Menschen miteinzubeziehen, dafür wird sich die Lebenshilfe auch weiterhin einsetzen – mit starken Partnern wie der Max Grundig Klinik an der Seite. <<

FELZ
MANN
DENTAL

DENTALMANUFAKTUR DER ZUKUNFT

Herausnehmbare Prothetik
Implantat Prothetik
Ästhetische Keramik
Moderne Epithetik

FELZMANN.DENTAL GmbH

Im Mittelfeld 15
76135 Karlsruhe
Tel. +49 (0)721 - 865946
www.felzmann.dental



Foto NT Creatives, Janna Heiser

Sudden Inspiration

Von Legenden und Chartstürmern

“Treasure, that is what you are” – das Konzert beginnt mit Bruno Mars, wenig später steht Robbie Williams auf der Bühne, gefolgt von Coldplay, Robin Schulz, Justin Timberlake und Mando Diao. Klingt nach einem Musik-Festival mit internationaler Besetzung, dabei kommt diese aus Bretten – Julian Merl (Gesang/Bass), Luca Welker (Piano/Synth), Niels Hanselmann (Gitarre/Gesang) und Dennis Link (Schlagzeug/Gesang) sind Sudden Inspiration – laut regionalem Radiosender, die beste Coverband der Region.

Bunte Bälle fliegen durch die Lüfte, das Publikum rastet aus und auf der Bühne geht der Punk ab – wenn Sudden Inspiration auf der Bühne stehen, ist der Abend gerettet. Viel mehr noch. Das Publikum wird auf eine Zeitreise durch die Musikgeschichte mit-

genommen – Hits bei denen auf jeden Fall jeder mitsingen kann. Von treibenden Rocksongs, absoluten Klassikern und groovigen Tanznummern gibt es für Jung und Alt eine besondere Soundvielfalt auf die Ohren. Doch nicht nur das Repertoire, sondern auch

dessen Umsetzung, mit ausgefeilten Bläuersätzen, dreistimmigen Gesangsmelodien und virtuoson Soli machen Sudden Inspiration zu einer einzigartigen Coverband. Die Gewinner des Contest „Goldene Gitarre 2017“ haben einfach Spaß auf der Bühne und das geht ohne Umwege auf die Zuschauer bzw. Zuhörer über. So gelingt es der Band, ein unvergessliches und einzigartiges Konzerterlebnis zu kreieren, welches das Publikum von der ersten Sekunde an erreicht und bis zum letzten Ton der Zugabe in seinen Bann zieht.

Text: Caroline Carnevale

Als stünden... Queen, Bruno Mars, The Police, Toto, Van Halen, Prince, Michael Jackson, Coldplay, Stevie Wonder, Peter Dinklage, Robbie Williams, Earth Wind & Fire, Amy Winehouse, Whitney Houston, Justin Timberlake, Kings of Leon, Lauv, AC/DC, Mando Diao, Robin Schulz, Swedish House Mafia, Linkin Park, Axwell A Ingrosso, The Proclaimers ...gemeinsam auf einer Bühne!

KULTURGUT

Ganz schön fresh. MAX im Interview mit Sudden Inspiration.

Wie habt ihr euch gefunden?

Luca: Wir waren damals gemeinsam auf der Realschule und haben uns bei den Proben eines Projektkonzerts kennengelernt. Die Pausen haben wir gleich zum Jammen genutzt und zwei Tage später standen wir gemeinsam im Proberaum.

Wie seid ihr auf den Namen „Sudden Inspiration“ gekommen?

Luca: Die Namensfindung an sich war gar nicht so spektakulär. Julian hatte sich damals mit seiner Mutter über die Band unterhalten und sie nach einer Idee gefragt. Kurz entschlossen meinte sie „Inspiration“ – Julian fand das etwas zu kurz und setzte noch das „Sudden“ davor. Aus heutiger Sicht passt unser Name perfekt! Wir arbeiten ständig an neuen Ideen und wollen alles sehr fresh und abwechslungsreich halten.

War von Anfang an klar, dass ihr Songs covert oder habt ihr auch daran gedacht eigene Hits zu produzieren?

Luca: Wir haben die ersten 5 Jahre eigentlich nur eigene Songs gespielt und aufgrund eines größeren Gigs dann angefangen zu Covern. Die eigenen Songs wurden mit der Zeit immer weniger - heute spielen wir in dieser Konstellation nur noch Coversongs.

Warum sollte man unbedingt einmal ein Konzert von euch besuchen?

Dennis: Ein Konzert von Sudden Inspiration ist immer etwas Besonderes! Kein Konzert ist gleich! Ich glaube, dass unsere Energie auf der Bühne die Leute von der ersten Sekunde an packt. Wir sind einfach unglaublich „hungrig“ – was wahrscheinlich daran liegt, dass wir alle ziemlich jung sind. Unsere Spielfreude und Leidenschaft schwappt einfach auf unser Publikum über - das hat bisher jeden Zuschauer begeistert, der uns schon mal live gesehen hat. Ein Konzert von uns ist nicht nur ein banales Coverband Konzert, sondern ein Feuerwerk an Emotionen – sowohl von uns als Band, als auch des Publikums. Jeder hat Bock, und das sieht und hört man auch!

Welche Ziele habt ihr euch als Band gesetzt?

Dennis: Wir wollen uns immer weiterentwickeln, Stillstand bedeutet wie in jedem Lebensbereich Rückschritt. Unsere Ziele lassen sich grundsätzlich in zwei Kategorien einordnen: Quantität und Qualität. Hauptziel als Band ist es, überregional zu spielen und aus unserer Region rauszukommen. Das gelingt uns auch ganz gut bisher, da wir auch schon in anderen Bundesländern gespielt

„

haben. Daran wollen wir anknüpfen und die Schlagzahl an Konzerten weiter erhöhen. Das zweite Ziel ist die Qualität unserer Band zu steigern – wir arbeiten permanent an neuen Coversongs. Denn mit einem größeren Repertoire sind wir noch flexibler und können die Songauswahl noch besser an das entsprechende Event anpassen.

Info

Julian Merl – Gesang / Bass
Luca Welker – Piano / Synth
Niels Hanselmann – Gitarre / Gesang
Dennis Link – Schlagzeug / Gesang

Mehr über die Band unter:
suddeninspiration.net

Anzeige

ULMER
BIERSPEZIALITÄTEN

*...aus Freude
am Genuss*

SEIT 1852
FAMILIENBRAUEREI BAUHÖFER
ULMER
Brauereikultur der Ortenau



Foto Adobe Stock

Auf die richtige Würze im Leben kommt's an

Früh zeigte sich der Geschäftssinn des jungen Max Grundig.

Schon im Grundschulalter war seine erste Geschäftsidee geboren und das Unternehmen „Beifuß“ gegründet. Mithilfe seiner Freunde erntete er dieses Kraut, das vor allem zum Würzen von Fleisch verwendet wurde, in großen Mengen – zu hübschen Sträußen gebunden, verkauften die Jungunternehmer Beifuß am Straßenrand. Der Erlös wurde natürlich gleich gewinnbringend in Süßigkeiten investiert. Leider verlief das Leben des Max Grundig nicht lange so unbeschwert. Nach dem plötzlichen Tod seines Vaters blieb er mit seiner Mutter und seinen drei jüngeren Schwestern allein zurück. Dass der junge Grundig nicht aufs Gymnasium konnte war dabei das kleinste Problem – die Geldnot und die Erkrankung seiner Mutter wogen viel schwerer. Aufgeben kam für Max Grundig aber nicht in Frage und er begann eine Lehre bei einer Installationsfirma. Der dortige Prokurist erkannte schnell sein Talent, förderte ihn und brachte ihm alles zum Thema Buchhaltung und Kalkulation bei – der Grundstein für seine spätere

Max Grundig. Aufnahme um 1927.
Aus dem Buch: „Sieben Tage im Leben des Max Grundig“.

Text Elena Emmert

Selbstständigkeit war gelegt. Doch das Geld blieb knapp – also verzichtete Max Grundig auf die Straßenbahn und lief die zwanzig Kilometer zur Lehrstelle jeden Tag zu Fuß – besohlte nebenbei Schuhe in einer Schusterei und bemalte in Heimarbeit Zinnsoldaten. All diese Mühen wurden schließlich belohnt, als er mit 16 Jahren ein kaputtes Radio geschenkt bekam. Er reparierte es und die Liebe zu Funk- und Bildfunkgeräten, wie Radio und Fernseher damals noch hießen, war entfacht. Der Rest ist Geschichte – und sie begann mit dem richtigen Riecher.

Max Grundig – ein Name der auch heute noch für wirtschaftliches Denken und Erfolg steht. 1952 galt seine gleichnamige Firma als Europas größter Rundfunkgeräte- und der weltgrößte Tonbandgeräte-Produzent.



Foto Max Grundig/Klinik

Bundes- und Landesehrenpreis
„Die Elite des Deutschen Weines“
Auszeichnung für höchste Qualitätsergebnisse

siegbert bimmerle
WEINGUT

Weineinkauf,
ganz in
der Nähe

**AUSGEZEICHNETE
WEINSYMPHONIE**

QUALITÄT IST
UNSERE
NOTE!

Siegbert
Bimmerle

Weingut & Privatkellerei Bimmerle KG
77871 Renchen-Erlach · Tel. 07843-654
info@wein-bimmerle.de

Dr. med. Günter Weissmann

Der gebürtige Pforzheimer, Jahrgang 1944, ist in Karlsruhe-Durlach aufgewachsen. Er hat in Heidelberg Medizin studiert, war Facharzt für Innere Medizin in München und Karlsruhe und führt zahlreiche internistische Zusatzbezeichnungen. Er war 30 Jahre Chefarzt Innere Abteilung im Krankenhaus Bühl und ist in der Max Grundig Klinik als Facharzt Innere Medizin tätig •

In Ihrem Kühlschrank finden wir...

Milchprodukte, Eier, Rohkost,
Gemüse, Bier, Säfte

Sie halten sich fit mit...

Gartenarbeit, Lesen

Zum Geburtstag schenken darf man Ihnen nie....

Krawatten

Ihr Lieblingsreiseziel ist...

Italien und die Alpen

Sie lesen gerade...

Konklave von Robert Harris

Beim Fernsehen bleiben Sie hängen bei...

Nachrichten

Ihre Leibspeise ist...

Badisches Kartoffel-
gratin mit Salat



Eines Ihrer Laster lautet...

Außerhalb der Arbeit zu spät
kommen

In Ihrem zweiten Leben werden Sie...

Wieder Arzt

Ihr Lieblingsspruch zum Schluss...

Gemach, wir schaffen das.

Vignes Mohan

Der gebürtige Malaysier, Jahrgang 1986, studierte Medizin bis 2012 in Moskau. Er macht derzeit seine Facharztausbildung für Innere Medizin in der Max Grundig Klinik. Aktuell absolviert er außerdem seine Doktorarbeit an der Universität Bern in der Schweiz •

In Ihrem Kühlschrank finden wir...

Obst, Gemüse,
Käse (x100) und Cola

Sie halten sich fit mit...

Urlaub bzw. Pause
oder Netflix schauen

Zum Geburtstag schenken darf man Ihnen nie....

Geburtstagstorte



Sie lesen gerade...

Sapiens von
Yuval Noah Harari

Ihr Lieblingsreiseziel ist...

Süddeutschland
und die Schweiz

Beim Fernsehen bleiben Sie hängen bei...

Dokumentarfilmen und
Vlogs auf YouTube

Ihre Leibspeise ist...

Curry, Dahl, Naan

Eines Ihrer Laster lautet...

Süßigkeiten

In Ihrem zweiten Leben werden Sie...

Arzt

Ihr Lieblingsspruch zum Schluss...

Wer sucht, der findet.

Foto: Fotogalerie Frei

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. rer. nat. Beate Kajda
Dr. med. Heino Lisker
Vignes Mohan
Dr. med. Timo Paulus
Dr. med. Günter Weissmann

Gesamtproduktion, Copyright

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

Redaktionsleitung, Konzeption

Sabine Edle von Schickh

Redaktion

Caroline Carnevale,
Elena Emmert, Dr. Silvana Franjic, Julia Walter

Art direction

Mirjam Hüttner, Felicitas Riffel

Layout

Mirjam Hüttner, Felicitas Riffel

Produktion

Mirjam Hüttner, Felicitas Riffel

Koordination

Caroline Carnevale, Elena Emmert

Anzeigen

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

Druck

abcdruck GmbH, Heidelberg
www.abcdruck.de

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

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

#03

VORSCHAU

Über diese Themen
lesen Sie in MAX#3

**Prof. Dr.
Clemens Unger
informiert über
Onkologie und
Check-ups**



**Zum Picknick
mit Margret Mergen**

Oberbürgermeisterin der Stadt Baden-Baden

**BLICK HINTER DIE
KULISSEN**

Die Nachwuchsmannschaften
der TSG 1899 Hoffenheim

16:8

Die Superformel
für Gewichtsverlust

**Künstler und
Kultur**

Einblicke in das
Leben von Stefan Strumbel

PERFEKTION IN DER KUNST DER ZAHNMEDIZIN



**DENTCLINIC & ACADEMY
BADEN BADEN**

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

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

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

Unser Team steht Ihnen mit Leistung und Service zur Verfügung.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

UNSER KLINIKKONZEPT STEHT PATIENTEN ALLER KASSEN ZUR VERFÜGUNG

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

www.hl-dentclinic.de

GOETHE
UNIVERSITÄT
FRANKFURT AM MAIN

*The Leading Dental
Centers
of The World®*

Digital Dentistry
Society

DIE MEISTEN NENNEN
ES SERVICE. WIR NENNEN
ES **WERTSCHÄTZUNG.**



WACKENHUT:
FAST WIE
ZUHAUSE.

WACKENHUT

DAS BESTE AUS
BADEN & WÜRTTEMBERG

www.wackenhut.de