



MAX GRUNDIG KLINIK
Bühlerhöhe



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER MAX GRUNDIG KLINIK



Jahrgang 2020
Ausgabe 03

ONKOLOGIE

Check-ups – Das ist heute schon alles möglich

DIE PROFIMACHER

Dominik Drobisch über die Arbeit der TSG-Akademie

ABNEHMEN MIT 16:8

Prof. Dr. med. Curt Diehm zeigt, was dahinter steckt



**DENTCLINIC & ACADEMY
BADEN BADEN**

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

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

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

Unser Team steht Ihnen mit Leistung und Service zur Verfügung.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

UNSER KLINIKKONZEPT STEHT PATIENTEN ALLER KASSEN ZUR VERFÜGUNG

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

www.hl-dentclinic.de



*The Leading Dental Centers
of The World®*



Foto: Fotografie Frei



EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich hoffe, Sie sind gut ins Neue Jahr gestartet!

Inmitten der tristen Jahreszeit wollen wir Ihnen einen Kontrapunkt mit diesem Heft

aus einem Strauß an bunten Themen bieten. Die neue Ausgabe des Gesundheitsmagazins MAX will Ihnen mit einem farbigen Mix aus anregenden Artikeln, Interviews und Reportagen eine Freude bereiten.

Viel Freude hat mir beispielsweise der Beitrag über Ralf Dujmovits gemacht. Der Extremsportler wurde vor 58 Jahren in Bühl geboren und gehört zu den profiliertesten Bergsteigern der Welt. Ihm gelang es, als erster Deutscher alle 14 Achttausender im Himalaya zu besteigen, auf den Spuren von Reinhold Messner sozusagen (S. 46). Hoch hinaus will auch das Nachwuchstalent Kimmy Repond, die wir Ihnen ab Seite 58 vorstellen. Und weil man mit Sport niemals zu früh anfangen kann, werfen wir auch einen Blick hinter die Kulissen des fußballerischen Nachwuchses der TSG Hoffenheim (S. 104). In unserem Gesundheitsmagazin kommt natürlich auch Ernstes nicht zu kurz. Nachdem die moderne Medizin vielen Krankheiten den Schre-

cken genommen hat, bleibt insbesondere Krebs in unserer Gesellschaft eine der großen Geiseln. Auch hier gibt es bemerkenswerte Fortschritte in der Forschung, noch aber bedeutet diese Diagnose eine gravierende Belastung für Betroffene und Angehörige. In unserem Titelthema befassen wir uns deshalb mit der Onkologie. Der behandelnde Arzt unserer Klinik, Prof. Dr. med. Clemens Unger, gibt im Interview Einblicke in sein tiefes Wissen (S. 4). Prof. Unger ist auf dem Gebiet der Krebsbehandlung ein herausragender Experte, der schon viele Patienten in dieser schwierigen Phase ihres Lebens begleitet hat. Einen wertvollen Beitrag zum Verständnis von CT und MRT in der Diagnostik von Durchblutungsstörungen am Herzen liefert Prof. Dr. med. Peter Huppert. Ich bin sicher, Sie werden im MAX Themen finden, die Ihrem Informations- und Unterhaltungsbedürfnis entsprechen. Ich wünsche Ihnen eine genussvolle Lektüre, ein wenig Wissensgewinn und ein gesundes und glückliches Jahr 2020.

A. Spaetge

Andreas Spaetgens, Geschäftsführer der Max Grundig Klinik

1 Editorial

10
IMMUN-
STIMULATION
Prof. Dr. med.
Clemens Unger erklärt

4

FORT-
SCHRITT
Warum bei Krebs
Hoffnung angesagt ist.

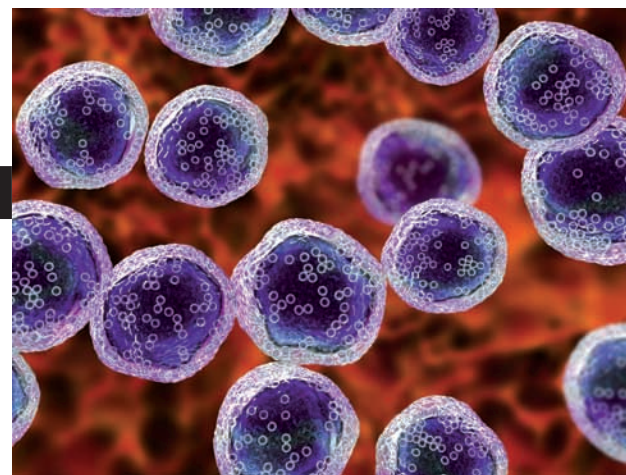


Foto Adobe Stock

12
DER FEIND IN
MEINEM GLAS
Alkohol und Krebs

30
ICH EINFACH
UNERSCHÜTTERLICH
was bedeutet Resilienz

40



Foto Fotografie frei

Mit dem Herzen in der Radiologie
PROF. DR. MED. PETER HUPPERT ÜBER
DIE INTERVENTIONELLE THERAPIE

54
LASS DIE SEELE IN
BILDERN SPRECHEN
10 Fragen an
Kunsttherapeutin
Sabine Krannich

18
KREBS & KRISE
Unsere MAX
Experten geben Rat

36

THE FANTASTIC FOUR
PETER SCHRECK
IM INTERVIEW



Foto Atelier Altenkirch

46
14 x 8000

Mit dem deutschen Bergsteiger
Ralf Dujmovits über die Natur
und das Älterwerden



Foto Nancy Hansen

56
TEAMPLAYER
MAX im Gespräch mit Leonie Laux,
leitende Medizinisch-technische
Laborassistentin



16:8 VIEL MEHR ALS
DIE NÄCHSTE
ZAUBERDIÄT!

Prof. Dr. med. Curt Diehm
über die Diätformel



Illustration Felicitas Riffel, Werbeagentur von Schickh

62

Gestatten! Genussbotschafter
80 VINCENT
KLINK



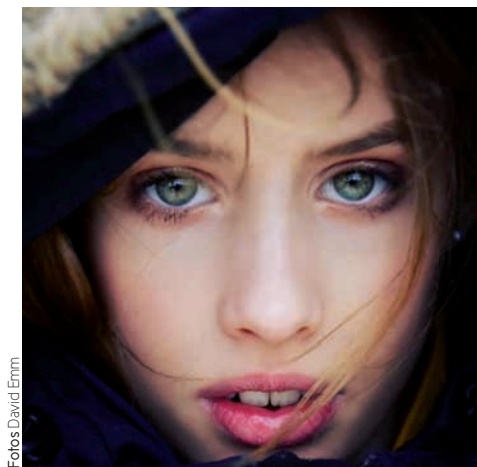
Foto Max Grundig Klinik

98
ZUM PICKNICK
mit Margret Mergen

118
AUS DEM NÄHKÄSTCHEN
10 Fragen an Dr. med. Dipl. Inf. Sonja C.
Mayer und Dr. med. Heino Lisker

INHALT

58
EINE WAHRE
EISPRINZESSIN
MAX beim Training des
Schweizer Nachwuchstalents
im Eiskunstlauf



Fotos David Erni

68
Heimatliebe!
PRODUKTE AUS DEM
SCHWARZWALD

70
SINCE 1853
EINE FÜHRUNG
DURCH DIE
PRODUKTION BEI
STEINWAY & SONS

76
SIR CLAUDIO
LABIANCA
Über das Klavierhaus
in Offenburg

88



Foto Werbeagentur von Schickh

SINNSTIFTEND
MAX im Gespräch mit Igor Ustinov
über die von seinem Vater und ihm
gegründete Peter Ustinov Stiftung

104
DIE PROFI-
MACHER
Dominik Drobisch über
die Arbeit der TSG-Aka-
demie in Hoffenheim

116
MAX GRUNDIG

112
MADELINE WILLERS
Die Schlagersängerin
im Gespräch mit MAX

119
IMPRESSUM

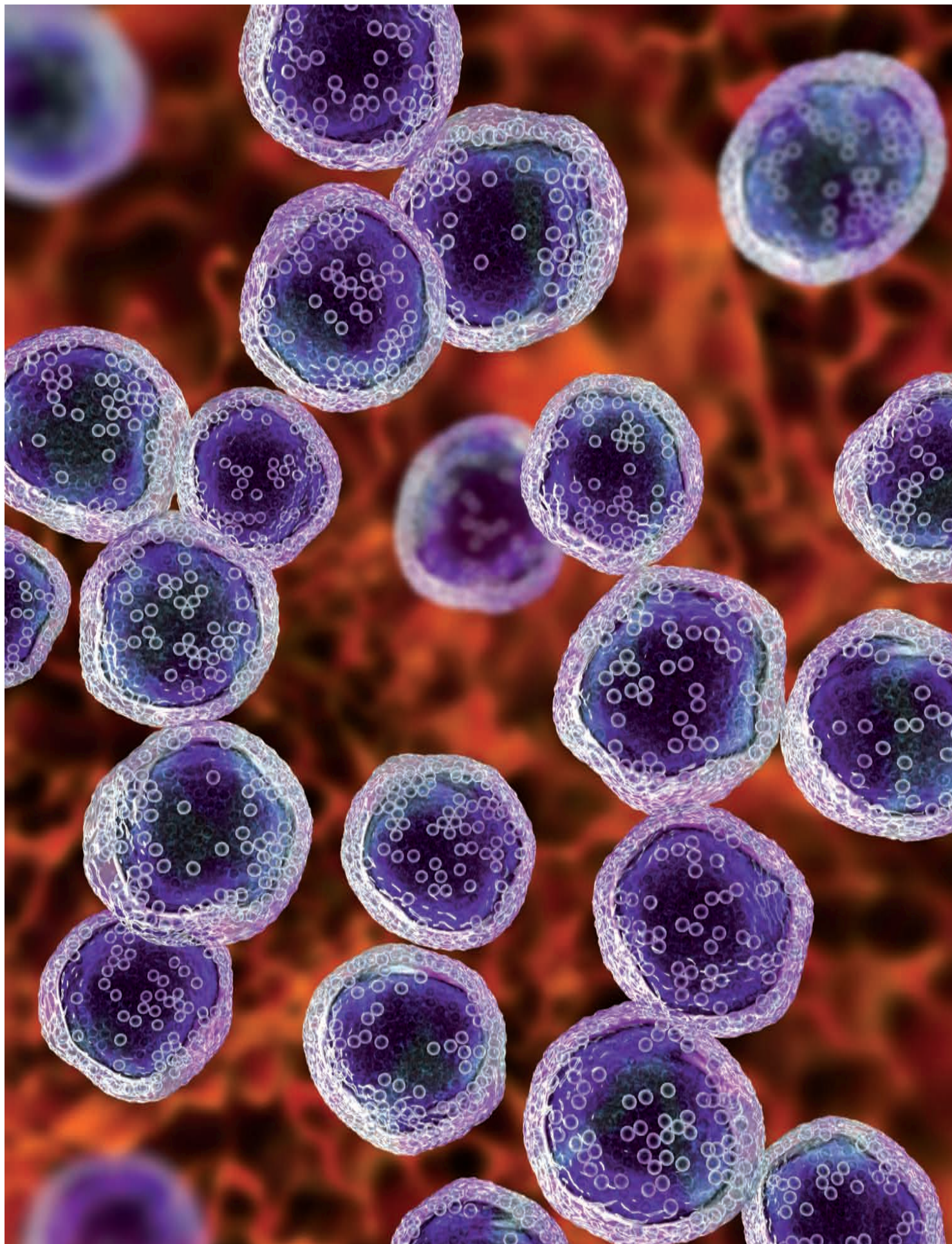


Foto Adobe Stock

FORTSCHRITT!

Warum bei Krebs Hoffnung angesagt ist.
MAX im Interview mit Prof. Dr. med. Clemens Unger.

D,

Die Diagnose Krebs wirft jeden Menschen zunächst einmal aus der Bahn. Doch wenn es um den Krebs und seine Behandlung geht, haben wir gute Nachrichten. Die Forschung hat unglaubliche Fortschritte gemacht und neue erfolgsversprechende Therapieformen sind bereits vermehrt im Einsatz. Viele sprechen aufgrund der enormen und zahlreichen Verbesserungen in allen Therapiebereichen bereits von einem echten medizinischen Durchbruch.

Das Wichtigste nach der Diagnose Krebs ist, sich in eine vertrauensvolle Behandlung zu begeben, wo Sie in erster Linie medizinisch kompetent, aber auch menschlich betreut werden – am besten von A-Z. Die Max Grundig Klinik bietet genau dieses Gesamtkonzept, von einer umfassenden Krebsvorsorge, über die Therapie, bis hin zur Anschlussheilbehandlung. Sie sorgt für eine exzellente Behandlung auf höchstem medizinischem Niveau und nach neuesten

Erkenntnissen der Forschung. Im Mittelpunkt stehen in der Max Grundig Klinik sowohl der ganzheitliche Ansatz, als auch der Mensch. Es ist von großer Bedeutung, dass die Behandlungskonzepte ganz persönlich abgestimmt und umfassend angelegt sind, da jeder Krankheitsverlauf unterschiedlich ist. Beim Thema Krebs ist es daher von immenser Bedeutung, mit halbgarem Wissen und unnötigen Ängsten aufzuräumen. Deshalb beantwortet Prof.

Clemens Unger, Leitender Arzt der Onkologie, die wichtigsten Fragen rund um den Krebs.

MAX: Prof. Unger, gibt es tatsächlich erblichen Krebs? Und wenn ja, wie hoch ist der Anteil? Erbliche Krebserkrankungen machen heute etwa 5 bis 10 Prozent aller Krebsneuerkrankungen aus. Mittels einer Genpanel-Analyse kann untersucht werden, ob gesunde Personen genetisch bedingt ein erhöhtes Risiko haben,

an einer oder mehreren Krebsarten zu erkranken. Dabei werden Gene getestet, die mit diesen Krebserkrankungen in Verbindung stehen. Sie ermöglichen es, mittels einer hoch-qualitativen simultanen Sequenzanalyse, wenige bis mehrere hunderte Krankheitsgene in einem kurzen Zeitrahmen zu ermitteln. Am häufigsten werden diese Genpanels zur Untersuchung bekannter Risikogene bei Brust- und Eierstockkrebs eingesetzt. Auch bei der Bestimmung >>

>> des Darmkrebsrisikos kommen diese Genpanels zum Tragen. Weitere Krebsarten, für die eine erbliche Belastung bekannt ist, sind der Prostatakrebs und die multiplen endokrinen Neoplasien, unter anderem die Schilddrüsenkarzinome. Diese sogenannten endokrinen Tumore können prinzipiell überall dort entstehen, wo hormonproduzierendes, nervenähnliches Gewebe im Körper vorhanden ist.

MAX: Was sind die häufigsten Krebsarten bei Männern?
Das sind Prostata- und Lungenkrebs sowie Dickdarmkarzinome.

MAX: Und wie sieht das dagegen bei Frauen aus?

Die Krebsarten bei Frauen sind der Häufigkeit nach Brust-, Dickdarmkrebs und Lungenkarzinome.

Die Ernährung spielt in der Krebsprophylaxe eine wichtige Rolle, nach heutigen Erkenntnissen sind etwa 30 Prozent aller Krebsneuerkrankungen durch falsche Ernährung bedingt.

MAX: Welche Rolle spielt die Früherkennung bei einer Krebserkrankung?

Je früher eine Krebserkrankung erkannt wird, desto größer ist die Chance, dass er noch nicht metastasiert ist und damit erhöht sich die Chance einer Heilung. Die meisten Krebsarten sind, wenn sie einmal Metastasen gebildet haben, nicht mehr heilbar. Ausnahmen sind hier beispielsweise der Hodenkrebs bei jungen Männern oder auch bestimmte Lymphom-Erkrankungen. Die Ernährung spielt in der Krebsprophylaxe eine wichtige Rolle, nach heutigen Erkenntnissen sind etwa 30 Prozent aller Krebsneuerkrankungen durch falsche Ernährung bedingt.

MAX: Ist ein Tumor immer auch gleich Krebs?

Der Begriff Tumor ist eine allgemeine Bezeichnung für krankhafte Anschwellungen eines Organs oder eines Teils eines Organs. Es gibt gutartige Tumore, bösartige Tumore und Präkanzerosen, das sind Vorläufer bzw. Vorstufen von Krebserkrankungen.

MAX: Wie entstehen eigentlich Metastasen?

Metastasen entstehen, indem sich Krebszellen vom ursprünglichen Tumor ablösen, mit dem Blut oder der Lymphe wandern und sich in anderen Körperteilen- bzw. Gewebe wieder ansiedeln und vermehren. Voraussetzung für die Metastasierung ist, dass der Krebs invasiv wächst, d. h. in angrenzende Strukturen hinein mit Durchbruch in Blut- oder Lymphgefäße.

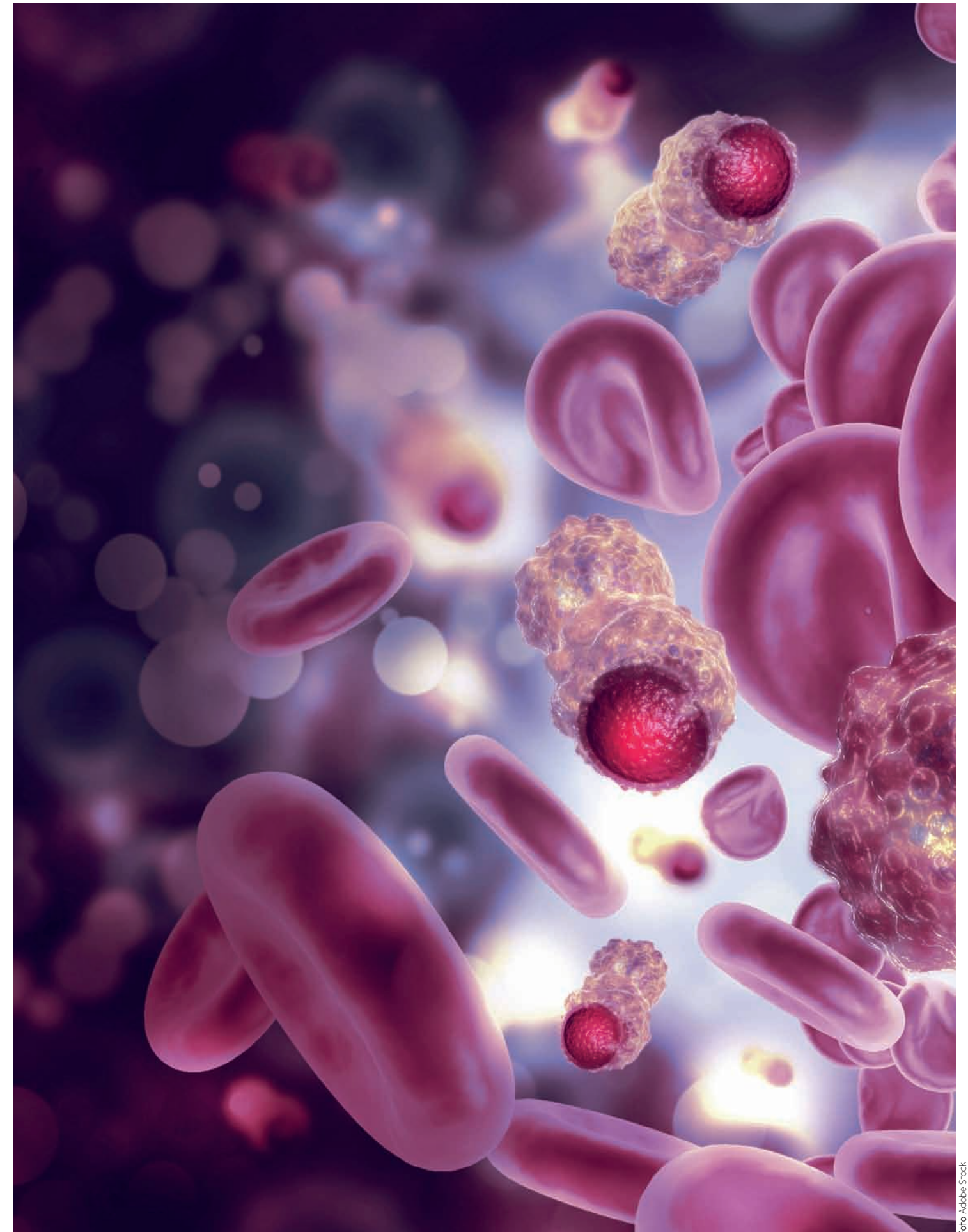
MAX: Welche Vorsorgeuntersuchungen sollten Frauen und Männer ab wann wahrnehmen?

Ab dem 20. Lebensjahr erfolgt die jährliche Untersuchung beim Gynäkologen zur Früherkennung von Gebärmutterkrebs. Vom 30. Lebensjahr an findet zusätzlich einmal jährlich die Brustkrebs-Vorsorge statt. Dies beinhaltet eine Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust und der Lymphknoten im Achselbereich. Vom 50. bis 70. Lebensjahr bezahlt die gesetzliche Krankenkasse alle zwei Jahre eine Mammographie zur Erkennung von Brustkrebs. Ab 50 gibt es einen Anspruch auf eine Untersuchung des Dickdarms. Außerdem sollten

Männer wie Frauen ab diesem Zeitpunkt einmal jährlich einen Test auf verborgenes Blut im Stuhl durchführen lassen. Ab dem 55. Lebensjahr sollte eine Darmspiegelung erfolgen, die, wenn sie unauffällig ist, alle zehn Jahre wiederholt werden müsste. Bei positivem Stuhltest ist zu empfehlen, eine Koloskopie (Untersuchung des Dickdarms) im Abstand von zwei Jahren durchzuführen. Die Kosten übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen. Männer ab 45 haben den Anspruch auf eine jährliche urologische Untersuchung von Penis und Prostata zur Krebsfrüherkennung. Der Nutzen des PSA-Screenings, der den Prostatakrebs frühzeitig aufspüren können soll, ist nach wie vor umstritten. Ein solcher PSA Test wird nur dann bezahlt, wenn der Urologe zuvor die Prostata als verdächtig auf eine Krebserkrankung eingeschätzt hat.

MAX: Was kann man selbst sonst noch tun, um einer Krebserkrankung vorzubeugen?

Die wichtigsten Faktoren der Krebsprävention sind: gesunde Ernährung, Verzicht auf das Rauchen und körperliche Bewegung. >>



3D-Illustration von Krebszellen in der Blutbahn

Foto Adobe Stock

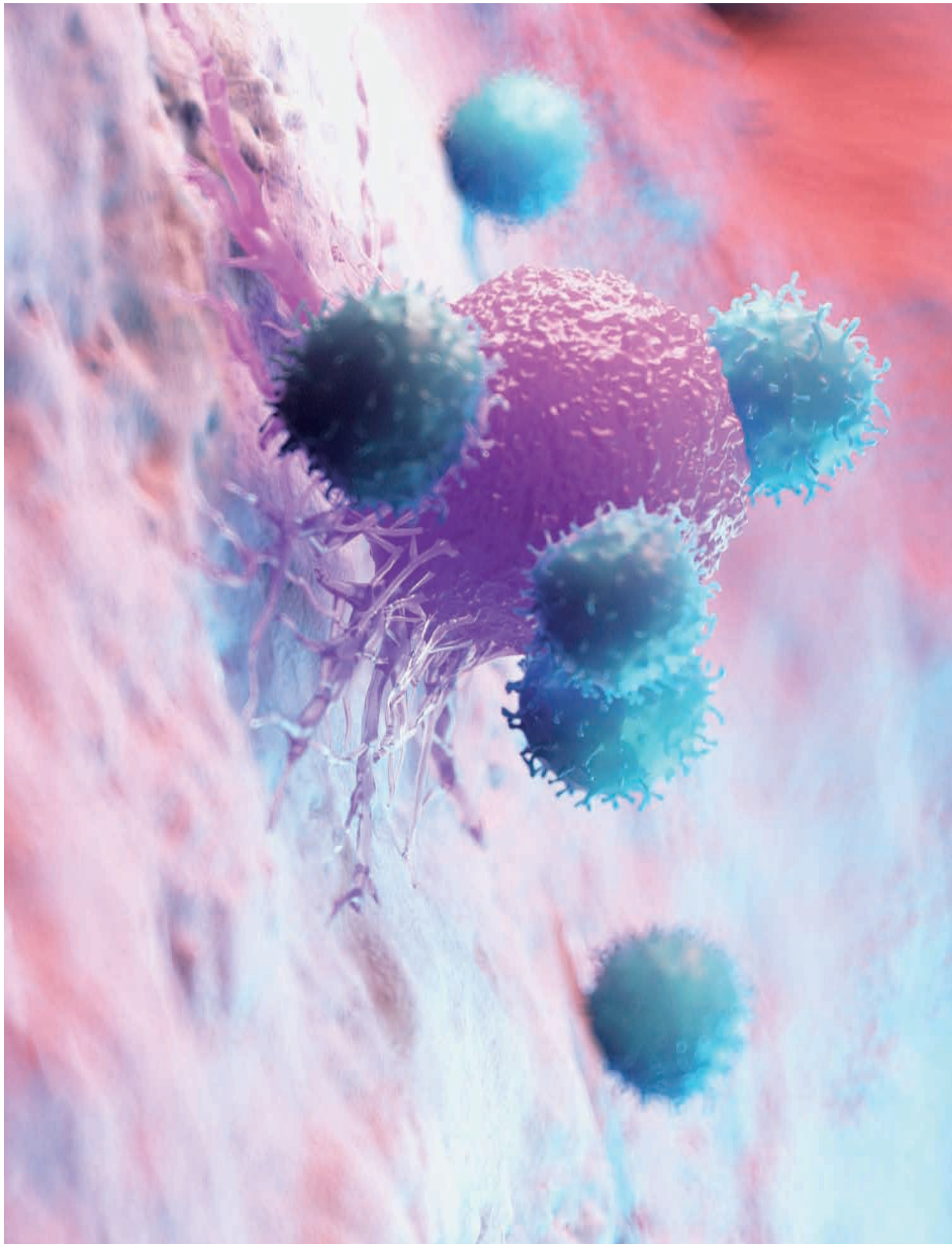


Foto Adobe Stock

3D-Illustration von Leukozyten, die eine Krebszelle attackieren.

>> **MAX: Was passiert, wenn die Diagnose Krebs gestellt wurde?**

Wenn die Diagnose gestellt ist, muss sie in der Regel durch Punktion oder Gewebeentnahme gesichert werden. Außerdem kann der Ausbreitungsgrad der Krebserkrankung durch bildgebende Verfahren wie CT, MRT oder PET-CT bestimmt werden.

MAX: Muss ich bei der Krebsbehandlung immer mit Nebenwirkungen rechnen?

Leider ist keine Krebstherapie nebenwirkungsfrei. Die wichtigsten Therapiearten sind die Chirurgie, Strahlentherapie und die medikamentöse Krebstherapie

(Chemotherapie, Hormontherapie, Immuntherapie). Häufig werden die verschiedenen Therapievarianten auch kombiniert angewendet. So wird der Brustkrebs operiert, strahlentherapiert und häufig mit Chemo- und Immuntherapie bzw. Hormontherapie nachbehandelt. Jede Therapieform und jedes Krebsmedikament hat seine eigenen spezifischen Nebenwirkungen. Wir können heute durch potente Medikamente insbesondere Übelkeit und Erbrechen behandeln, sowie allergische Reaktionen bzw. Unverträglichkeit deutlich abmildern. Auch die im Blutbild häufig auftretenden Abfälle der Werte von Leukozyten (weiße Blutkörperchen), Erythrozyten (rote Blutkörperchen) und Thrombozyten (Blutplättchen) können wirksam therapiert werden.

In der Max Grundig Klinik werden alle Formen der Immuntherapie angeboten, die der Krebspatient für die Behandlung seiner Erkrankung benötigt. z

MAX: Welche Krebsarten werden in der Max Grundig Klinik behandelt?

In der Max Grundig Klinik können alle Tumorerkrankungen mit Ausnahme von akuten Leukämien diagnostiziert und behandelt werden.

MAX: Welche Formen der Immuntherapie gibt es in der Max Grundig Klinik?

In der Max Grundig Klinik werden alle Formen der Immuntherapie angeboten, die der Krebspatient für die Behandlung seiner Erkrankung benötigt. Das sind im Bereich der zugelassenen Antikörper beispielsweise Herceptin, Avastin oder Vectibix. Bei den sogenannten Checkpoint-Inhibitoren, welche die Reaktion des Immunsystems auf Organismen oder Substanzen beeinflussen, sind es unter anderem Opdivo und Keytruda. Dann gibt es noch hämatopoietische Wachstumsfaktoren, welche die Störung des Blutbildes behandeln. Außerdem arbeiten wir noch mit immunstimulierenden Interferonen und tumorhemmenden Tyrosinkinase-Inhibitoren sowie weiteren unspezifischen Immunstimulanzien. Sie alle dienen entweder dazu, die körpereigene Abwehr zu stärken, oder das Krebswachstum zu bremsen und im Idealfall zurückzudrängen.

MAX: Wie sieht die Krebsnachsorge in der Max Grundig Klinik aus?

”

In der Max Grundig Klinik kann die komplette Nachsorge von Krebspatienten durchgeführt werden. Dazu gehören: die Anamnese, der klinische Untersuchungsbe- fund, bildgebende Kontrolluntersuchungen mit CT, MRT, Ultraschall, Mammographie und Sonographie und ein Laborcheck einschließ- lich relevanter Tumormarker. Die Nachsorge erfolgt nach Abschluss der Tumorthherapie für die ersten zwei Jahre alle drei bis vier Mona- te. Für weitere drei Jahre halbjähr- lich und danach jährlich. <<



Foto Fotografie Frei

Prof. Dr. med. Clemens Unger, Konsiliararzt in der Max Grundig Klinik, ist seit 2011 Leitender Arzt des Zentrums für Krebsmedizin in Freiburg. Der ehemalige Direktor der Klinik für Internistische Onkologie der Universität Freiburg erhielt eine Vielzahl an Preisen und Auszeichnungen •

Prof. Dr. med. Clemens Unger

IMMUN-STIMULATION!

Eine ausgewogene Ernährung mit Obst und Gemüse, viel Trinken, Bewegung, Entspannung und ausreichend Schlaf. Was für gesunde Menschen gilt, gilt umso mehr für kranke Menschen, wie etwa Krebspatienten. Allen Krankheiten, Allergien oder Infektionen, auch Krebs, geht eine Immunschwäche voraus und dagegen hilft nachweislich ein gesunder Lebensstil.

TRAINING

Unser Immunsystem muss trainiert werden, um täglichen „Angriffen“ stand zu halten, blitzschnell die richtigen Entscheidungen zu treffen, „Fehler“ zu erkennen und auszumerzen – ähnlich wie ein Boxer im Ring. Kurzum, das Immunsystem muss fit sein. Und das gelingt eben mit der richtigen Mischung aus Nährstoffen, einem adäquaten Training und wohl dosierten Erholungsphasen. Eigentlich nichts Neues, denn theoretisch wissen wir alle wie es geht – an der Umsetzung hapert es nur in der Regel.

IMMUNSTIMULATION ZUR KREBSPROPHYLAXE

Um unser Immunsystem richtig zu trainieren, müssen wir dessen aktuelle Form begutachten. Über die in unserem Blut zirkulierenden Immunzellen, ebenso wie die

Zytokine und Immunmodulatoren, bekommen wir erste wichtige Informationen. Ist die Ausgangslage bestimmt, kann mit der individuellen Immunstimulation gestartet werden. Beginnend mit einer optimierten Ernährung – hierbei ist es wichtig zu wissen, welche Produkte uns gut tun und welche nicht. Und das klingt dann doch leichter als es eigentlich ist. Deshalb kann eine Immunstimulation auch nur von einem Arzt ausgeführt werden, der die komplexen Zusammenhänge in unserem Körper versteht und weiß, welche Auswirkungen bestimmte Lebensmittel auf unser Immunsystem haben. Hinzu kommt die richtige körperliche Betätigung, gefolgt von der Ausleitung und Entgiftung sowie letztendlich die Zuführung bestimmter immunstärkender Substanzen, wie Grüner Tee, Selen, Curcumin und

Vitamin D. All diese Punkte laufen aber vielmehr parallel als nacheinander ab.

Die Basis der Immunstimulation lässt sich wie folgt zusammenfassen:

- Obst/Gemüse 500 g pro Tag
- Grüner Tee 3-5 Tassen täglich
- 2-2,5 l Flüssigkeit zusätzlich täglich
- 1 Abwehr-Boost täglich individuell zubereitet (Fisch/Salate mit hochwertigen Ölen/Gemüse/Kräuter und Gewürze wie Knoblauch und Curry etc.)
- Zudem Anwendungen wie Massagen, sportliche Betätigung, Fitness und guter Schlaf

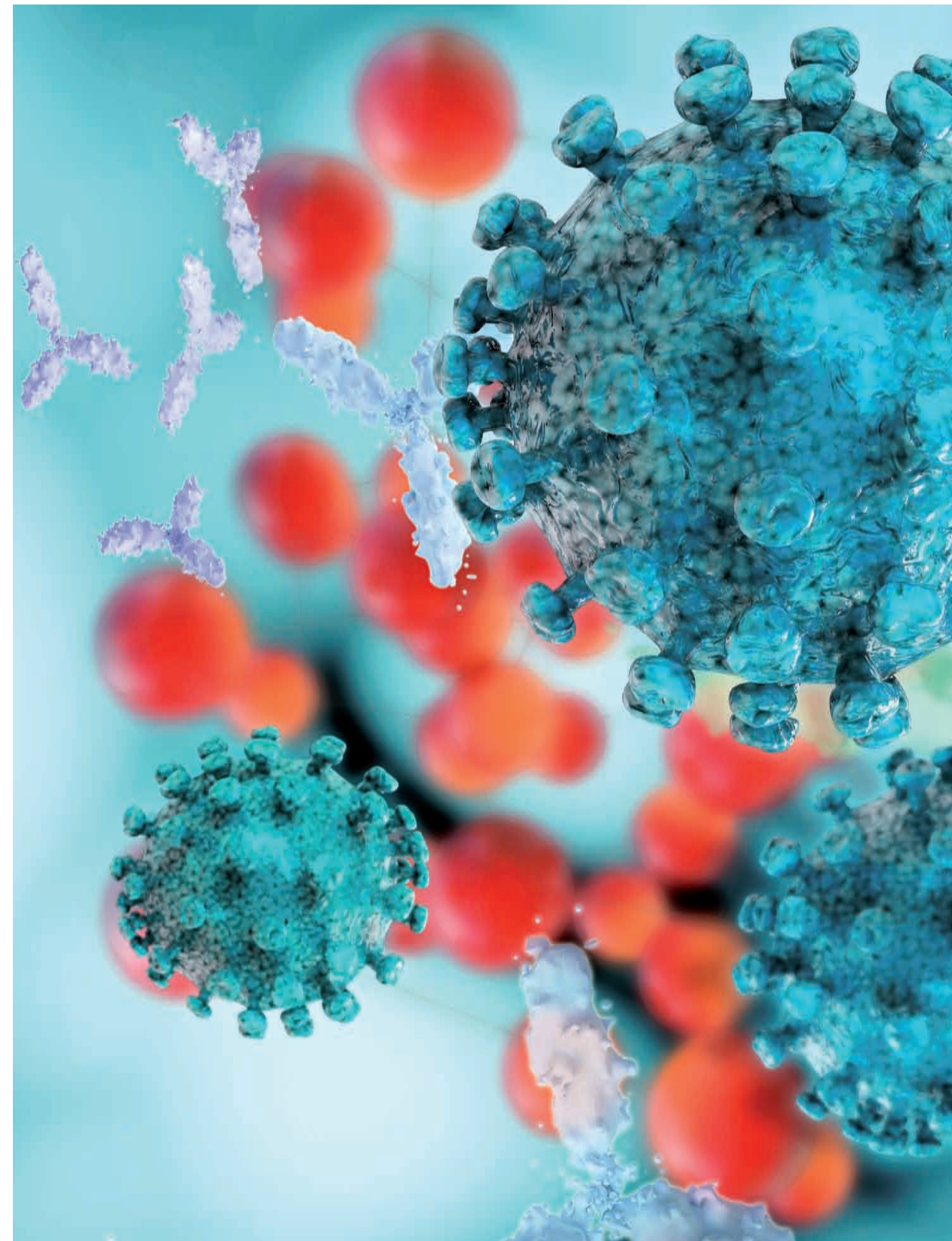
Da die Zusammenhänge der Immunstimulation sehr komplex sind, empfiehlt sich eine professionelle Beratung in der Klinik.

INFO

Was sind Zytokine: Zytokine sind Proteine, die das Wachstum und die Entwicklung von Zellen oder Gewebe regulieren.

Was sind Immunmodulatoren: Als Immunmodulation wird die Veränderung des Immunsystems durch Medikamente oder pflanzliche Wirkstoffe bezeichnet.

Foto Adobe Stock



3D Illustration – Viren mit Antikörper

DER FEIND IN MEINEM GLAS

Ist Krebsprävention eine Frage des Verzichts?
Prof. Dr. med. Curt Diehm klärt auf.

J

Jeder von uns weiß, dass zu viel Alkohol schädlich für unsere Gesundheit ist und der Leber schaden kann, aber an den Zusammenhang von Alkoholkonsum und Krebs denken immer noch die Wenigsten. Allein schon gesellschaftlich gesehen, gehört der Alkohol irgendwie dazu: Zum Feiern, zum Essen oder einfach

zum Genießen. Das Risiko von schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen steigt nicht nur durch die Menge an, die wir trinken, sondern auch durch die Zeitspanne, in der wir das in unserem Leben tun. Ist das „gesunde Gläschen“ ab jetzt komplett Schnee von gestern und muss völliger Verzicht nun wirklich die Devise sein?

In der Medizin ist der Zusammenhang von Alkohol und Krebs derzeit nicht umsonst eines der meistdiskutiertesten Themen. Was seit Jahrtausenden Tradition hat, Teil vieler Kulturen und sogar ihrer Bräuche ist, ist gefühlt über Nacht zu einem globalen Problem

geworden. Weltweit sind rund 5 Prozent aller Krebserkrankungen auf Alkoholkonsum zurückzuführen und etwa 6 Prozent aller Krebstodesfälle stehen mit dem Alkohol in Verbindung. Prof. Curt Diehm ist der Überzeugung, dass das Risiko nicht nur unterschätzt

wird, sondern dass es sich bei Alkohol sogar um „die schrecklichste Droge der Welt handelt.“

EGAL, OB BIER, WEIN ODER SCHNÄPSCHEN?

Bisher waren es die „bösen“ Promille, auf die man achten musste. Das trifft vielleicht auf den Straßenverkehr zu, wenn es um die Verkehrstüchtigkeit geht, für die Gesundheit gelten andere Regeln. Für den, der besser auf sich achten will, ist es nicht entscheidend, welche Art von Alkoholika er trinkt. Es kommt nicht darauf an, ob es Bier, Wein oder Hochprozentiges ist. Was tatsächlich festgestellt werden kann, ist ein Zusammenhang zwischen der erhöhten bzw. zu hohen Aufnahme an Mengen von Alkohol und

Im Hinblick auf Sucht und Krebs gibt es keine Alkoholdosis, die man als unbedenklich einstufen könnte.

bestimmten Krebsarten. Für die Gesundheit lässt sich insgesamt sagen: Ein regelmäßiger Alkoholkonsum wirkt sich auf die Muskelleistung aus, beeinträchtigt die Nerven, beschädigt Organe, wie Leber und Bauchspeicheldrüse, begünstigt die Entstehung psychischer Störungen sowie Krebserkrankungen und kann Übergewicht verursachen. Im Hinblick auf Sucht und Krebs gibt es keine Alkoholdosis, die man als unbedenklich einstufen könnte.

WO WENIGER MEHR IST DENN JE

Dass wir auch mal verzichten sollten, ist kein neues Thema, wenn es um Essen oder Trinken geht. Nicht so viel Fettes oder Süßes, weniger

>>

Foto: Adobe Stock





>> Salz. Wahrscheinlich hat jeder von uns mindestens einen dieser Ratschläge schon befolgt und das auch über längere Zeit und im besten Fall sogar ganz konsequent. Im Fall von Alkohol sieht die Sache ganz anders aus. Da reicht eine kurze „Fastenzeit“ nicht aus, um den Rest des Jahres fröhlich über die Stränge zu schlagen. Denn die Folgen sind deutlich dramatischer als ein paar Speckröllchen zu viel oder ein erhöhter Blutdruck. Würde sich bezüglich des Alkohols jeder an die empfohlenen Mengen halten, so gäbe es eine Großzahl an Krebsfällen weniger.

FAKTENCHECK:

Männer sollten nicht mehr als 20 Gramm Alkohol und Frauen nicht mehr als 10 Gramm Alkohol pro Tag zu sich nehmen (ausdrückliche Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). In einem „Drink“ stecken um die 10 Gramm Alkohol – das entspricht etwa einem Glas Wein, Bier oder Schnaps. Experten vermuten, dass bei Männern etwa neun von zehn und bei Frauen rund die Hälfte der alkoholbedingten Krebserkrankungen und Krebstodesfälle vermieden

werden könnten. Alkoholkonsum gehört laut der Weltgesundheitsorganisation WHO zu den zehn weltweit bedeutendsten Gesundheitsrisiken überhaupt.

WARUM BEGÜNSTIGT AUSGERECHNET ALKOHOL DEN KREBS?

Die Römer entdeckten den Wein, um Wasser länger haltbar zu machen, die Chinesen den Tee. Die unterschiedliche Entwicklung der Großkulturen schlägt sich in Bezug auf Alkoholverträglichkeit über die Jahrtausende sogar genetisch nieder und so wissen wir, dass Asiaten weniger Alkohol „vertragen“. Was passiert aber in unserem Körper und führt dazu, dass es zu Zellmutationen kommt? Der

Alkohol an sich – also das Ethanol in seiner Reinform – löst wahrscheinlich keinen Krebs aus. Es sind die verschiedenen Abbauprodukte des Alkohols, die vermutlich krebsfördernd aktiv sind. Der reine Alkohol wird durch Oxidationsprozesse im Körper in Acetaldehyd umgewandelt. Dieses ist wiederum sehr reaktionsfreudig und verbindet sich mit anderen Molekülen, unter anderem auch mit unserer DNA. Man geht davon aus, dass diese veränderten Informationen zur Bildung von Tumoren, Karzinomen oder Leukämie führen. Einige von uns dürften mit Acetaldehyd in seiner vermeintlich harmloseren Form bereits so ihre Erfahrungen gemacht haben: Es löst bei größerem Alkoholgenuss

den sogenannten Kater aus, den wir damit in Verbindung bringen, dass wir einfach nur „feucht-fröhlich gefeiert“ oder „einen über den Durst getrunken haben“.

WER IST TATSÄCHLICH MEHR GEFÄHRDET?

Laut Statista belegen wir Deutschen 2019 im weltweiten Vergleich, was den Pro-Kopf-Verbrauch an Alkohol angeht, den fünften Platz, die Engländer – entgegen aller gängigen Vorurteile – übrigens den vierundzwanzigsten. Denkt man an das Thema Alkoholmissbrauch, dann mag es genauso überraschend wirken, dass sich im Durchschnitt in Deutschland die Alkoholzufuhr sowohl bei Männern als auch bei Frauen sogar im Bereich der tolerierbaren Menge befindet und man fragt sich, was die ganze Aufregung soll. Was man hier allerdings bedenken und überdenken sollte: Die Statistik rechnet auch alle Abstinenten mit ein, die den Durchschnitt ordentlich nach unten drücken.

WER ALSO TRINKT IN DEUTSCHLAND TATSÄCHLICH MEHR, ALS ER SOLLTE?

Bei etwa jedem vierten Mann

und jeder sechsten Frau liegt der Verbrauch oberhalb der als tolerierbar erachteten Alkoholmenge. Von den 18- bis 25-Jährigen konsumiert bereits etwa jeder fünfte männliche und jede zehnte weibliche junge Erwachsene gesundheitlich riskante Alkoholmengen. Bei vielen Jugendlichen bis zu einem Alter von 16 und 17 Jahren hat sich erschreckenderweise ein Konsumverhalten entwickelt, das selbst bei Erwachsenen als gesundheitsgefährdend einzustufen ist. Gerade deshalb gibt es trotz der Meldungen, dass Jugendliche mittlerweile im Schnitt weniger Alkohol zu sich nehmen, weiterhin Forderungen nach noch strengeren Kontrollen. Die Prävention durch Aufklärung scheint erste Erfolge zu bringen. Einige Organisationen mahnen aber, hier noch keine Entwarnung auszusprechen. Nicht allzu lange ist es her, dass Flatrate- und Komasaufen sowie Alkopops bei den Jüngeren total angesagt waren und selbst Ältere dürften sich noch daran erinnern, als vor dem Ausgehen ohne Vorglühen nichts ging. Nach wie vor scheint der Zugang für Minderjährige, die ja gleichzeitig auch Schutzbefohlene sind, immer noch zu leicht. Andere sind

„Selbst bei den Managern unter meinen Patienten stelle ich eine große Unkenntnis über all diese Themen fest, dabei ist der Zusammenhang zwischen Alkohol und Krebs heute gesichert.“

Prof. Dr. med. Curt Diehm

der Meinung, dass in Deutschland generell der Zugang zu Alkohol – zum Beispiel durch eine höhere Besteuerung – erschwert werden müsste.

IN VINO CANCER?

Was ist eigentlich mit der kürzlich nicht wenig propagierten Aussage, dass Alkoholgenuss sogar gesundheitsförderlich sein kann? Welchen Wert haben dann Statements wie: „Rotwein schützt das Herz“, als bestimmte Inhaltsstoffe noch für die Herzprophylaxe bei moderatem Genuss propagiert wurden. Was ist aus „Bier spült die Leber und die Nieren“ geworden? Dass die im Wein enthaltenen natürlichen Stoffe eine gefäßschützende Wirkung haben, wird nicht bestritten, ob Hopfen in der Konzentration tatsächlich Nierensteinen entgegenwirkt, wird eher bezweifelt. Fakt ist: Der Zusammenhang von Alkohol und Krebs besteht: Der komplette Verzicht ist tatsächlich die beste Option auf eine effektive Prävention. Im Alter unter 50 Jahren sind hohe Mengen an Alkohol der wichtigste Faktor für den Verlust der gesunden Lebensjahre. Bei über 50-Jährigen sind die Tumorerkrankungen durch zu viel Alkohol

am häufigsten – und eben nicht Bluthochdruck oder Herzinfarkt, wie immer noch viele vermuten. Neben dem Tabakkonsum ist Alkohol der Hauptrisikofaktor für das Entstehen von Krebs im oberen Verdauungstrakt. „Gerade in Kombination mit dem Rauchen, steigert Alkohol das Risiko für Krebs und Rachen um ein Vielfaches“, so Diehm.

DIESE KREBSARTEN KÖNNEN DURCH ALKOHOL AUSGELÖST WERDEN:

- Krebs im Mund- und Rachenraum
- Speiseröhrenkrebs
- Kehlkopfkrebs
- Leberkrebs
- Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Darmkrebs
- Brustkrebs (bei Frauen)
- Prostatakrebs (bei Männern)

NUR RISK, NO FUN?

Falls man sich dafür entscheidet, künftig völlig vernünftig bzw. abstinenter zu sein, dann muss das natürlich nicht das Aus und Ende von Geselligkeit und Genuss bedeuten. Man kann es sich auch ohne Alkohol gut gehen lassen – mit dem positiven Gefühl, etwas für seine Gesundheit zu tun. Die Deutsche Krebshilfe rät dazu, mindestens zwei alkoholfreie Tage die Woche einzulegen und weist neben dem Gefahrenfeld Sucht auch auf das Thema „riskante Partnerschaften“ und Co-Abhängigkeit hin. Jeder muss letztlich selbst entscheiden, was sein richtiges Maß sowie seine richtige Umgangs- und Lebensform sind. Die Risiken für die eigene Gesundheit sind hinreichend bekannt.

<<



Wussten Sie schon?

Hier kommen ein paar Future-Facts zum Thema Krebs. Ob witzig oder ernst, von wissenschaftlich bis hin zu digital, es ist immer Bewegung drin. Da geht auch schon mal etwas so richtig schön „durch die Decke“.

ALPAKAS ALS ANTIKÖRPER-QUELLE 1.

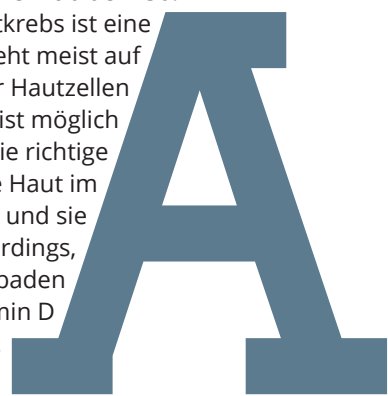
Alpakas finden viele einfach witzig und wegen ihres flauschigen Fells niedlich. Sie produzieren Antikörper, die man gegen Krebs einsetzen kann. Krebsforscher wollen die Antikörper der Tiere in der Krebsforschung einsetzen, um das Wachstum von Krebszellen zu stoppen. Es wird an Methoden gearbeitet, mit der sich Eiweiß-Hemmstoffe maßschneidern lassen. Alpakas und Lamas könnten tatsächlich aufgrund ihrer einfacheren Antikörperstruktur dabei helfen – diese sogenannten Nano Bodies werden bereits eingesetzt, um Infektionskrankheiten zu stoppen.

„No Drama Lama!“



2. VITAMIN A ALS HAUTKREBSBLOCKER

Sogenannte Retinoide werden bei der Behandlung von Hauterkrankungen eingesetzt. Sie bewirken eine normale Differenzierung der Haut und somit eine Symptomlinderung. Der vor allem ab dem 50. Lebensjahr auftretende weiße Hautkrebs ist eine der häufigsten Krebsarten und geht meist auf eine langjährige Schädigung der Hautzellen durch UV-Strahlung zurück. Es ist möglich diesen Krebs zu heilen. Durch die richtige Vitamin A Dosierung kann man die Haut im Vorfeld widerstandsfähiger machen und sie vorsorglich schützen. Wichtig ist allerdings, dass beim vernünftigen Sonnenbaden gleichzeitig durch die Haut Vitamin D produziert wird.



Quelle Max-Planck-Gesellschaft, Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

3. AUS KREBS KAPITAL SCHLAGEN?

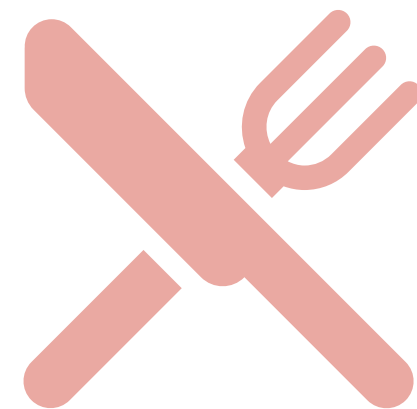
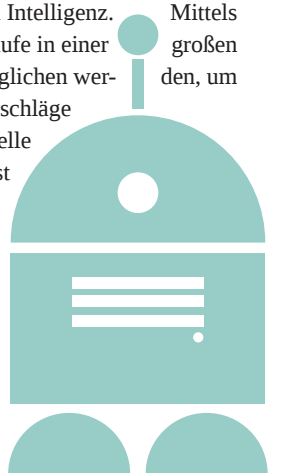
Es klingt im ersten Moment komisch, aber tatsächlich gibt es Anlagemöglichkeiten, welche die gewinnbringenden Komponenten der Krebsforschung nutzen. Krebsmedikamente sind zum wichtigsten Wachstumstreiber der Pharmabranche geworden. Dieser Boom hat sich 2019 noch verstärkt und das ruft auch Anleger auf den Plan, die in der Krebsforschung nicht nur eine zukunftsweisende Entwicklung für den gesundheitlichen Fortschritt sehen, sondern eine gewinnbringende Investition. In deutsche Start-ups, welche Produkte oder Dienstleistungen rund um den Krebs entwickeln, wurden dieses Jahr durch Wagniskapitalgeber und Beteiligungsgesellschaften bereits Millionen investiert.



„Kann künstliche Intelligenz die Lösung in der Krebsforschung sein?“

4. DIGITALER ZWILLING?

Der Krebs gilt als die Seuche unserer Zeit und Zivilisation. Einige Forschungseinrichtungen sehen die Rettung in der Künstlichen Intelligenz. KI sollen Krankheitsverläufe in einer Patientenzahl miteinander verglichen werden, um dem Arzt oder der Ärztin Vorschläge für die bestmögliche individuelle Therapie zu bringen. Ziel ist es, vorherzusagen welche Behandlung bei welcher Patientin oder bei welchem Patienten wie gut anschlägt, damit sie nicht ins Leere läuft.



KREBSRISIKO DURCH RINDFLEISCH UND MILCH?

Wissenschaftler sind dabei zu erforschen, ob sogenannte Bovine Meat and Milk Factors (BMMF) eine Ursache des erhöhten Tumorrisikos sein könnten. Diese Erbgutelemente könnten möglicherweise chronische Entzündungen verursachen.

Man will Gefahren dieser unbeachteten Klasse von Erregern in Rindfleisch und Kuhmilch ausschließen. Solche entzündlichen Prozesse könnten ein höheres Risiko insbesondere für Dickdarm und möglicherweise auch für Brust- und Prostatakrebs bedeuten, wie Medizin-Nobelpreisträger Harald zur Hausen bei einer Pressekonferenz in Heidelberg erklärte.

5.

MAX-Experten

zu ihren ganz persönlichen Fragen der Themen Krebs und Krise. Unsere Experten der Fachbereiche Psychosomatik und Onkologie geben kompetente Antworten.



Foto: Fotografe 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 •

Perspektivenwechsel

Manche Themen scheinen ständig wiederzukehren, als wolle mich jemand persönlich damit ärgern. Es heißt ja, man zieht bestimmte Probleme an. Wie schaffe ich es die Katastrophen nicht mehr magisch auf mich zu lenken?

In diesem Fall wären insbesondere Übungen zum Perspektivenwechsel und positivem Denken sehr wichtig. Wir wissen von der Kraft der selbsterfüllenden Prophezeiung – dem psychologischen Phänomen, das unser eigenes Verhalten, aber auch das unserer Mitmenschen beeinflussen kann. Im Kern besagt eine selbsterfüllende Prophezeiung: Wenn wir ein bestimmtes Verhalten oder Ergebnis erwarten, tragen wir selbst dazu bei, dass dieses Verhalten oder Ergebnis auch wirklich eintritt (Der entgegengesetzte Effekt wird als selbstzerstörende Prophezeiung bezeichnet, wobei durch unser Zutun eben dafür gesorgt wird, dass ein Ergebnis gerade nicht eintritt).

Reden ist Gold

Wenn ich ein Problem habe, muss ich das erst immer komplett mit mir selbst ausmachen. Dann habe ich auch so gar keine Lust zu reden. Bedeutet das, dass ich mit Krisen nicht gut umgehen kann?

Diese Schlussfolgerung kann so einfach nicht getätigt werden, da sich Menschen hinsichtlich ihrer Resilienz-, Konfliktlösefähigkeiten sowie Bewältigungsstrategien von Problemen merklich unterscheiden können.

So gibt es einerseits Menschen, die die Kraft und Kompetenz besitzen, ihre eigenen Probleme selbstständig und hinreichend kritisch zu reflektieren, zu strukturieren und daraufhin konstruktive Lösungen zu entwickeln. Andererseits gibt es Menschen, die versuchen, ihre Probleme mit sich selbst auszumachen, da sie nicht in der

Lage sind, von anderen entlastende, unterstützende Maßnahmen anzunehmen, obwohl sie dies brauchen könnten. Dies birgt aber die Gefahr, dass sich diese Menschen immer mehr in ihren Energien verausgaben und letztlich überfordern (oftmals sowohl körperlich als auch seelisch), was infolge bspw. in ein Burn-out münden oder eine Depression führen kann. Reden mit vertrauensvollen Gesprächspartnern (wie z. B. Freunden und / oder fachkompetentem Personal) über das, was einen beschäftigt, besorgt oder gar quält, ist unfassbar hilfreich. Die eigenen Gedanken im Beisein eines anderen, der einen anderen Prägungshintergrund, diversen Erfahrungsschatz mitbringt und einen individuellen Perspektivenwinkel besitzt, zu reflektieren, um so die Möglichkeit zu erhalten, einen breiteren Lösungsansatz für das jeweilige Problem zu erarbeiten, kann sehr wertvoll sein.

Für alle JA-Sager

Ständig muss ich mir anhören, dass ich ein Sensibelchen bin. Es ist nicht nur so, dass meine Familie mich damit aufzieht, sie sind auch teils genervt und sauer, dass ich nicht so funktioniere wie sie es gerne hätten. Kann ich lernen weniger sensibel zu sein?

Ein „Sensibelchen“ zu sein, kann Fluch und Segen zugleich bedeuten – sowohl für einen selbst als auch für sein Umfeld. Wenn alle anderen noch keine Ahnung davon haben, was gerade in einem anderen vorgeht oder was sich gerade in einer speziellen Situation abspielt, spüren Sie schon längst, was los ist und können dementsprechend darauf reagieren. Andererseits sind Sie auch dafür anfällig, eine Geste,

Mimik oder Stimmung auf sich zu beziehen, obwohl sie möglicherweise Ihnen gar nicht gegolten hat, und sie vorzeitig zu interpretieren, bevor das Gegenüber die Möglichkeit hat, seine Reaktion im jeweiligen Setting zu erklären.

Lernen weniger sensibel zu sein kann man über die Arbeit an der Entwicklung von angemessenen Abgrenzungsfähigkeiten. Dies sollte Ihnen helfen, sich von dysfunktionalen Interaktionen, Äußerungen oder Situationen nicht herunterziehen zu lassen, zeitgleich Sie sich aber Ihre Empathiefähigkeit und Affektwahrnehmung bewahren, um sich nicht von anderen zu einem „Roboter“ bzw. gewünschten „Ja-Sager“ manipulieren zu lassen.

Symptomatisch.

Seit etwa einem Jahr bin ich ständig krank, ich kann fast schon die Uhr danach stellen. Ich versuche mich damit zu trösten, dass es ja auch mal irgendwann besser werden muss an irgendeiner Stelle. Wo soll ich denn zuerst ansetzen?

Als erstes ist es wichtig, dass Sie Ihre wiederkehrenden Symptome ernst nehmen und versuchen zu erfassen, wann diese auftreten. Treten die Symptome infolge bestimmter Ereignisse, wie nach einem belastenden Konflikt am Arbeitsplatz oder nach privaten Streitsituationen auf, sollten Sie den Fokus darauflegen, diese Situationen zu ändern. Ihre Symptome wären demnach hilfreiche Warnsignale für Sie, dass diese Situationen Ihnen nicht guttun und Ihr Immunsystem schwächen. Wenn Sie allerdings adäquate Änderungen vorgenommen haben und Sie nach wie vor wiederkehrend erkranken, sollten Sie fachspezifisches Personal aufsuchen, um mit dessen Hilfe Ihre aktuelle Situation hinreichend selbstkritisch zu reflektieren und weiteren Ursachen auf den Grund zu gehen, um schließlich entscheidende Maßnahmen dagegen vorzunehmen.

THINK POSITIVE!

Obwohl es uns gesundheitlich und finanziell gut geht, mache ich mir große Sorgen und schlafe auch schlecht. Man hört immer man soll mal abschalten, aber es gelingt mir nicht mehr und ich habe keine Idee, was mir helfen könnte.

Versuchen Sie zunächst einmal die negativen Gedanken durch positive Gedanken zu ersetzen. Stellen Sie sich bildlich Ihre Zukunft vor, in der Sie glücklich und zufrieden sind. Allein die Kraft der positiven Gedanken kann sehr viel am Ist-Zustand be-

wirken. Wenn die Schlafproblematik allerdings nicht auf die Konsequenz von negativem Denken zurückzuführen ist, ist es ratsam, fachspezifisches Personal aufzusuchen, um mit dessen Unterstützung die eigene, aktuelle Situation tiefergehend zu beleuchten, zu bilanzieren und zu evaluieren, was möglicherweise dahinterstehen könnte. Schlafstörung ist oftmals ein Symptom einer Depression oder Angsterkrankung, die einen warnen will, ein ungelöstes, quälendes, in der Regel noch weitgehend unbewusstes Thema rechtzeitig anzugehen.

IMMUN?

In manchen Ländern werden auch Jungen gegen HPV geimpft, der bekannt wurde als Erreger für Gebärmutterhalskrebs, Leberkrebs und Tumore. Wie sicher kann ich mich als Frau fühlen, wenn ich nicht immunisiert worden bin?

Die Ständige Impfkommision (STIKO) des Robert Koch-Instituts hat ihre Empfehlung, Jungen zwischen 9 und 14 Jahren gegen HPV zu impfen wissenschaftlich begründet. Nach Schätzungen des Robert Koch-Instituts gibt es pro Jahr bei Männern 600 Analkarzinome, mindestens 250 Peniskarzinome und mindestens 750 Karzinome der Mundhöhle und des Rachens, die auf eine HPV-Infektion zurückgehen. In Deutschland erkrankten jedes Jahr etwa 4.600 Frauen an Gebärmutterkrebs, bei fast 100% dieser Tumore sind HPV-Infektionen ursächlich verantwortlich. Aus diesen Zahlen ist ersichtlich, dass Frauen, die nicht geimpft sind, einem erhöhten Risiko für die Entwicklung eines Gebärmutterhalskrebses ausgesetzt sind.

Zu spät?

Stimmt es, sobald Knoten in der Brust gefunden werden es in vielen Fällen bereits zu spät ist? Was kann ich tun, um Brustkrebs möglichst früh zu erkennen?

Ein Knoten in der Brust sollte immer abgeklärt werden. Meist entdecken die Frauen den Knoten selbst, z. B. beim Duschen oder beim Eincremen der Haut. Je früher der Knoten

entdeckt wird und je kleiner er ist, desto günstiger ist die Prognose. Größere Tumorknoten können bereits Tumorzellen in die regionären Lymphknoten angesiedelt haben. Grundsätzlich ist in selteneren Fällen auch eine Metastasierung in Leber, Lunge oder auch Knochen möglich. Die beste Prophylaxe ist eine regelmäßige Selbstuntersuchung der Brüste, der Frauenarzt kann sie dabei anleiten und beraten.

Achtsamer Umgang

Eine gute Bekannte hatte zum zweiten Mal Brustkrebs. Sie erzählte mir, dass Sie es geschafft hätte, durch ein achtsameres Leben den Krebs anzuhalten. Ist es möglich durch ein achtsames Leben den Krebs dauerhaft aufzuhalten?

Ein achtsameres Leben beinhaltet, dass ein gesünderes Leben Priorität hat. Das bedeutet, ich achte vermehrt auf Dinge, die früher eher eine geringe Rolle spielten. Das ist eine gesunde Ernährung mit ausreichend Obst und Gemüse. Dabei kommt dem Gemüse

Vorbeugen

Besteht für dunklere Hauttypen das gleiche Risiko für Hautkrebs oder muss ich genauso vorbeugen und wenn ja, wie?



Foto Fotografie Frei

Jährlich erkranken in Deutschland 450.00 Menschen an Krebs, etwa 40.000 davon an einem Malignen Melanom. Das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, hängt vom individuellen Hauttyp und von der UV-Strahlenexposition ab. Ein dunkler Hauttyp schützt mehr als eine geringere UV-Belastung. Dies erklärt, warum weltweit die Hautkrebsinzidenz in Neuseeland und Australien am höchsten ist (Ozonloch). In afrikanischen Ländern ist das Risiko einer Neuerkrankung eher gering.

Prof. Dr. med. Clemens Unger, Konsiliararzt in der Max Grundig Klinik, ist seit 2011 Leitender Arzt des Zentrums für Krebsmedizin in Freiburg. Der ehemalige Direktor der Klinik für Internistische Onkologie der Universität Freiburg erhielt eine Vielzahl an Preisen und Auszeichnungen •

BLUTBILD

Wie zuverlässig lassen sich über das Blutbild Aussagen machen, die auf eine eventuelle Krebserkrankung schließen lassen?

Das Blutbild kann in bestimmten Fällen eine Aussage machen hinsichtlich einer bestimmten Krebserkrankung. Tumore können häufig Eiweißstoffe, sogenannte Tumormarker, absondern. Das sind bei Brustkrebs die Tumormarker CEA, CA15.3 und CA125, bei Eierstockkrebs der Tumormarker CA125 und bei Prostatakrebs der Tumormarker PSA. Diese Marker sind allerdings nur dann verdächtig auf eine Krebserkrankung, wenn sie deutlich oberhalb der Normalwerte gemessen werden. Die Diagnose muss allerdings durch eine Bildgebung (CT/MRT/Ultraschall) und insbesondere durch eine Gewebeprobe abgesichert werden.

eine besondere Bedeutung zu, aufgrund der im Gemüse vorhandenen Inhaltsstoffe. Eine Krebsprävention durch Sport und Bewegung wird heute allgemein als gesichert angesehen. Als Erklärung wird insbesondere auf die Aktivierung immunkompetenter Zellen wie z. B. den natürlichen Killerzellen verwiesen. Zusätzlich können immunstärkende Stoffe wie Grüner Tee, Omega-3-Fettsäuren oder auch Curcumin krebsprotektive Wirkungen entfalten. Eine gesicherte Rückfallprophylaxe ist allerdings nicht zu erwarten, wenngleich wir von einer Risikominderung des Rückfalls ausgehen dürfen.

KAMPHUES
Juweliere seit 1905



DER TRADITION
VERPFLICHTET

S E I T 1 9 0 5

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

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

Krebs – Die 10 größten Mythen

Nach den Herz-Kreislauf-Krankheiten steht der Krebs an zweiter Stelle in der Liste der häufigsten Todesursachen in Deutschland. Die Angst vor einer Krebserkrankung steigt – Nährboden für unzählige Gerüchte und Mythen. Was steckt dahinter?

KANN HANDYSTRAHLUNG KREBS VERURSACHEN?

Häufig wird behauptet, dass die Nähe des Handys zum Kopf beim Telefonieren eine besondere Gefahr sei. Tatsächlich hat die Mehrzahl aller Beobachtungsstudien zu diesem Thema keine Hinweise auf ein generell erhöhtes Krebsrisiko erbracht. Das deutsche Bundesamt für Strahlenschutz rät bei Telefonaten mit dem Handy, Gespräche möglichst kurz zu halten und Festnetztelefone und Head-Sets zu nutzen, da man ein erhöhtes Risiko für Hirntumore nicht restlos ausschließen kann.

1.

3. HILFT METHADON GEGEN KREBS?

Methadon ist ein künstlich hergestelltes Opioid mit starker schmerzstillender Wirksamkeit. Neben dem Einsatz als Heroin-Ersatz wird es in der Palliativmedizin bei schwerkranken Krebspatienten verwendet, um starke Schmerzen zu behandeln. Eine Heilung der Krebserkrankung selbst bewirkt das Medikament jedoch nicht.

KÖNNEN SPORT ODER EINE MASSAGE METASTASEN IM KÖRPER VERTEILEN?

Es gab früher Vermutungen, dass Tumorzellen sich durch Massagen oder Sport lösen und im Körper verteilen. Das ist definitiv nicht der Fall. Ebenso wenig, wie die immer noch bestehende Annahme mancher, dass man sich bei Krebs hauptsächlich schonen soll. Die Massage entspannt positiv und Bewegung wirkt vor, während und nach der Behandlung sehr unterstützend. Man sollte nur Möglichkeiten und Ziele mit seinem behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten abstimmen.

2.

ERHÖHEN ZUSATZSTOFFE UND SÜSSSTOFFE IN LEBENSMITTELN DAS KREBSRISIKO?

4.

Der Süßstoff Aspartam galt für längere Zeit als krebserregend, jedoch fanden Experten dafür keine eindeutigen Beweise – es gibt kein wissenschaftlich nachgewiesenes erhöhtes Krebsrisiko. Dasselbe gilt für alle in Deutschland zugelassenen Lebensmittel-Zusatzstoffe.

5. LASSEN PSYCHISCHE BELASTUNGEN UND STRESS KREBS LEICHTER ENTSTEHEN?

Völlig auszuschließen sind indirekte Verbindungen zwischen psychischer Belastung und Krebs nicht. Trauer, Depression oder Stress wirken sich eindeutig negativ auf das Immunsystem aus und fördern ungesunde Lebensgewohnheiten, wie Schlafmangel oder Rauchen. Doch dass der Ausbruch bösartiger Krebserkrankungen direkt durch die Psyche oder Stress gefördert wird, ist ein Irrtum.

IST „ROTES FLEISCH“ KREBSERREGEND?

Der Verzehr von rotem Fleisch, wie vom Schwein oder Rind, sowie von industriell verarbeiteten Fleischprodukten ist nachweislich ein Risikofaktor für Magen- und Darmkrebs. Von der Internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC), eine Einrichtung der Weltgesundheitsorganisation, wird der Verzehr als „wahrscheinlich karzinogen für den Menschen“ (Gruppe 2A) eingestuft.¹ Dennoch bietet eine ausschließlich vegetarische bzw. vegane Ernährung keine Garantie, nicht an Krebs zu erkranken. Stattdessen empfehlen Experten eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung.

BERUHT KREBS AUF ERBLICHER VERANLAGUNG?

Tatsächlich ist das eigene Erkrankungsrisiko höher, wenn nahe Verwandte an Krebs erkranken oder erkrankt sind – erbliche Veranlagung ist also durchaus ein Risikofaktor. Etwa 15 % aller Brustkrebsfälle sind vererbt und auch bei Prostata- und Dickdarmkrebs spielt die familiäre Komponente eine Rolle.

¹ Vgl. Ärzteblatt

² Vgl. Bundesamt für Strahlenschutz. Allgemein: Vgl. Spiegel Online

6.

GIBT ES EINE „KREBSPERSÖNLICHKEIT“?

Diese Annahme lässt sich eindeutig verneinen. Die Krebspersönlichkeit existiert nicht – es gibt keinen nachweisbaren, direkten Zusammenhang zwischen an Depressionen Erkrankten oder durch Traumata belastete Personen und Krebs.

8.

IST ESSEN AUS DER MIKROWELLE KREBSERREGEND?

Eine Mikrowelle kann mithilfe elektromagnetischer Wellen in Minuten schnelle Speisen erhitzen und das mit einer Strahlungsfrequenz von 2,45 Gigahertz – kann das gesund sein? Laut Verbraucherzentralen und dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) gehen keine Gesundheitsgefahren von einer Mikrowelle aus. Für die Speisen ist die Strahlung komplett unbedenklich und somit auch nicht krebserregend.²

IST ÜBERGEWICHT EIN INDIKATOR FÜR KREBSERKRANKUNGEN?

10.

Heutzutage sind mehr als ein Drittel aller Krebs-Erkrankungen nach Schätzungen der WHO auf einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen – Übergewicht und Bewegungsmangel erhöhen das Krebsrisiko bald stärker als Alkohol- und Tabakkonsum.

Zurück ins Leben

Die Anschlussheilbehandlung –
die Therapie während der Therapie

Der Kampf gegen den Krebs besteht nicht nur aus Krankenhäusern, Ärzten, Chemotherapie und Therapeuten jeglicher Art. Der größte Wunsch ist es, wieder „Normalität“ zu erleben – zu leben – das ist nur zu verständlich. Ein wichtiges Bindeglied ist hierfür die Anschlussheilbehandlung.

Gemeinsam mit der akuten Krebstherapie soll sie den Erfolg sichern. Hier werden die Behandlungen begonnen oder fortgesetzt, um den Krebs letztendlich zu besiegen. Dadurch gelingt nicht nur der Schritt zurück ins Leben wesentlich leichter, auch die weiteren Heilungschancen steigen enorm, ebenso kann dadurch das Risiko einer wiederkehrenden Krebserkrankung verringert werden. Deshalb ist die Anschlussheilbehandlung in der Max Grundig Klinik ein fester Bestandteil der Krebsbehandlung. Neben der körperlichen spielt auch die Genesung der Psyche eine entscheidende Rolle. Durch die enge Verbindung der

Innenen Medizin und der Klinik für Psychosomatik bestehen dafür in der Max Grundig Klinik die besten Voraussetzungen. So findet über den Onkologen Prof. Dr. Unger unter anderem eine ausführliche Beratung über unkonventionelle Substanzen zur Krebstherapie, wie z. B. Mistelpräparate, Vitamine, Sport oder intravenöse Infusionen zur Stärkung des Immunsystems, statt. Zudem bietet die Max Grundig Klinik einen Arztbrief mit Empfehlungen zur weiteren Bewältigung der Krebsbehandlung an. Bei allen Therapiemöglichkeiten steht der Mensch immer im Mittelpunkt – jeder einzelne mit seinen individuellen Voraussetzungen, Wünschen und Möglich-

keiten. Während der eine wegen der Krebsbehandlung mit Angstzuständen zu kämpfen hat, plagt sich der andere möglicherweise mit einer Leistungsbeeinträchtigung infolge der langen Therapie. So wichtig es ist den Menschen im Ganzen zu betrachten, so wichtig ist es auch die gesamte Palette der Therapiemaßnahmen bestmöglich zu kombinieren – Spezialisten wie Prof. Dr. Unger und Dr. Lisker sowie die Ernährungsberatung, zusammen mit exzellenter Physiotherapie und einem angenehmen Ambiente mit Waldatmosphäre machen die Max Grundig Klinik zum idealen Ort für eine onkologische Anschlussheilbehandlung.

Text Caroline Carnevale



Wirtshaus zur Geroldsauer Mühle Heimat- & Genussalm im Tor zum Schwarzwald

Modernes Ambiente und Schwarzwälder Charme, das Wirtshaus zur Geroldsauer Mühle lockt mit Naturverbundenheit und Gemütlichkeit. Die Geroldsauer Mühle liegt direkt an der Schwarzwaldhochstraße und gilt als Tor zum Schwarzwald. Im angrenzenden Biergarten genießen die Gäste einen herrlichen Blick auf die grünen Wälder und Wiesen im Grobbachtal. An kühleren Tagen verbreiten flackerndes Kaminfeuer, Schaffelle und brennende Kerzen gemütliche Wärme. Das Interieur des Wirtshauses ist geprägt von warmen und natürlichen Farben, traditionellen Elementen und modernen Details, die sich auch in den Kunstwerken von Fotograf Sebastian Wehrle wiederfinden.

Auf einer regionalen und saisonalen Speisekarte präsentiert das kreative Küchenteam rund um Küchenchef Sebastian Holy Gerichte aus der Region mit Schwarzwälder Tradition und aus saisonalen Lebensmitteln. Immer wieder wechselnde Gerichte tragen zu einer spannenden und neuen Auswahl bei und bringen den Gästen die Vielfalt der regionalen und saisonalen Küche näher. Passend zur anstehenden Herbst-Saison freut sich Küchenchef Sebastian Holy insbesondere auf Wald- und Wildgerichte, Gänsebraten und Fondue, aber auch auf bestes Beef aus der Region. Viele kulinarische Events komplettieren das Food-Angebot.

Frisch gezapftes Mühlenbier von Alpirsbacher Klosterbräu rundet das Wirtshaus-Angebot ab. Aber auch für Wein-Liebhaber präsentiert das Wirtshaus-Team ein breit gefächertes, regionales Angebot. Wer es ganz exklusiv mag trinkt ein Glas Champagner auf der Sonnenterrasse, gewärmt von flackerndem Kaminfeuer und Schaffellen.

Die Geroldsauer Mühle bietet ihren Gästen ein Erlebnisangebot, bestehend aus dem regionalen Mühlenmarkt, der Bäckerei und Metzgerei, dem Heimatliebe Shop, Gästezimmern, Tagungsräumen sowie Natur-Pur, der hauseigenen Outdoor-Eventagentur. Im Ersten Stock der Geroldsauer Mühle eröffnet sich den Gästen darüber hinaus der Rehgarten-Veranstaltungsraum, der Platz für bis zu 200 Personen bietet. Ob Hochzeit, Familienfeier, Firmenjubiläum, Workshop oder Seminar, der Eventraum bietet flexible Möglichkeiten für Veranstaltungen jeder Art.

Öffnungszeiten:

Mo. – Sa. von 09:00 Uhr bis 23:00 Uhr, So. bis 22:00 Uhr
Küche: Mo. – So. von 11:30 Uhr bis 21:30 Uhr
Frühstück: Mo. – So. von 09:00 Uhr bis 11:30 Uhr
Mittagstisch: Mo. – Fr. von 11:30 Uhr bis 15:00 Uhr
Events & Brunch: www.rizzi.co

PHOTOS: HENRIK MORLOCK, JAN BURGERMEISTER



Gesund!

Krebs und Ernährung: Diät oder doch lieber essen, was man mag? Anja Rautenberg, Diätassistentin an der Max Grundig Klinik klärt auf.

Durch Ernährung wollen wir unseren Körper mit Energie und allen Nährstoffen versorgen, die wir zum Leben brauchen. Für Krebspatienten ist eine ausgewogene und vollwertige Ernährung daher ganz besonders wichtig, und zwar in zweierlei Hinsicht: während des Krankheitsverlaufs und präventiv.

Man sollte natürlich grundsätzlich immer darauf achten, sich ausgewogen zu ernähren. Für Krebspatienten gibt es nicht nur von der Deutschen Krebsgesellschaft spezielle Empfehlungen. Doch bereits bei Grundsatzfragen scheiden sich die Geister: Soll man besser essen, was schmeckt oder doch lieber Diät halten? Eine Sache lässt sich zweifelsfrei sagen, Essen nimmt bei Krebsbetroffenen einen besonderen Stellenwert ein – nicht zuletzt, weil je nach Verlaufsform der Krankheit ein Gewichtsverlust oder eine Mangelernährung droht. Hierfür hat die Diätassistentin der Max Grundig Klinik, Anja Rautenberg, wertvolle Anregungen und Tipps: In den letzten Jahrzehnten ist zum Thema Krebs und Ernährung viel geforscht worden. Dabei kommen die Wissenschaftler heute zu dem Schluss, dass eine abwechslungsreiche Kost, die reich an pflanzlichen Lebensmitteln ist, am besten geeignet ist, um das Krebsrisiko zu vermindern. Inzwischen weiß man, dass auch die Energiebilanz und das Körpergewicht eine Rolle bei der Entstehung von Krebs spielen können. Es lassen sich dadurch einige Ernährungsregeln

aufstellen, die unterstützend in der Krebsprävention und bei der Krebsbehandlung sein können.

LEBENSMITTELVIelfalt GENIESSEN

Pro Tag sollte man mindestens fünf Portionen (je eine Handvoll) an verschiedenem Gemüse und Obst zu sich nehmen – dabei sollte der Gemüseanteil möglichst größer sein. Dabei kann man auf farbenfrohe, abwechslungsreiche und am besten saisonale Produkte zurückgreifen. Am besten eignen sich ballaststoffreiche Lebensmittel, wie z. B. Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Nüsse enthalten einen hohen Anteil an gesunden Fetten und sind, wie Hülsenfrüchte auch, eine hervorragende pflanzliche Eiweißquelle. Man sollte sie allerdings in Maßen verzehren.

ERGÄNZUNG DURCH TIERISCHE LEBENSMITTEL

Beschränken Sie den Fleischkonsum auf 1 - 2 Mal pro Woche, sowie wenig Wurst und industriell verarbeitete Fleischwaren. Helles Fleisch ist gesünder als rotes, Fisch sollte 1 - 2 Mal pro Woche auf den Teller kommen. Zudem empfiehlt sich täglich 1 - 2

Portionen Milch und Milchprodukte zu sich zu nehmen, da sie im Wesentlichen zur Knochengesundheit beitragen.

SCHONEND ZUBEREITEN

Über offener Flamme gegrilltes Fleisch oder Fisch sowie gepökeltes und geräuchertes Fleisch sollten nur gelegentlich verzehrt werden. Ungehärtete pflanzliche Öle, wie Rapsöl, Olivenöl, aber auch Leinöl (nicht erhitzen!), können die Ernährung positiv ergänzen. Weniger ist mehr! Das gilt auch beim Salz und wenn, dann am besten Jodsalz. Denn zum Abschmecken eignen sich Kräuter und andere Gewürze hervorragend.

AUF DAS GEWICHT ACHTEN UND IN BEWEGUNG BLEIBEN

Idealerweise reduziert oder verzichtet man gänzlich auf Zucker und Weißmehl. Dazu zählen vor allem zuckerhaltige Getränke, süße Snacks und gesüßte Frühstückscerealien, sowie Süßigkeiten – diese fördern unter Umständen die Tendenz zu Übergewicht. Auch ein wichtiger Punkt: Alkohol. Das Trinken von alkoholhaltigen Getränken ist mit einer hohen Kalorienzufuhr und einem erhöhten Risiko für verschiedene Krebserkrankungen verbunden.

LIEBER ACHTSAM ESSEN UND GENIESSEN

Langsames, bewusstes Essen und gründliches Kauen fördern den Genuss, erhöhen die Entspannung und helfen dabei, das Körpergewicht zu regulieren.

EINE EIGENE KREBS-DIÄT EINHALTEN?

Grundsätzlich gilt: Eine spezielle Ernährungsempfehlung gibt es

nicht und somit auch keine „Spezielle Krebs-Diät“. Die Ernährung sollte immer an die Bedürfnisse des an Krebs Erkrankten angepasst werden. Betroffene sollten sich zudem nicht zu sehr durch gut gemeinte, aber nicht begründbare Diätvorschläge unter Druck setzen. Bei Fragen oder Unsicherheiten empfiehlt es sich eine kompetente Ernährungsberatung, wie die der Max Grundig Klinik, anzunehmen.



Foto: Fotografin Frei

Anja Rautenberg absolvierte ihre Ausbildung zur Diätassistentin 1995 am Universitätsklinikum Münster. Anschließend war die staatlich anerkannte Diätassistentin zwei Jahre in der Mutter-Kind Klinik Waldbrunn tätig. Seit 1997 bereichert sie als Leitende Diätassistentin das Team der Max Grundig Klinik und nimmt regelmäßig an Fort- und Weiterbildungen im Bereich Ernährungsmedizin und Diätetik teil.

Heart NAPPER*

Echt schöner Kinderschmuck

* Aus ökologisch gewonnenem Gold und Silber, mit viel Liebe zum Detail. Handgefertigt in einer kleinen Manufaktur im Schwarzwald. Passt ins Osternest und ins Geburtstagspäckchen. Von Oma, Opa, Tante, Onkel, Mami, Papi und zur Taufe oder Kommunion. Hauptsache zum Verlieben.

www.heartnapper.com





Foto Fotografie Frei

ONKOLOGIE & CHECK-UP

Aktiv gegen Krebs

Saskia rennt, am liebsten im Wald – hier kann sie am besten abschalten. Keine Ängste, keine traurigen Gedanken. Mit jedem Schritt fühlt sie sich stärker. Saskia hatte Brustkrebs. Nach dem Kampf gegen den Krebs folgt jetzt der Kampf zurück ins Leben und Saskia will leben, unbedingt! Der Sport tut ihr gut – das spürt sie – nicht nur der Seele, vor allem auch ihrem Körper, der durch die Chemotherapie ganz schön gelitten hat und der mit jeder sportlichen Betätigung mehr Energie zurückgewinnt.

NICHT NUR EIN GEFÜHL

Und dass, was Saskia fühlt, wurde bereits in verschiedenen klinischen Studien belegt: Körperliche Aktivität reduziert messbar die Nebenwirkungen einer Chemo- oder antihormonellen Therapie. Und sie hat auch direkte Einflüsse auf die Entstehung von Krebs, den Verlauf einer Krebserkrankung und das Rückfallrisiko. Eine aktuelle Studie aus den USA beweist, welch große Bedeutung Sport im Kampf gegen den Krebs einnimmt. So hat sich zum Beispiel gezeigt, dass

Brustkrebspatientinnen enorm vom Joggen profitieren, egal ob sie vor der Erkrankung sportlich sehr aktiv waren oder nicht – es ist nie zu spät, seinen Lebensstil zu verändern – Saskia macht es vor. Mit jedem Schritt regt sie ihre Organsysteme an, beeinflusst ihr Gehirn und steigert ihre Durchblutung. Dadurch erschwert sie den Tumorzellen aktiv das Überleben. Hinzu kommt, dass durch das Anregen des Stoffwechsels beispielsweise die Kontaktzeit möglicher krebserregender Stoffe in Magen und Darm verkürzt wird.

Text Caroline Carnevale



Foto Fotografie Frei

Matthias Zehnle ist Leiter der Physiotherapie in der Max Grundig Klinik. Der examinierte Physiotherapeut hilft gerne zu diesem Thema •

Bei Frauen mit hormonabhängig wachsendem Brustkrebs senkt Sport den Östrogenspiegel in Blut und Gewebe – ebenso wie eine medikamentöse antihormonelle Therapie.

DAS RICHTIGE FÜR MICH

Ein weiterer Effekt, den Sport mit sich bringt: Man lebt automatisch gesünder, trinkt weniger Alkohol, achtet auf eine ausgewogene Ernährung und man lernt seinen Körper besser kennen, spürt besser was einem guttut und was nicht. Doch kann es auch zu viel Sport sein? In diesem Fall hilft viel auch viel, aber auch hier lautet die Devise: So lange man sich gut fühlt und sich nicht überfordert, ist alles in Ordnung. Wer sich unsicher ist, welcher Sport der richtige ist und wieviel Belastung förderlich sind, sollte sich professionelle Unterstützung holen. Matthias Zehnle ist Physiotherapeut in der Max Grundig Klinik und hilft Krebspatienten, damit diese den Sport finden, der ihnen guttut und ihnen gleichzeitig auch Spaß bereitet. Vor allem die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining hat sich bei Studien als sehr vorteilhaft herauskristallisiert. Saskias persönliche Glückseligkeit lautet: Jeden Morgen rein in die Laufschuhe und eine halbe Stunde raus in die Natur, ihren Körper spüren, das Leben genießen – in vollen Zügen.



Foto Adobe Stock

ICH EINFACH UNERSCHÜTTERLICH

SEELENFRIEDEN

R

*Quelle Raffael Kalisch: Der resiliente Mensch. Wie wir Krisen erleben und bewältigen. Berlin Verlag, 2017

Resilienz ist das neue Modewort dafür: Wer es ohne Burn-out durchs Leben schafft, der ist resilient! „Stresst es Dich, oder bist Du schon resilient?“ Der persönliche Resilienzfaktor spielt auch beim Erklimmen der Karriereleiter eine immer größere Rolle. Resilienz-Fragebögen versprechen Aufschluss über die eigene Belastbarkeit, in Seminaren soll man sie trainieren können.

WAS IST DAS ÜBERHAUPT: RESILIENZ?

Der Begriff Resilienz stammt aus der Physik und bezeichnet in der

Werkstoffkunde die Fähigkeit eines Stoffes, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngli-

che Form zurückzufinden. Im lateinischen Wort „resilire = zurückspringen, abprallen“ oder im englischen Wort „resilience = Elastizität, Spannkraft“ wird diese Bedeutung sichtbar. Mit Resilienz bezeichnen wir heute die Fähigkeit, emotionale und mentale Belastungen zu überwinden, ohne dass dauerhafte psychische Störungen oder Stress-Erkrankungen daraus entstehen. Es ist die Fähigkeit einer Person, einer Familie bzw. Gruppe oder auch eines Unternehmens, erfolgreich mit belastenden (Lebens-)Umständen umzugehen. In

Wo die einen mit Angsterkrankungen, posttraumatischen Belastungen oder Depressionen reagieren, tragen andere einen unsichtbaren Schutzschild mit sich, der sie Extremsituationen scheinbar mühelos durchleben lässt. Wie kann das funktionieren? Lässt es sich lernen, mit breitem Kreuz Schicksalsschläge zu überstehen?

der Umgangssprache haben wir Begriffe dafür entwickelt: Robustheit oder Nehmerqualität. Wir bezeichnen resiliente Menschen geradezu liebevoll als „Stehaufmännchen“. Resilienz ist eine Frage des Blickwinkels und der Art und Weise der Bewertung von Widrigkeiten.

Der Resilienzforscher Raffael Kalisch erklärt in seinem Buch *Der resiliente Mensch* „Resilienz ist kein Schutzschild, sondern eine Form der Aktivität. Resilient sind nicht die, die sich nicht berühren lassen, sondern die, denen es gelingt, in allem Übel auch noch ein Körnchen Gutes zu finden. Die, deren neuronales Belohnungssystem auch in stressigen und belastenden Situationen noch

Aktivität zeigt. Solche Menschen machen sich keine Illusionen, aber bei Ungewissheit neigen sie dazu, eher einen positiven Verlauf der Dinge anzunehmen, und sie glauben eher, dass sie selbst etwas bewirken können.“*

Resilienz ist, genau wie das Gegenteil, die Vulnerabilität (= der Fachbegriff für ‚Verletzlichkeit‘) eine erworbene Eigenschaft. Beide stellen Extreme einer Skala dar, die mit angeborenen Eigenschaften wie z. B. Hochsensibilität oder Hochbegabung nichts zu tun haben.

SIND DIE LEBENSUMSTÄNDE SCHULD?

So neu ist das Wort gar nicht, die Ursprünge der >>

>> Resilienzforschung reichen in die 50er Jahre zurück. Bis dato hatte sich die Psychologie nur mit den Tiefen der menschlichen Seele befasst, versuchte zu ergründen, woher Panik, Wahn und Depressionen kommen. Nun suchte man nach den Strategien, die lebensstüchtige Menschen befolgten, fragte sich, welche Ressourcen sie dafür nutzen, um positiv und „mit breitem Kreuz“ das Leben mit all seinen Schicksalsschlägen zu meistern.

Emmy Werner, eine US-amerikanische Entwicklungspsychologin, begann in den 50ern mit der sog. Pionierstudie zur Resilienzforschung, der Kauai-Studie, die sie 1977 (!) beendete und vorlegte. An 698 Kindern von der Hawaii-Insel Kauai zeigte sie, dass sich circa ein Drittel der Kinder trotz Armut, zerrütteter Familienverhältnisse, Alkoholeinfluss, Misshandlung und anderen Risikofaktoren positiv entwickelten. Sie waren erfolgreich in der Schule und im Beruf, waren sozial integriert und zeigten keine Auffälligkeiten. Zwei Drittel der Kinder mit diesen Risikofaktoren waren psychisch und körperlich weniger gesund, beruflich weniger erfolgreich und häufiger delinquent.

Die Psychologie der alten Schule hätte keinem dieser Kinder eine gefestigte Zukunft vorausgesagt. Seit Werners Langzeitstudie ist jedoch klar: Auch wenn die Zeichen anfangs noch so schlecht stehen, ein Drittel der Menschen schafft es, sich selbst aus dem Schlamassel zu ziehen!

Der Unternehmer Peter V. aus Baden-Württemberg verlor seine erste und seine zweite Ehefrau jeweils durch nicht selbst verschuldete, tragische Verkehrsunfälle, wobei seine zweite Frau über Jahre im Koma lag. Seinem unternehmerischen Erfolg und seiner Außenwirkung tat dies keinen Abbruch, obwohl Peter V. liebte und trauerte wie kein Zweiter. Er richtete in seinem Haus ein „Mini-Krankenhaus“ ein, in dem die im Koma Liegende jahrelang gepflegt wurde und er sich täglich um sie kümmern konnte. Peter V. blieb unerschütterlich mitten im Leben. Andere Menschen sind drei Wochen krank, wenn ihr Hamster Schnupfen hat. Man sagt hochsensiblen und hochbegabten Menschen sehr gute Fähigkeiten und Anlagen nach, wenn es darum geht, resilient zu werden und ein seelisches Immunsystem zu entwickeln.

Denn sie haben die Fähigkeit, die Umstände zu analysieren und sich mit Hilfe eines Plans oder einer Idee gezielt aus ihrer Klemme zu befreien. Peter V. ist sicher einer von denen.

Mit dem kurzen Satz „Es gibt kaum hoffnungslose Situationen, solange man sie nicht als solche akzeptiert“ beschrieb der ehemalige Bundeskanzler und Friedensnobelpreisträger Willy Brand das „Patentrezept“ des resilienten Menschen. Er musste es wissen, denn er kam von ganz unten, als vaterloses, gehänseltes Flüchtlingskind hatte er immer eine Idee, wie es als nächstes weitergeht – bis zum deutschen Staatsoberhaupt.

RESILIENZ KANN JEDER?

Zeitweise galt es als angeboren, ob man widerstandsfähig ist oder nicht. Heute weiß man: Vulnerabilität ist kein Schicksal, dem man sich ergeben muss. Man kann umlernen und schädliche Assoziationen verlernen; ein langfristiger, mit einer Psychotherapie vergleichbarer Prozess. Es gibt kein Geheimrezept zum Umgang mit Schicksalsschlägen, wenn auch es Menschen gibt, die die Resilienz quasi mit der Mutter-

milch aufgesaugt haben. Die Basis des resilienten Menschen liegt in seiner Kindheit. Emmy Werner fand in der Kauai-Studie heraus, was für die positive Entwicklung von Kindern, trotz großer Risikofaktoren, resilienzbildend war: Mindestens eine liebevolle Bezugsperson, die sich um das Kind kümmert, ist von Nöten. Das ist nicht zwingend ein Elternteil, es können auch andere Erwachsene (Tante, Onkel, Lehrer, Großeltern...) oder ältere Geschwister sein. Kinder müssen Geborgenheit und Anerkennung genauso erfahren, wie Grenzen und die Förderung von Fähigkeiten.

Ein großes Glück also, wenn Eltern und Erzieher in der Lage sind, den Schutzbefohlenen die Kraft und Stärke und auch die Technik mit auf den Weg zu geben, um den Widrigkeiten des Lebens zu trotzen. Der resiliente Mensch an sich weiß, dass es nicht um die Schwere der Last geht, sondern um die Art und Weise, wie man sie trägt bzw. aus dem Weg räumt.

9/11 OHNE PSYCHIATER?

Die berühmten Beispiele aus der Forschung zeigen, dass z. B. selbst

bei großen Katastrophen wie 9/11 nicht automatisch alle Feuerwehrmänner oder Polizisten traumatische Folgen davontragen. Etwa ein Drittel benötigt demnach keine Unterstützung beim Verarbeiten schlimmer Ereignisse. Diese Menschen verarbeiten ihre Notlagen relativ problemlos, während andere von gleichen traumatischen Erlebnissen aus der Bahn geworfen werden, Depressionen oder posttraumatische Belastungsstörungen entwickeln. Mancher scheint gar an existenziellen Krisen zu wachsen und an innerer Stärke zu gewinnen. Und das nicht nur bei großen Krisen wie 9/11, Massenkarambolagen oder Kriegen. Meist stehen „normale“ Lebenskrisen im Zentrum der Forschung, etwa der Umgang mit dem Tod naher Angehöriger, mit Krebs- und anderen bedrohlichen Diagnosen oder anderen Schicksalsschlägen.

RESILIENZ MACHT DEN UNTERSCHIED

Resiliente Menschen haben keine „Superkräfte“, sondern sie beherrschen das Krisenmanagement. Der eine mehr oder weniger intuitiv, der andere durch gutes Training. Als „Ordinary Magic“, den Zauber des Alltäglichen, be-

Signalisiert das Gehirn ständig den Notfallmodus, wird der Körper unnötigerweise mit Stresshormonen überschwemmt.

zeichnet Entwicklungspsychologin Ann Masten die Resilienz. Ihr Fazit: Resilienz lässt sich erlernen – man wächst an seinen Aufgaben. Hierbei geht es nicht unbedingt nur um die Bewältigung – einen erheblichen Anteil daran hat die Betrachtungsweise und Gewichtung des Problems. Immer wieder berichtet die Presse von Menschen, die den Kampf gegen lebensbedrohliche Krankheiten gewonnen haben, die den Krebs besiegt haben. Es lässt sich tatsächlich ein deutlicher Zusammenhang zwischen Resilienz und psychischer Gesundheit bei körperlich Erkrankten erkennen. Resilienz gilt medizinisch als Bewältigungsressource, als psychosoziale Unterstützung der Behandlung körperlicher Erkrankungen.*

WER SOLLTE UNBEDINGT ZUR „SEELISCHEN“ IMMUN-KUR?

Das Thema Resilienz spielt bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eine große Rolle – sie mental zu stärken ist ein wichtiger Teil der Erziehungsarbeit. Hier sind vor allem die Eltern gefragt: Kinder schauen sich die Verhaltensweisen ab, um sie später nachzuleben, indem sie adaptieren und kopieren. Jeder ist in den Zauber des Alltäglichen, be-

auch Vorbild – positiv wie negativ. Wer sich im Erwachsenenalter bewusst für eine mentale Selbststärkung entscheidet, der hat verschiedene Möglichkeiten. Wie man sich dabei helfen lässt bzw. lassen muss oder sollte, hängt von dem Grad ab, in dem diese Unterstützung benötigt wird. Resilienz wird gerade im Zusammenhang mit bestimmten Gruppen wie der Pflege und den medizinischen Berufen in Verbindung gebracht. Hier hat man es täglich mit belastenden Herausforderungen zu tun. Deshalb kann es für diese und ähnliche Berufe Sinn machen, das Thema gezielter in Angriff zu nehmen. Das kann durch die bewusste Wahl eines gesunden und entschleunigenden Umfelds passieren sowie durch eine regelmäßige, professionelle Betreuung – auch als Vorsorge.

RESILIENZ MACHT GLÜCKLICH!

Signalisiert das Gehirn ständig den Notfallmodus, wird der Körper unnötigerweise mit Stresshormonen überschwemmt. Dies kann beispielsweise zu Entzündungsreaktionen führen, eine der Hauptursachen für Herz-Kreislauf- oder psychische Erkrankungen. Wichtig ist es hier nochmals zu

betonen: Nicht jeder, der eine potenziell traumatische Erfahrung macht, entwickelt zwangsläufig ein behandlungsbedürftiges Trauma: Wer resilient ist, der wendet auch Techniken aus der positiven Psychologie an. Manche Menschen verwechseln diese Aspekte mit dem Achtsamkeitsthema, zu dem es durchaus Überschneidungen geben darf. Achtsamkeit bedeutet einen bewussteren Umgang mit sich und seiner Umwelt, während Resilienz die Anwendung konkreter Verhaltensweisen und Strategien bedeutet, wenn es darum geht, Krisen gezielt in Angriff zu nehmen und im Idealfall sogar gestärkt zu überstehen. Die Schaffung positiver Grundlagen ist bei der Resilienz ein wichtiger Faktor. Wer Schönes erlebt, egal ob auf privater oder beruflicher Ebene, wird sein Leben auch bei der Konfrontation mit Problemen besser bewerten, als jemand, der sich in seine Krise festbeißt. Am Anfang sind es kleine Schritte, die in jedem Alter erlernt werden können. Das Ergebnis ist ein gesteigertes Selbstwirksamkeitsempfinden. Man gelangt zu der persönlichen Überzeugung, eine angemessene Leistung zu erbringen und Probleme lösen zu können. >>

„Es gibt kaum hoffnungslose Situationen, solange man sie nicht als solche akzeptiert.“

Willy Brand, ehemaliger Bundeskanzler und Friedensnobelpreisträger



•Quelle Dtsch Arztebl Int 2018; 115: 621-7; DOI: 10.3238/arztebl.2018.0621



INFO

Schritte zum Erlernen von Resilienz

Die amerikanische Psychologinnenvereinigung hat sogar eine Anleitung zum Erlernen von Resilienz herausgegeben. Laut „road to resilience“ sollen folgende Verhaltensweisen zum Ziel führen:

- Sorge für dich selbst
- Glaube an deine Kompetenz
- Baue soziale Kontakte auf
- Entwickle realistische Ziele
- Verlasse die Opferrolle
- Nimm eine Langzeitperspektive ein
- Betrachte Krisen nicht als unüberwindbares Problem.

Dass sich solche Ratschläge nicht immer einfach umsetzen lassen, weiß jeder, der es schon versucht hat – speziell, wenn man eine persönliche Geschichte mit schlechten Erfahrungen hat. Aber sie sind ein Silberstreifen am Horizont. Zumindest mithilfe von Gefährten oder/und mit kompetenter psychologischer oder seelsorgerlicher Begleitung wird es den meisten hochsensiblen Menschen möglich sein, allmählich eine wachsende Resilienz zu entwickeln.

*Quelle Psychologie Heute 1/2018

>> RESILIENZ FÜR ALLE?

Nicht jeder bringt die gleichen Voraussetzungen mit, aber jeder kann selbst oder mit Unterstützung etwas dafür tun, um innerlich stärker zu werden. Mit Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientiertheit. Sogar vorsorglich – nicht erst, wenn die Krise da ist. Das führt dazu, die nächste Krise selbst zu steuern, was jedoch nicht bedeutet, ohne Emotionen hindurch zu gehen. Resilienz ist kein Hinnehmen oder Ignorieren von seelischen oder körperlichen Schmerzen, sondern der Blick nach vorne, um die Krise ohne Schaden durchstehen zu können.

RESILIENZ ALS CHANCE FÜR ARBEITGEBER?

Das Anwenden der Ergebnisse der Resilienzforschung kann dazu führen, Stresserkrankungen zu reduzieren. Arbeitgeber könnten Mitarbeiter zur prophylaktischen oder akuten Fortbildung auf Resilienz-Seminare schicken, um im Umkehrschluss stressresistentere und daher gesündere und somit produktivere Mitarbeiter auszubilden. Ein beängstigendes

Zukunftsszenario, das die Frage aufwirft, ob es nicht besser ist Stress zu reduzieren, als den Menschen stressresistenter zu machen? Die Wahrheit wird – wie so oft – in der Mitte liegen, denn im Grunde sollte die seelische Gesundheit die Regel sein, nicht die Ausnahme.*

RESILIENZ IST, WENN MAN TROTZDEM LACHT

Der Grad zwischen Problembewältigung und –verdrängung ist schmal. Folgen auf Verdrängung oft weitere psychische und teilweise auch physische Erkrankungen, hilft bei der Bewältigung die Strukturierung oder auch Manipulation der eigenen Gedanken. Statt in stetiges, verzehrendes Grübeln zu verfallen, sollte ein positives Denken den Menschen zum entsprechenden Handeln leiten. Verzweifelte Menschen sind in ihrer Handlungsfähigkeit gelähmt. Statt zu denken, man sei vom Pech verfolgt, denkt man dagegen „Dieses Mal hatte ich eben Pech“ und bringt sich so in eine hoffnungsvollere Position, die hilft, die Situation beherrschen und verbessern zu können. <<

WIR TREFFEN UNS IM ERBPRINZ BEAUTY SPA.



machen sie es sich schön.

Herzlich willkommen im Erbprinz Beauty SPA by Jacqueline Frank-Zepf. Vom klassischen Treatment bis zur revolutionären Lidstraffung ohne OP - die Auswahl an Behandlungsmöglichkeiten lässt keine Wünsche offen. Mit dem IRI Hyaluron Pen ist jetzt auch nadelfreier Volumenaufbau der Lippen möglich. 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



Foto Sonja Bell

The fantastic Four

Ohne Superhelden Umhang, dafür in einem stilsicheren Gewand präsentieren sich die vier Lokale Rizzi, Bernstein Club, The Grill und Geroldsauer Mühle – mal elegant, mal urig – aber immer mit dem gewissen Etwas. Und noch etwas vereint die Top-Adressen Baden-Badens: Peter Schreck.

A

AUF EIGENEN BEINEN MIT 27

Eigentlich wollte Peter Schreck Architektur studieren, doch daraus wurde leider oder besser gesagt Gott sei Dank nichts. Sonst würden die Baden-Badener und die vielen Touristen nicht in den Genuss dieser besonderen Restaurants kommen. Den Startschuss für seine Gastronomiekarriere setzte Peter Schreck vor 33 Jahren mit dem LEO's – im Herzen der Kurstadt. Damals eine Revolution – ein Lokal, dass bereits um 7 Uhr zum Frühstück öffnete und erst in den späten Abendstunden seine Türen schloss, so etwas gab es bis dato nicht. Die Geschäfte liefen gut und Angebote für weitere Projekte ließen nicht lange auf sich warten. Nur so strotzend vor Tatendrang, eröffnete ein Lokal nach dem anderen, zu viele, wie sich schmerzlich herausstellte.

PLEITE MIT 34

Nicht genügend Personal, zu wenig Gäste und zu hohe Kosten – Peter Schreck war mit 34 Jahren pleite. Was blieb war das Herzstück – das LEO's. Mit dessen Hilfe und den Mieteeinnah-

men aus einer anderen Location kämpfte er sich wieder zurück – zehn lange Jahre dauerte es, sich vollends zu erholen. „Wenn du jetzt noch einmal was Neues aufmachst, verlassen wir dich als Beratungsteam“, zitiert Peter Schreck seinen langjährigen Rechtsanwalt und Steuerberater. „Ich war geläutert, keine Frage, doch als das Angebot kam die Spielbank Gastronomie zu übernehmen, musste ich einfach zuschlagen“, so der heute 64-Jährige. „Ich wusste einfach, dass so ein Angebot nie wieder kommt.“ Und Schreck sollte Recht behalten. Viel mehr noch: Mit dem Bernstein Club ist ihm ein einmaliges Konzept geglückt.

FAMILIENZUWACHS

Doch damit war die Familienplanung noch nicht abgeschlossen. Vor nun mehr zwölf Jahren kam das Rizzi dazu. Aus den schnellen Entscheidungen der Anfangszeit gelernt, hat sich Peter Schreck diesmal viel Zeit genommen, bis er ganz sicher war, dass das Projekt funktionieren würde. Und dennoch waren die ersten zwei Jahre nicht leicht – aufgeben kam dennoch nicht in Frage. Es wurde gefeilt – an der Speisekarte, am Ambiente – mit Erfolg. Und wenn du denkst es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her – oder eben ein neues Projekt. >>

Text Caroline Carnevale



Foto Henrik Morlock

WIRTSCHAUS ZUR GEROLDSAUER MÜHLE



Foto Atelier Altenkirch

CLUB BERNSTEIN

„Ich stelle mir immer die Frage: Wie möchte ich als Gast behandelt werden!? – Und dementsprechend bin ich als Gastgeber.“

>> NESTHÄKCHEN

Martin Weingärtner, ein langjähriger Freund, kam mit Bauplänen und der Idee für ein Wirtshaus mit Bäcker, Metzger, Hofladen, sowie Hotelzimmern und Tagungsräumen. „Ich war kurz vor einer vierwöchigen Südafrikareise und nahm die Pläne kurzerhand mit in den Urlaub, um mir alles in Ruhe anzusehen – ich hatte ja gelernt, dass das kein Fehler ist“, erinnert sich Schreck. Heute feiert der kleinste Spross der Familie Schreck schon seinen vierten Geburtstag und er entwickelt sich prächtig.

AUSRUHEN IST NICHT

Trotz des großen Erfolges kommt es für den langjährigen Gastronomen nicht in Frage, sich darauf auszurufen, ganz im Gegenteil. Er ist jeden Tag mindestens in einem seiner Restaurants, manchmal sogar in allen vier. Und er ist ständig auf der Suche nach neuen Gerichten, reist um die Welt und bestellt dort



Foto Kilian Wagner

RIZZI

gleich mehrere Hauptgerichte und Vorspeisen, um sich einen Überblick zu verschaffen, hört seinen, aber auch Gästen in anderen Lokalen aufmerksam zu, perfektioniert das Ambiente und schult seine Mitarbeiter. „Ich stelle mir immer die Frage: Wie möchte ich als Gast behandelt werden? Und dementsprechend bin ich als Gastgeber“, erläutert Schreck. Gerade erst war er in Tel Aviv, direkt vom Baden Airpark, um von dort neue Köstlichkeiten nach Baden-Baden zu holen. „Egal ob ich

im Urlaub bin oder geschäftlich reise, ich habe meine Fühler ausgestreckt und lasse mich gerne inspirieren“, erzählt er. Umso wichtiger ist es aber auch, einmal abzuschalten und das gelingt Peter Schreck am besten beim Golfen. An der frischen Luft und mit freiem Geist lässt es sich ausgesprochen gut über neue Projekte nachdenken. „Ich habe noch was in der Schublade liegen, aber das mache ich nur, wenn mein Sohn auch dabei ist“, verrät Schreck. <<



Foto Atelier Altenkirch

THE GRILL

THE GRILL

Das Restaurant THE GRILL im Casino Baden-Baden mit Sushi und Beef Spezialitäten in einzigartiger Atmosphäre.

CLUB BERNSTEIN

Mit stimmungsvoller Beleuchtung, stylischer Lounge-Atmosphäre und mutigen Farben lockt der Club Nachtschwärmer und Gäste aus Nah und Fern an.

RIZZI

Das WineBistro & Restaurant liegt im Park der Lichtentaler Allee, im Herzen Baden-Badens. Das Küchenteam bietet Ihnen ein mediterranes Food Angebot mit asiatischem Einfluss.

WIRTSHAUS ZUR GEROLDSAUER MÜHLE

Das Wirtshaus zur Geroldsauer Mühle liegt direkt an der Schwarzwaldhochstraße, umsäumt vom Grobbach und Schwarzwälder Tannen am Stadtrand Baden-Badens. Das Tor zum Schwarzwald in alpin lässiger Atmosphäre mit urbanem Lifestyle.



„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



Prof. Dr. med. Huppert erklärt einer Patientin, was im MRT passiert.

WISSENSCHAFT

MIT DEM HERZEN IN DER RADIOLOGIE

Welchen Beitrag können CT und MRT in der Diagnostik von Durchblutungsstörungen am Herzen leisten. Prof. Dr. med. Peter Huppert, Leiter des radiologischen Zentrums an der Max Grundig Klinik gibt Einblicke.



Fotos Fotografie Frei

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

I

Untersuchungen des Herzens mit der Computertomographie (CT) und Magnetresonanztomographie (MRT) sind aus der modernen Kardiologie nicht mehr wegzudenken. Welchen Nutzen können Patienten von diesen Methoden bei der Diagnostik von Durchblutungsstörungen am Herzen erwarten?

In den Schnittbildern der CT wird die räumliche Verteilung von Substanzen mit hoher und niedriger Röntgenabsorption und physikalischer Dichte dargestellt. Daher ist die CT ein sehr sensitives bildgebendes Verfahren zur intravitalen Darstellung von Verkalkungen. Signalisiert der Nachweis von Verkalkungen am Herzen

Gefahren? Durchaus, es kommt aber darauf an, welche Strukturen verkalkt sind und in welchem Ausmaß. Umfassende Untersuchungen konnten zeigen, dass der Grad der Verkalkungen an den Herzkranzgefäßen (Koronararterien) mit dem Ausmaß arteriosklerotischer Wandveränderungen der Koronararterien korreliert,

verkalkte und nicht verkalkte Plaques eingeschlossen. Je mehr Kalk, desto mehr Arteriosklerose in allen Formen. Das bedeutet aber nicht, dass sich hinter jeder Verkalkung auch eine relevante, d. h. hochgradige Verengung verbirgt. Es gilt aber, je stärker die Verkalkungen nach Anzahl, Größe und Intensität, desto weiter fortgeschritten ist die Arteriosklerose an den Herzkranzgefäßen und desto häufiger treten – statistisch betrachtet – akute Erkrankungen des Herzens wie Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen u. a. auf.

COMPUTERBASIERTE ABBILDUNG

Durch methodische Modifizierung der CT mit EKG-gesteuertem Bildaufbau und sog. inkrementeller Abtastung lassen sich Verkalkungen der Koronararterien vollständig abbilden. Computerbasiert werden Anzahl, Größe und Intensität der Verkalkungen Schicht für Schicht erfasst, vom Arzt interaktiv markiert und vom Computer summiert (**Abb. 1 und 2 auf Seite 42**). Das Verfahren hierzu wurde bereits 1996 von Agatson beschrieben. >>

>> Der ermittelte Wert heißt daher auch heute noch der „Agatson-Score“. Dieser Score ist die Summe aller Verkalkungen einer definierten minimalen Größe und Intensität an den Herzkranzarterien. Der Wert ist abhängig von Alter und Geschlecht; bei männlichen Personen ist er höher als bei weiblichen und mit zunehmendem Alter steigt er. Man spricht daher vom sog. „koronaren Alter“, das kleiner oder größer als das kalendarische Alter sein kann. Ideal ist natürlich ein Agatson Score von 0. Mit steigendem Agatson Score steigt das Risiko für ein kardiovaskuläres Ereignis wie einen Herzinfarkt oder eine akute Herzrhythmusstörung. Nach einer größeren Studie beträgt die Wahrscheinlichkeit für ein derartiges Ereignis bei einem Score von Null <1% pro Jahr und bei einem Score von > 400 etwa 4% pro Jahr.

RISIKOEVALUIERUNG

Die Quantifizierung von Verkalkungen an den Koronararterien ist ein diagnostischer Baustein bei der Risikoevaluierung von Herz- und Kreislauferkrankungen. Sie ordnet sich in einen diagnostischen Algorithmus mit

weiteren Untersuchungen und anamnestischen Befunden ein. Besteht in der Gesamtschau ein erhöhtes Risiko für eine kardiovaskuläre Erkrankung, geht es vorrangig darum, Faktoren positiv zu beeinflussen, welche das Fortschreiten der Arteriosklerose begünstigen; dies sind hauptsächlich Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Erhöhung der Blutfette und Nikotinkonsum.

DIFFERENZIERUNG

Nicht jede Verkalkung einer Herzkranzarterie verursacht eine bedeutsame Gefäßverengung und nicht jede bedeutsame Gefäßverengung hat eine Verkalkung. Daher ist neben der Erfassung von Wandverkalkungen als einem prognostischen Kriterium auch die direkte Darstellung der Herzkranzarterien von Interesse, da hiermit die Frage beantwortet werden kann, ob relevante Gefäßverengungen vorliegen oder nicht. Hierzu bietet sich als weiteres Verfahren die CT-Angiographie oder „CTA“ an.

HERZFREQUENZ

Herzkranzgefäße bewegen sich mit jedem Herzschlag; daher

erfordert ihre detailgenaue Abbildung einen EKG-gesteuerten Bildaufbau. Die während einer etwa 10 Sekunden langen CT-Aufnahme gewonnenen Bilddaten werden anhand eines synchron aufgezeichneten EKG`s des Patienten so „sortiert“ und danach zusammengesetzt, dass Abbildungen in der Ruhephase des Herzens, der Diastole, resultieren. Die Dauer der Diastole hängt von der Herzfrequenz ab, also von der Pulszahl pro Minute. Je geringer die Herzfrequenz desto länger die Diastole und damit die verfügbare Dauer in der pro Herzschlag Bilddaten „gesammelt“ werden können. Bei einer Pulszahl von 60 pro Minute sind die Bedingungen mit einer Dauer der Diastole von etwa 700 ms sehr günstig, bei Frequenzen von über 80 pro Minute sind sie deutlich schlechter. Daher sind Kardiologen und Radiologen bemüht, im Vorfeld einer CT-Untersuchung des Herzens soweit erforderlich und möglich die Herzfrequenz auf Werte von 60-70 pro Minute anzupassen.

INTELLIGENTE SOFTWARE

Für die Untersuchung wird eine relativ geringe Menge Kontrast-

mittel benötigt. Es werden 60 ml intravenös injiziert (für eine Standarduntersuchung des Bauchraumes wird die doppelte Menge benötigt). Die gewonnenen Bilddaten werden computerbasiert so nachverarbeitet, dass zwei- und dreidimensionale Abbildungen des Herzens und der Herzkranzgefäße entstehen. Intelligente Softwareprogramme suchen anhand anatomischer Vorgaben die drei großen Herzkranzgefäße, verfolgen diese bis in deren Verzweigungen und rekonstruieren hieraus vollständige Gefäßbilder. Der Arzt überprüft das Ergebnis und wählt die relevanten und übersichtlichsten Darstellungen aus. An dieser Stelle ist die künstliche Intelligenz also schon in der Medizin angekommen; Mensch und Computer arbeiten sehr effektiv zusammen. Das Ergebnis sehen Sie in **Abb. 3 und 4**, die eine dreidimensionale Abbildung des Herzens und zweidimensionale Abbildungen der drei großen Herzkranzarterien zeigt. Dort, wo sich das im CT-Bild weiße Kontrastmittel vollständig mit Blut vermischt, sind normal weite Gefäße weiß im Bild zu sehen. Wenn Ablagerungen in der

>>



Foto Fotografie Frei

Prof. Dr. med. Peter Huppert, Leiter des radiologischen Zentrums an der Max Grundig Klinik, erklärt seinen Patienten alles bis ins kleinste Detail.

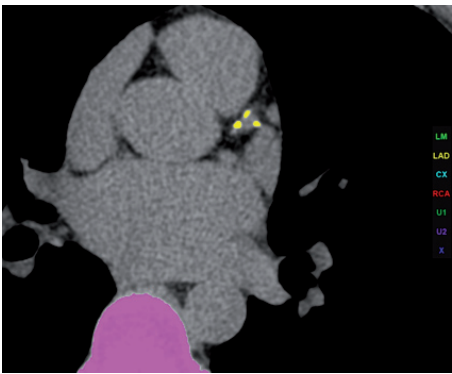


Abb. 1
Herzförmige Verkalkungen einer Herzkranzarterie, sind gelb markiert.

Arterie	Läsionen	Volumen/mm³	Äquiv. Masse/mg	Score
LM	1	2,5	0,89	2,5
LAD	10	60,9	15,78	79,1
CX	2	16,7	3,93	24,3
RCA	8	172,0	32,91	182,2
Gesamt	21	252,1	53,51	288,2

Abb. 2
Tabellarische Darstellung von Anzahl, Volumen und Intensität der Verkalkungen an den vier großen Herzkranzarterien. Der Gesamtscore nach Agatson beträgt 288,2 und ist somit erhöht.

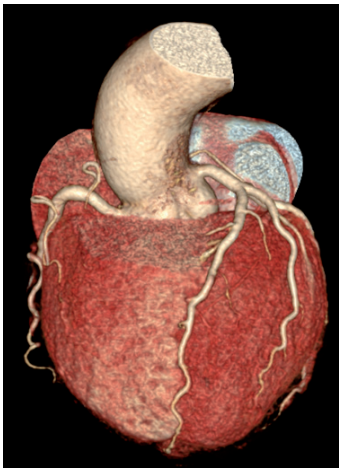
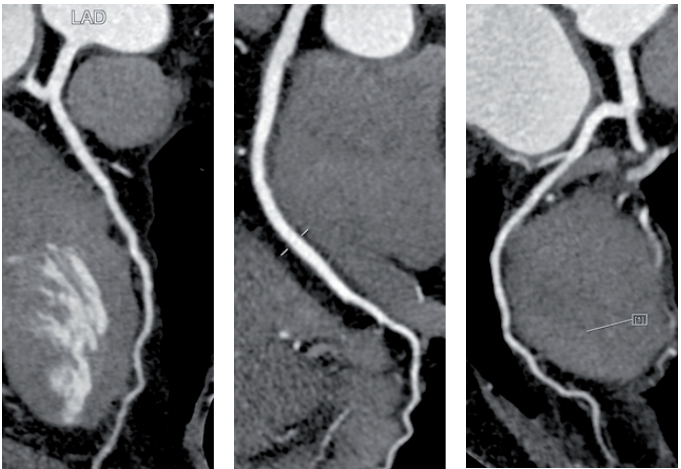


Abb. 3
Dreidimensionale Darstellung eines Herzens und der an der Oberfläche gelegenen Herzkranzarterien.



Fotos Max Grundig Klinik

Abb. 4
Rekonstruierte Bilder der Herzkranzarterien mit normaler Weite und ohne Gefäßengungen.

>> Gefäßwand den Innenraum einengen, entstehen sog. Stenosen, das Gefäßband wird schmaler. Verkalkungen liegen in der Regel am Rande und sind hell-weiß (Abb. 5). Wenn der Grad der Einengung ein gewisses Maß überschreitet, müssen Möglichkeiten der Behandlung in Betracht gezogen werden, um Mangel durchblutungen und im Extremfall einen Herzinfarkt zu vermeiden. Die Aufgabe der CT-Angiographie ist es, normale von hochgradig eingeeengten Herzkranzgefäßen zu unterscheiden und damit die Weiche für die weitere Diagnostik und Therapie richtig zu stellen. Abb. 5 zeigt zwei hochgradig eingeeengte Herzkranzarterien eines 62-jährigen Patienten. Der CT-Befund wurde durch eine Katheteruntersuchung bestätigt und eine Bypass-Operation war erforderlich.

CT-ANGIOGRAPHIE

Die CT-Angiographie des Herzens ist auch möglich, wenn Stents (Gefäßstützen) in den Herzkranzgefäßen implantiert sind. Es kann festgestellt werden, ob diese hochgradig verengt oder verschlossen sind oder wie in Abb. 6 keine Einengungen zeigen.

ZUVERLÄSSIG

Die EKG-gesteuerte CT-Untersuchung der Herzkranzgefäße ist eine wenig invasive und unter optimalen Bedingungen sehr zuverlässige Methode, um bedeutsame Verengungen an den großen Herzkranzgefäßen festzustellen. Eine geringe Invasivität entsteht durch Röntgenstrahlung und Kontrastmittel. Die Expositionsdosis ist gewichtsabhängig und beträgt im Mittel 12 mSv (5-18 mSv). Zum Vergleich: Die natürliche Strahlenexposition in Deutschland beträgt im Mittel 2,1 mSv pro Jahr (je nach Wohnort 1-5 mSv) und ein transatlantischer Hin- und Rückflug verursacht eine Expositionsdosis von 0,1 mSv.

OPTIMIERUNG

Risiken des Kontrastmittels werden vom ärztlichen Personal genau beachtet und dort wo es nötig ist, werden geeignete Vorbereitungsmaßnahmen getroffen, um Nebeneffekte zu vermeiden. Die Bedingungen für CT-Untersuchungen des Herzens sind dann nicht ausreichend, wenn anhaltende Herzrhythmusstörungen bestehen oder die Herzfrequenz trotz aller Maßnah-

men nicht in den gewünschten Bereich von unter 70 Schlägen pro Minute gebracht werden kann. Eine CT-Angiographie des Herzens mit schlechter Bildqualität ist für unsere Patienten nicht nützlich. Daher müssen wir in manchen Situationen die Untersuchung zurückstellen, bis sich die Bedingungen optimiert haben.

MRT

Die Magnetresonanztomographie ist ein weiteres Schnittbildverfahren, das für spezielle Fragen bei Durchblutungsstörungen des Herzens eingesetzt wird. Hierbei geht es nicht um die Herzkranzgefäße, sondern um Darstellungen von Durchblutungsstörungen und Narbenbildungen am Herzmuskel. Mit Hilfe spezieller Aufnahmesequenzen können die geschädigten Anteile des Herzmuskels sichtbar gemacht werden, da sie das im MRT verwendete gadoliniumhaltige Kontrastmittel einlagern. Gesundes Herzmuskelgewebe lagert kein Kontrastmittel ein. Daher können normale, funktionstüchtige Schichten von vernarbten, nicht mehr funktionstüchtigen Anteilen der Herzmuskelwand unterschieden werden. Je mehr

funktionstüchtiges Herzmuskelgewebe erhalten geblieben ist, umso günstiger wird das funktionelle Ergebnis von Behandlungsmaßnahmen an verschlossenen oder verengten Herzkranzarterien sein. Bei vollständiger Vernarbung wird nur eine geringe Funktionsverbesserung durch Effekte in den Randzonen erreichbar sein. Abb. 7 zeigt zwei Beispiele mit unterschiedlich breiter Vernarbungsschicht.

DIAGNOSTISCHE FRAGESTELLUNGEN

Durch MRT-Untersuchungen des Herzens können zahlreiche weitere diagnostische Fragestellungen beantwortet werden. Hierzu zählen verschiedene Formen primärer und sekundärer Herzmuskelerkrankungen (sog. Kardiomyopathien), entzündliche und tumoröse Erkrankungen sowie Erkrankungen der Herzklappen. Sicherheitsbedingungen bei MRT-Untersuchungen und vorbereitende Maßnahmen bei Patienten mit Herzschrittmachern sind weitere wichtige Besonderheiten. Dies darzustellen erfordert einen weiteren Beitrag, den wir zu späterer Zeit vorstellen werden. <<

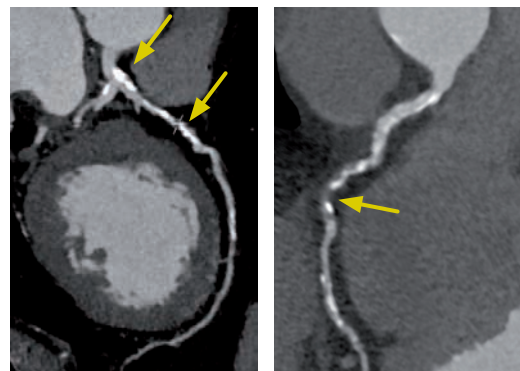


Abb. 5
Im linken Bild: Darstellung der vorderen linken Herzkranzarterie (LAD) mit zahlreichen Wandverkalkungen (hell-weiß) und mehreren hochgradigen Gefäßeinengungen (Pfeile). Im rechten Bild: Darstellung der rechten Herzkranzarterie (RCA) mit zahlreichen Verkalkungen und einem 1 cm langen Verschluss (Pfeil).



Abb. 6
CT-Angiographie des Herzens mit Darstellung der vorderen linken Herzkranzarterie mit einem Stentimplantat (hell-weiß). Der Innenraum des Stents zeigt keine höhergradige Einengung.

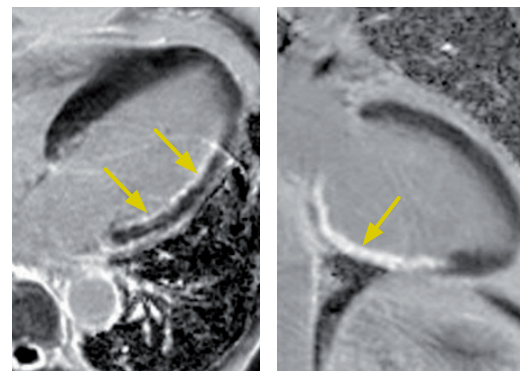


Abb. 7
MRT-Bilder zweier Patienten 6-8 Wochen nach Herzinfarkt. Der normale Herzmuskel ist im Bild schwarz dargestellt, abgestorbenes und vernarbtes Gewebe ist als weiße Schicht innerhalb der Herzmuskelwand zu sehen. Im linken Bild betrifft dies typischerweise nur die Innenschicht und macht etwa ein Viertel der Wanddicke aus; dieser Teil des Herzmuskels wird sich sehr gut erholen. Im rechten Bild ist die Hinterwand stark betroffen, die Vernarbung betrifft die gesamte Wanddicke. Die gegenüberliegende Vorderwand und die Herzspitze sind nicht betroffen. Hier kommt es darauf an in erster Linie deren Durchblutung sicher zu stellen.

Fotos Max Grundig Klinik

Damit Wasser dort fließt, wo es gebraucht wird.

In Indien leben Millionen Menschen ohne sauberes Wasser. Dank SAP S/4HANA® konnte Vectus Arbeitsabläufe optimieren und die Effizienz steigern. So konnte der Wasserverlust durch Lecks in Leitungen und Tanks reduziert und der Zugang zu dringend benötigtem Trinkwasser zuverlässiger ermöglicht werden. **DIE BESTEN UNTERNEHMEN VERÄNDERN DIE WELT.**

Mehr unter sap.de/wasserversorgung



THE BEST RUN **SAP**

BURN-OUT

14 x 8000

Mit dem deutschen
Bergsteiger Ralf Dujmovits
über die Natur und
das Älterwerden.

>>

>>

Im Mathematikunterricht wäre 112.000 die richtige Antwort. Unter Bergsteigern sorgen diese Zahlen für unheimliche Bewunderung. Sie stehen für die vierzehn 8000er dieser Welt – bisher haben es nur 16 Menschen geschafft diese zu erklimmen – einer von ihnen ist Ralf Dujmovits. Als einziger Deutscher war er auf den höchsten Gipfeln der Erde.

„Ein unglaublich erhebender Augenblick dort oben ankommen zu dürfen. Und die Ausblicke, die ich mir schon immer einmal gewünscht hatte zu sehen, nun genießen zu können.“ So beschrieb Ralf Dujmovits den Moment als er den vierzehnten 8000er erklommen hatte. SO SCHÖN! Der Ausblick vom Berg Lhotse im Himalaya – mit 8516 Metern der vierthöchste Berg der Welt. „Es ist eine Kombination aus abenteuerlichem Unterwegs sein, dem Ehrgeiz, große Ziele zu erreichen und Naturgenuss, Flecken der Erde zu erleben, die man sonst nie sehen würde“, beschreibt Dujmovits seine Leidenschaft fürs Bergsteigen.

FRÜH ÜBT SICH

Schon im Alter von fünf Jahren ging Dujmovits auf seine ersten

Touren mit seinem Papa – mit Sieben ist er bereits den Barten in Baden-Baden hinaufgeklettert. Von da an wuchs die Leidenschaft. Nach dem Abitur folgte eine einjährige Reise durch Südamerika, wo es natürlich auch hoch hinaufging. Dann das Medizinstudium, zu dem er parallel noch die Ausbildung zum staatlich geprüften Berg- und Skifahrer absolvierte. Schließlich die Entscheidung, sich vollkommen auf den Bergsport zu fokussieren und das Studium beiseite zu stellen. Die Richtige, wenn man den erfolgreichen Lebensweg betrachtet.

DIE GESUNDHEIT GEHT VOR

Man braucht Leidenschaft – mehr als einmal heißt es, Zähne zusammenbeißen auf dem Weg nach oben – und dennoch hat Ralf Dujmovits ein bestimmtes

Maß nie überschritten: Das seiner Gesundheit. Genauso häufig wie er einen 8000er bezwungen hat, ist er auch wieder umgekehrt.

Deshalb ist er einer der beiden glücklichen Bergsteiger, die die vierzehn 8000er gemeistert haben und noch über alle Finger und Zehen verfügen. Aber auch sonst spielt die Gesundheit im Leben des Bergsteigers eine wichtige Rolle. Er baut selbst Obst und Gemüse an, verzichtet weitestgehend auf Fleisch und macht natürlich viel Sport. Egal ob Klettern, Touren mit dem Mountainbike oder Skitouren – hauptsache Bewegung.

DER NATUR SO NAH

Wenn man wie Ralf Dujmovits so viel unberührte Natur gesehen hat, fühlt man sich dieser noch intensiver verbunden. Mit anzusehen, was wir Menschen der Erde seit Jahren antun, ist schmerzlich zu ertragen. Erst kürzlich war Dujmovits zusammen mit seiner Frau Nancy Hansen mit dem Segelschiff auf Tour durch die Antarktis. Natürlich stand auch hier Bergsteigen auf dem Programm, aber sie besuchten auch zwei Forschungsstationen und mussten

„An die Dinge, die man sich hart erkämpft hat, da erinnert man sich an jeden Augenblick.“



Foto Nancy Hansen

1



Foto Fotografie Fabry

3

dort erfahren, dass sich die Temperatur in der Antarktis in den letzten 50 Jahren um acht Grad Celsius erwärmt hatte.

„Der Tod gehört zum Leben dazu. Bei Expeditionen spielt das immer mit.“

„Wir sind viel zu spät dran in Sachen Klimaschutz. Ich weiß nicht, ob noch was zu retten ist“, schildert der Extrembergsteiger seine Gedanken. Auch er sei jahrelang unschuldig durch die Welt gereist, mit dem Ziel die höchsten Berge zu erklimmen. Jetzt entscheidet er bewusster. „Anstatt mit dem Flugzeug ins Himalaya Gebirge, geht es mit dem Auto zum Klettern in die Alpen, das ist auf jeden Fall Co²-freundlicher“, so Dujmovits.

VOM ÄLTERWERDEN

Ja, es gibt hier und da mehr Zipperlein, jetzt wo Ralf Dujmovits

57 Jahre alt ist – die rechte Schulter war von den vielen Klettertouren mitgenommen, der Hals wird öfter steif und das Fußgelenk tut ab und zu weh.

Ans Aufhören denkt er aber noch lange nicht. „Ich brauche jetzt einfach längere Regenerationsphasen, aber ein Leben ohne Sport in der Natur wäre für mich undenkbar“, sagt er. Und wenn er 70 ist, steigt er einfach häufiger auf die Touren-Ski um, das ist gelenkschonend und man kann weiterhin die schönsten Ausblicke der Welt genießen.

>>

- 1 Ein Leben ohne Sport ist für Ralf Dujmovits undenkbar. Die Wander-Ski will er auch noch mit 70 Jahren anschnallen.
- 2 Atemberaubende Ausblicke auf den 14 höchsten Gipfeln der Welt.
- 3 Ralf Dujmovits auf 770m Höhe zum Interview in der Max Grundig Klinik.



2

Foto Ralf Dujmovits

>>
**HÖHENRETTUNG
FÜR DAS HERZ**

Gespannt hört Professor Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik und der Fachklinik für Innere Medizin dem Höhenbergsteiger Ralf Dujmovits zu, der von seinen Erfahrungen der Höhenstudie des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt (DLR) berichtet. Er war Proband dieser Studie, deren Ziel es ist herauszufinden, wie Höhenluft die Regeneration von Herzinfarkt-Patienten positiv beeinflussen kann.

Fünf Wochen isoliert in einer Forschungskammer auf 100 Quadratmetern, unzählige Tests und Untersuchungen – so lauteten die Kriterien für die Höhenstudie. Ralf Dujmovits sagte zu, unter der Bedingung, dass seine Frau Nancy Hansen ihn dabei begleiten darf. Nach einer zweiwöchigen Akklimatisierungszeit in den Schweizer Bergen hieß es ab nach Köln – die Teilnahme von Nancy sollte sich für die Wissenschaftler noch als sehr bereichernd herausstellen.

HOFFNUNG FÜR HERZINFARKTPATIENTEN

Eine Untersuchung der Universität Texas an Mäusen hat Indizien dafür geliefert, dass Sauerstoffmangel womöglich durch einen Herzinfarkt geschädigte Herzmuskelzellen regenerieren kann. Was eine echte Sensation bedeuten würde, denn eigentlich teilen sich im menschlichen Organismus nach der Geburt die Herzmuskelzellen nicht mehr. Wird sich diese Erkenntnis bei der Studie mit Dujmovits und Hansen bestätigen?

Ohne Fenster dafür mit Neonlicht, ohne Frischluft dafür mit Stick-



Foto Ralf Dujmovits



Foto Archiv Ralf Dujmovits

- 1 Akklimatisierung für das Forschungsprojekt in den Schweizer Bergen.
- 2 Ohne Fenster, ohne Frischluft. Die Höhen-simulation im DLR Zentrum in Köln.
- 3 Fünf Wochen rund um die Uhr unter Beobachtung im 100 qm großen Simulationsraum.



Foto Nancy Hansen

stoff angereicherte Luft. Gestartet wurde das Experiment auf 3500 Metern, simuliert wohlgemerkt. Tag für Tag wurde mehr Stickstoff zugeführt, bis schließlich alle zwei Tage ein 30 Tonner LKW mit Stickstoff beim Zentrum für DLR vorfuhr, um die beiden Probanden künstlich bis auf 7000 Meter zu befördern.

UNTER BEOBACHTUNG

Natürlich wurden Dujmovits und Hansen rund um die Uhr medizinisch überwacht. Zum einen für deren Sicherheit, zum anderen damit die Wissenschaftler so viele Daten wie möglich erheben konnten. Da waren zum Beispiel die kognitiven Tests. „Erstaunlich war, dass wir selbst auf 7000 Metern kaum schlechter wurden, lediglich etwas langsamer“, erzählt der Bergsteiger.

Aber auch EKG, Ultraschall und Urin- und Blutproben standen auf der Tagesordnung. Im Gegensatz

zu Dujmovits hatte seine Frau mehr Schwierigkeiten die 7000 Höhenmeter zu ertragen. Sie war erst einmal zuvor diesen Bedingungen ausgesetzt. So wurde sie einmal sogar vor Atemnot aus dem Schlaf gerissen – kein schönes Gefühl. Ihr Urin war zu sauer, die Kohlendioxidwerte in ihrem Blut zu hoch – es war unklar, ob sie das Projekt weiterführen könnte. „Nancy ist ein Glücksfall für die Forscher“, sagte Dujmovits, „viel spannender als ich“. Und dennoch lieferten auch die Kernspin-Bilder des Bergsteigers den Wissenschaftlern wichtige Erkenntnisse: Sein Herz war nicht größer geworden und dennoch schien es stärker zu sein – es sah so aus, als hätten sich die Herzmuskelzellen tatsächlich vergrößert. Die Forscher waren von diesen Ergebnissen mehr als beeindruckt.

LICHTBLICK

Und auch Ralf Dujmovits ist sehr zuversichtlich, dass die Höhenluft eine positive Auswirkung auf die Regeneration des Herzens haben könnte. „Man weiß, dass Embryos im Mutterleib bei acht Prozent Sauerstoff aufwachsen. Die Entwicklung des Herzmuskels findet demnach unter ähnlichen Bedingungen statt, denen wir auf 7000 Metern ausgesetzt waren“, erklärt Dujmovits. „Wahrscheinlich wird sich herausstellen, dass eine kürzere Zeitpanne genügt und ebenso eine geringere Höhe, so dass Herzinfarkt-Patienten diese Bedingungen aushalten können“, so der 57-Jährige weiter.

Professor Curt Diehm ist jedenfalls gespannt auf die Forschungsergebnisse, schließlich wäre das auch für die Behandlung seiner Patienten ein großer Gewinn.

„Unser Körper hat sehr gute Regenerationsfähigkeiten, aber noch besser ist es, Krankheiten vorzubeugen. So hat eine Studie ergeben, wenn ältere Menschen nur sechs Monate konsequent trainieren, sich das Herzinfarktrisiko bei Männern um 50 Prozent, bei Frauen sogar um mehr als 50 Prozent verringert“, so Diehm.

Was heißt das für uns? Sportschuhe an und raus in die Natur – es müssen ja nicht gleich die höchsten Berge der Welt sein. <<

HIGHLIGHTS

•Der 16. Mensch und bisher einziger Deutscher, der alle vierzehn 8000er bestiegen hat

•Achtzehn 8000er Besteigungen insgesamt

•Die Gipfel aller „Seven Summits“, den höchsten Gipfeln aller sieben Kontinente

•Alle Alpenviertausender bestiegen

•Einer der vier Akteure bei EigerLIVE; Live-Übertragung einer Durchsteigung der Eiger-Nordwand



„Die einmalige
Umgebung, mitten
im Schwarzwald,
der Duft der
Tannennadeln
und die wohl-
tuende Ruhe
machen die Max
Grundig Klinik
zu einem einzig-
artigen Ort.“

Lass die Seele in Bildern sprechen

10 Fragen an Kunsttherapeutin
Sabine Krannich



„Menschen stoßen häufig an Grenzen, wenn sie traumatische Erfahrungen in Worte fassen sollen. Manche können ihre körperlichen Krankheiten seelisch nur mühsam verarbeiten. Auch Erfahrungen im Rahmen von psychischen Krankheiten lassen sich manchmal nur schwer verbal beschreiben. Kunsttherapeuten leiten betroffene Menschen an, sich gestalterisch zu betätigen. Auf diese Weise entdecken Patienten ihre Kreativität und finden eine Möglichkeit ihre Gefühle auszudrücken, aus den eigenen Ressourcen zu schöpfen, handlungsfähig zu werden, Selbstvertrauen aufzubauen und somit einen Heilungsprozess in Gang zu setzen. Kann es in der Kunsttherapie leichter fallen mit inneren Konflikten und schwierigen Lebensformen umzugehen?“

Für wen eignet sich die Kunsttherapie besonders?

Grundsätzlich ist Kunsttherapie für alle Menschen geeignet, die offen sind für eine nonverbale Therapie, sich mit sich selbst auseinander setzen wollen und reflexionsfähig sind.

Wie werden die Teilnehmer zur Kunst geführt?

Vielen macht das Wort „Kunst“ Angst und sie begegnen der Kunsttherapie skeptisch. Oft haben viele in der Schule zuletzt gemalt, glauben kein Talent zu haben oder ihre Bilder werden negativ bewertet. Oftmals besteht auch die Sorge zu viel von sich preis zu geben. Diese Bedenken und Hemmungen können in der Regel im Lauf der Therapie abgelegt werden. Den Gefühlen freien Lauf lassen; die Kunsttherapie bietet hierfür einen geschützten Rahmen, wo dies möglich ist. Denn die künstlerischen Fähigkeiten spielen keine Rolle. Der gestalterische Prozess ist wichtiger als das Ergebnis.

Welche Form der Begleitung und Anregungen gibt es?

In der Regel arbeite ich mit dem Patienten in einem Gespräch heraus, was ihn im Moment am meisten beschäftigt und worin sein Therapieziel besteht. „Was soll sich verändert haben, wenn er nach Hause geht“. Oftmals entstehen während des Gesprächs schon innere Bilder, Gefühle bekommen Farben und Formen. Ich begleite den gestalterischen Prozess und reflektiere und spiegle diesen ebenso wie das fertige Bild, gemeinsam mit den Patienten.

Entscheidet man selbst, womit man kreativ wird?

Empfohlen werden „nasse Farben“, z. B. Acryl, Wasserfarben oder Ölwachskreide, die ein spontaneres Ausdrücken fördern.

Was soll die Kunsttherapie bewirken?

Der Patient drückt sein inneres Erleben durch Bilder aus. Was im Unterbewussten liegt, kommt zum Ausdruck. Die Ängste, Befürchtungen, Wünsche und Bedürfnisse kommen zum Vorschein und gelangen ins Bewusstsein. Sie werden sichtbar und spürbar. Die Kunsttherapie ist eine Möglichkeit vom Passiven ins Aktive zu kommen. Neue Lebensziele entwickeln und Dinge, die nicht zu ändern sind, anzunehmen.

Welche Auswirkungen hat es auf den Patienten?

Bei der Reflexion mit dem Kunsttherapeuten über den Gestaltungsprozess und das Bild, kann es zu einer anderen Sichtweise und zu einer Problemlösung kommen. Ebenso können verschüttete Ressourcen wieder entdeckt werden und verdrängte Gefühle werden wahrgenommen. Somit setzt sich ein Heilungsprozess in Gang und der Patient wird wieder handlungsfähig.

Was, wenn jemand einfach nicht malen will oder kann?

Kreatives Ausdrücken liegt im Menschen, es ist nur oft vergraben. Falls die Hemm- und Schamswelle zu hoch ist, gibt es die Möglichkeit mit fertigen Bildern oder Fotografien zu arbeiten.

Wie lassen sich Fortschritte erkennen?

Der Patient bekommt mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Er zeigt sich handlungsfähiger und kann dies in den Alltag übertragen.

Gibt es Motive oder Szenarien, die am häufigsten gestaltet werden?

Dies kann man nicht so genau sagen, es kommt auf das Krankheitsbild, bzw. auf das Therapieziel an.

Welche ergänzenden Angebote empfehlen sich besonders?

Das gestaltet sich ganz individuell. Die Kunsttherapie ist ein Baustein im gesamttherapeutischen Konzept. Das bedeutet konkret, was den Patienten in den anderen Therapien beschäftigt, thematisiert er dann in der Kunsttherapie beispielsweise in einem Bild, um es sichtbar zu machen. Dadurch werden oft noch weitere Aspekte erkennbar und können sich verfestigen.



Fotos Fotografie Frei

Sabine Krannich bietet als Kunsttherapeutin systemische, lösungsorientierte Therapien und Gestalttherapie an. Die gelernte Ergotherapeutin ergänzte ihre Tätigkeit mit der Weiterbildung zur klientenzentrierten Kunsttherapeutin 2002 und den Fortbildungen der Traumatherapeutischen Konzepte in der Kunsttherapie 2018 und 2019 •

Leonie Laux

MAX im Gespräch mit Leonie Laux,
Leitende Medizinisch-technische Laborassistentin

Wie bedeutend ein hauseigenes Labor für den Patienten ist und welche technischen Fortschritte es gibt – Leonie Laux gewährt Einblicke in ihre Arbeit.



Sie sind schon seit einigen Jahren in der MGK. Was hat Sie damals dazu bewogen, sich genau hier zu bewerben?

Nach einigen Jahren in Häusern der Regel- und auch Maximalversorgung war es für mich eine einzigartige Gelegenheit, den Laborbereich in einem solch besonderen Haus aufzubauen und erfolgreich in Betrieb zu nehmen.

Was macht für Sie den Beruf der MTAL aus? Gerade auch in Ihrer leitenden Funktion?

Die Verbindung von analytischer Technik mit der diagnostischen Medizin und den Patienten hat mich von Anfang an fasziniert. Die ständigen Neuerungen im Medizinsektor führen dazu, dass es auch nach vielen Jahren nicht monoton wird. Immer neue Parameter, die auf den Markt kommen, helfen Patienten noch optimaler zu untersuchen oder zu therapieren. Die leitende Funktion erlaubt in

enger Zusammenarbeit mit der Ärzteschaft zu sein und bei der Implementierung unseres Analysenspektrums mitzuarbeiten. Werden neue Analyser – teure Großgeräte zur Analyse – im Labor benötigt, so obliegt mir die Auswahl selbiger, was heutzutage nicht selbstverständlich ist, denn oftmals entscheidet in anderen Häusern die Verwaltung allein nach Kostengründen und nicht nach optimaler Anwendung im Sinne des Patienten. Diese Verantwortung übernehme ich gerne und bekomme Bestätigung durch die guten Ergebnisse der Geräte.

Welchen besonderen Vorteil sehen Sie bei einem hauseigenen Labor direkt in der Klinik?

Ein Transport der Proben in ein aushäusiges Labor ist zeitaufwendig, der Ergebnissrücklauf entsprechend verzögert. Im Haus ermöglicht es die sehr schnelle Verfügbarkeit vieler Blutwerte, um, wenn notwendig, eine sofortige Therapie einzuleiten oder weiterführende Untersuchungen durchzuführen. Lästige Voruntersuchungen entfallen. Unsere Patienten schätzen die Zeitersparnis und die sofortigen Ergebnisse immens.

Die Suche nach erfolgreichen Wegen in der Krebstherapie beginnt im Labor. Auf welche Weise ist Ihre Tätigkeit in die Krebsvor- und -nachsorgeuntersuchungen eingebunden?

Unser breitgefächertes Parameterspektrum gibt Auskunft über einzelne Werte, Körperfunktionen und ganze Organsysteme. Dadurch erkennen wir schnell, ob es Unregelmäßigkeiten gibt, denen man durch weitere Untersuchungen, z. B. bildgebende Verfahren oder noch speziellere Laborparameter, nachgehen kann und muss. Zum Beispiel überwachen wir während oder nach einer Krebstherapie den Behandlungserfolg durch gezielte Blutuntersuchungen, den sogenannten Tumormarkern. Bei Leukämieerkrankungen gehen wir über das maschinelle Blutbild (das sind die roten und weißen Blutzellen und die Blutplättchen) hinaus und erstellen immer einen sogenannten Blutausschick. Wir färben diesen und differenzieren die Zellen persönlich mit Hilfe des Mikroskops. Unser Hämato-Onkologe schätzt dabei unser Urteilsvermögen sehr, schaut sich auch gerne mal mit uns zusammen die Ausstriche an und

tauscht sich im Therapieversuch mit uns aus.

Was war für Sie persönlich ein großes, einschneidendes und berührendes Erlebnis in Ihrer bisherigen Karriere?

Neben dem Gründer unserer Klinik, Herrn Senator Max Grundig, habe ich sehr viele Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens kennengelernt, die sich uns anvertraut haben und die durch ihre Wertschätzung unserer Arbeit, mich immer wieder bewegt und bestätigt haben.

Welche Entwicklungen der letzten Jahre sind für Sie die größte Errungenschaft im Labor?

Die Einführung einer guten Laborsoftware, zusammen mit fortschrittlicher Automatisierung, haben die Arbeitsabläufe im Labor, und damit die Datensicherheit und sofortige Verfügbarkeit, als Service für unsere Patienten erheblich verbessert.

Besitzen Sie in Ihrem Arbeitsalltag ein Lieblingsgerät oder ein Lieblingshilfsmittel?

Ich mag alle: Habe sie ja aus- gesucht (lacht).

Nach einigen Jahren in Häusern der Regel- und auch Maximalversorgung war es für mich eine einzigartige Gelegenheit, den Laborbereich in einem solch besonderen Haus aufzubauen und erfolgreich in Betrieb zu nehmen.

Leonie Laux



Fotos Fotografie Frei, Max Grundig Klinik

- 1 Das Labor ist mit den besten Messinstrumenten ausgestattet
- 2 Proben können direkt inhouse untersucht werden
- 3 Leonie Laux – Leitende MTAL in der Max Grundig Klinik

Eine wahre Eisprinzessin

MAX beim Training des Schweizer Nachwuchstalents

Kimmy Repond festigt mit gerade einmal 13 Jahren ihre Ausnahmestellung im Eiskunstlauf

Sie ist eine Prinzessin und wurde dennoch nicht in eine königliche Familie geboren. Sie kann nicht Skifahren und verbringt gleichwohl ihre Freizeit auf gefrorenem Boden.

Kimmy Repond, 13 Jahre alt, ist eine Eisprinzessin, die beste Nachwuchs-Eiskunstläuferin der Schweiz. Aber das allein macht noch keine Eisprinzessin: Es ist ihr anmutiges, elegantes und anscheinend müheloses Gleiten, Pirouettendrehen und Springen,

das sie von anderen unterscheidet, herausragen lässt. Wo nimmt dieses zierliche, sanfte Mädchen aus Basel ihre Kraft und Zielstrebigkeit her?

DIE GROSSE SCHWESTER ALS TRAINERIN

Seit sie mit vier Jahren ihre ältere Schwester Jeromie zum Eislaufen begleitete, hat dieser Sport sie gefangen. So sehr, dass sie jeden Tag aufs Eis möchte, um zur Musik dahinzugleiten. Jeromie, die ältere Schwester, die damals ihre Inspiration war, ist heute ihre Teilzeittrainerin. Es ist nicht immer einfach, von der gro-

ßen Schwester trainiert zu werden, aber die beiden schaffen es, spätestens wenn sie nach Hause kommen, nur Geschwister zu sein. Auch ihre älteste Schwester, Sidonie, ebenfalls eine ehemals erfolgreiche Eiskunstläuferin, hat ihren Anteil an den Erfolgen der kleinen Kimmy. Sie ist als Psychologin für das Mentaltraining zuständig und absolviert Fitnesseinheiten mit Kimmy.

GANZ GROSS BEI DEN JUNIOREN

Ihr Talent und ihre Bereitschaft zu arbeiten, machten Kimmy bereits mit 10 Jahren zum Mit-

glied der Junioren-Nationalmannschaft. Schon bei drei Nationalen Meisterschaften stand sie ganz oben auf dem Podium. Auch in Deutschland staunte man über die kleine Schweizerin, als sie beim internationalen Wettkampf in Oberstdorf die Konkurrenz dominierte. Die große Denise Biellmann sagt über Kimmy: „Sie hat das Potenzial, eine sehr erfolgreiche Eiskunstläuferin zu werden.“

MIT GROSSEM VORSPRUNG AUF DEM SIEGERTREPPCHEN

Seit diesem Jahr darf Kimmy in der Schweiz >>



Foto David Ennm

STECKBRIEF

- Name:** Kimmy Repond
Geburtsdatum: 18. Oktober 2006
Trainingsorte: CH, FR, D (Oberstdorf)
Beginn: Im Alter von vier Jahren
Hobbies: Klavier spielen, Tanzen, Instagram, Modeln
Familie: Zwei ältere Schwestern, beide Schweizer Elite im Eiskunstlauf und eine jüngere Schwester, ebenfalls Eiskunstläuferin.
Ziel: Teilnahme an den Olympischen Spielen
Erfolge:
 • seit 2017 Junioren-Nationalmannschaft Schweiz als jüngstes Mitglied
 • Dreifache Schweizer Meisterin
 • 1. Platz Vorlaufen Junior-Grand-Prix-Selektion in Flims
 • 1. Platz Junioren Swiss Cup Dreitannen Cup Olten
 • 1. Platz Bavarian Open 2019, vor der amerikanischen Meisterin Lindsay Thorngren
 • 1. Platz ISU Spring Trophy Egna 2019 (ITA) vor der Belgierin Francesca Carla Prato
 • 1. Platz ISU Santa Claus 2018 (HUN) vor der belgischen Vize-Meisterin Nina Pinzarrone
 • 2. Platz ISU Golden Bear (HRV) 2018 vor der Amerikanerin Alena Budko
 • 2. Platz ISU Spring Trophy Egna (ITA) 2018

>> mit einer Ausnahme-genehmigung bei den Junioren starten. Den ersten Wettkampf gewann sie nicht nur, sondern sie siegte mit einem derart deutlichen Vorsprung, dass niemand mehr die Ausnahmestellung von Kimmy anzweifeln kann. International darf sie noch nicht bei den Älteren starten, was Kimmy bedauert, denn sie liebt den Wettkampf, mag es, wenn sich monatelanges Training in ein paar Minuten konzentriert.

ELEGANT AUF DEM EIS – MUSIK IM BLUT

Noch vor ein paar Jahren teilte Kimmy ihre Freizeit zwischen Eis und Piano. Ganz nebenbei gewann sie dabei Wettbewerbe. Nicht, weil sie die technisch Beste war, sondern weil sie ein besonderes Gefühl in ihr Spiel legen konnte. Heute spielt sie immer noch, allerdings weniger, doch später möchte sie auf jeden Fall ein Musikabitur machen. Ihre

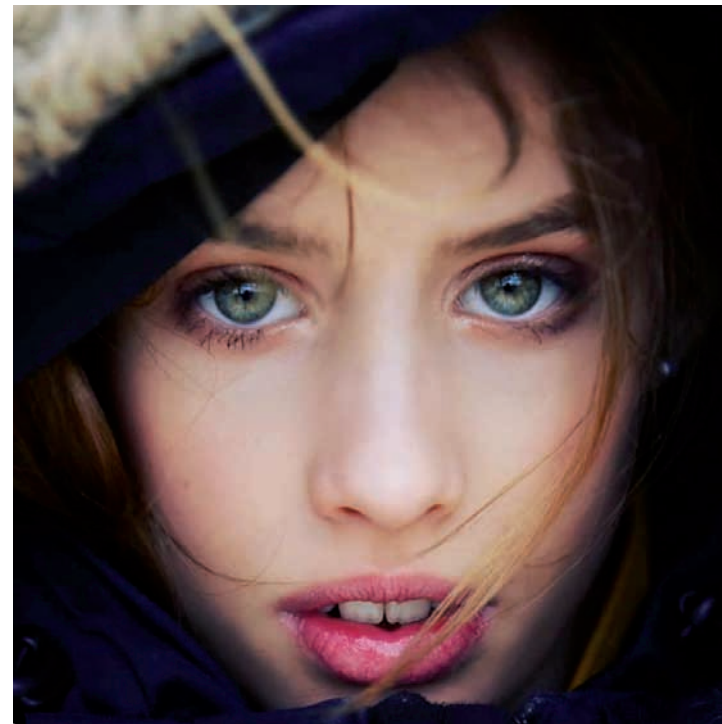
Musikalität ist auf dem Eis zu sehen und zu spüren. Sie scheint sich in der Musik zu verlieren und das Schwierige sieht spielerisch leicht aus. Ihr Charisma lässt sich schwer beschreiben, führt aber dazu, dass Betrachter den Blick nicht von ihr lassen können.

VON TALENTEN UND TRÄUMEN

Modelagenturen haben dieses gewisse Etwas schon entdeckt und in der Grundschule begann Kimmy, mit Profifotografen zu arbeiten. Für sie nur ein Hobby, das ihr beim Ausdruck auf dem Eis hilft, genauso wie das Tanzen, Klettern und das Fitnesstraining. Dieses Mädchen, das scheinbar über unendlich viele Talente verfügt, hat nur einen Traum, der alles überstrahlt: Eines Tages für die Schweiz bei den Olympischen Spielen zu starten. Dann könnte aus der Prinzessin eine Königin werden.

“Kimmy hat nur einen Traum, der alles überstrahlt: Eines Tages für die Schweiz bei den Olympischen Spielen zu starten.”

- 1 Von wegen Allerwelts Gesicht. Kimmy Repond modellt seit sie 13 ist.
- 2 Hartes Training für das große Ziel – die Olympischen Spiele 2022



Fotos David Emm



Kunst für alle Sinne. Und die Straße. Der neue Flying Spur.

Grand Touring in wegweisender Vollkommenheit. Kreiert aus monumentaler Kraft, virtuoser Technologie und brillantem Design. Präsenz, Perfektion und Performance in überragender Einheit – für Ihren Weg zum anderen Ende der Stadt oder zum anderen Ende des Kontinents.

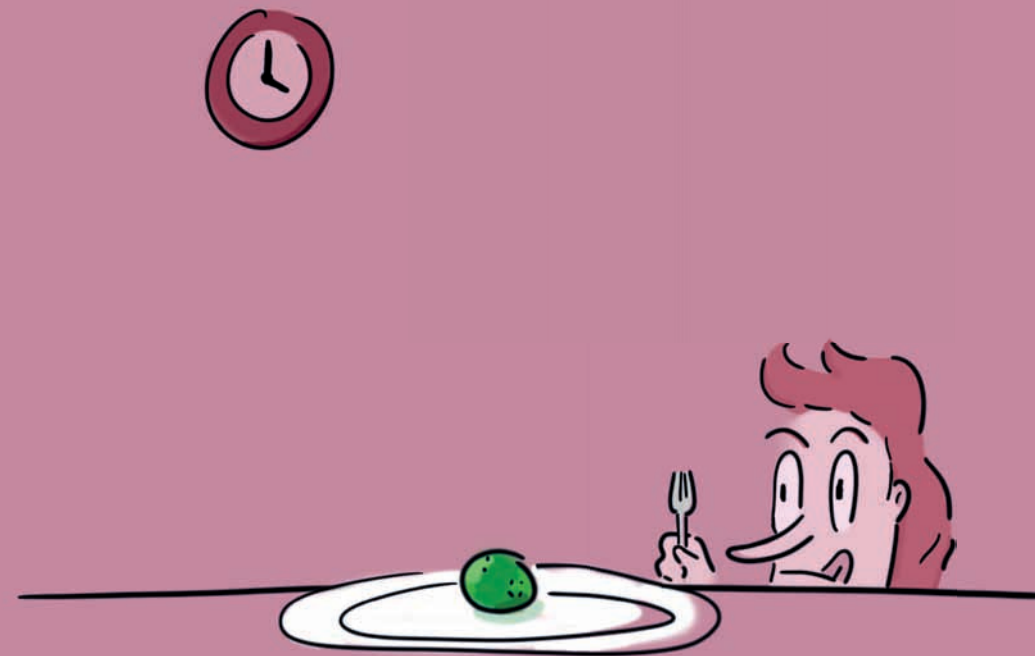
Gohm Sportwagen GmbH

Graf-Zeppelin-Platz 1 | 71034 Böblingen | Telefon: +49 (0)7031 - 2055 - 0 | stuttgart.bentleymotors.com

Verbrauchsangaben New Flying Spur entspr. gesetzl. Vorgaben (l/100 km): innerorts 18,6; außerorts 10,2; kombiniert 13,3; CO₂-Emissionen (g/km): 304; Effizienzklasse: F

Der Name 'Bentley' und das geflügelte 'B' sind eingetragene Markenzeichen.
© 2019 Bentley Motors Limited. Abgebildetes Modell: New Flying Spur.

BENTLEY STUTTGART



16:8

Viel mehr als die
nächste Zauberdiät!

Prof. Dr. med. Curt Diehm

Wer wünscht es sich nicht: Eine ziemlich einfache Methode, um schlanker, fitter und gesünder zu sein? Klingt fast wie zu viel versprochen, ist aber möglich. Der Trick: Man muss einfach nur „an der Uhr drehen“. Intervallfasten ist nicht nur simpel, praktisch und gesund, sondern auch erfolgreich. >>

Illustration: Felicitas Riffel, Werbeagentur von Schickh

„Ich war immer ein Feind von Diäten. Zu oft musste ich als Arzt erleben, wie sich Menschen ihr Leben lang mühten, ihr Gewicht mit allen möglichen Methoden zu reduzieren und systematisch an dieser Aufgabe gescheitert sind. Seit einiger Zeit ist jedoch die sogenannte 16:8 Formel in aller Munde. Alternativbegriffe lauten „Intervallfasten“ oder „intermittierendes Fasten“. Dabei handelt es sich eigentlich gar nicht um Fasten, sondern um ein cleveres Timing beim Essen.“

Prof. Dr. med. Curt Diehm

>> VOLL DER PLAN?

Wer die 16:8 Formel befolgen will, der kann sich an einfache Regeln halten. Die einen sprechen von Ernährungsumstellung, andere von Diät. Je nachdem, wie man das Ganze im Alltag lebt, erfüllt es beide Kriterien. Heruntergebrochen heißt das:

- Acht Stunden normal essen. Wer abnehmen will, meidet Süßes und Fett.
- Im Anschluss daran „fasten“ – täglich 16 Stunden, inklusive der Schlafphase. In diesem Intervall möglichst komplett auf Nahrung verzichten.
- Die Essensphasen zyklisch abwechseln mit dem Nahrungsverzicht.
- Die Empfehlung: Spätes Frühstück, frühes Abendessen. Nachtmenschen essen besser einfach zu Mittag und später zu Abend.
- Ideal sind: Ergänzende körperliche Aktivitäten vor dem Frühstück oder Mittagessen.

ENDLICH EASY GOING?

Für den Zeitraum der achtstün-

digen Essensphase gibt es keine festen Regeln und auch keine eigentliche Kalorienbeschränkung. Man darf in diesen acht Stunden grundsätzlich alles essen und trinken, wozu man Lust hat. Das ist eine unkomplizierte Lösung. Der Mensch macht es sich gerne einfach. Das Abnehmen muss zum Alltag passen und Verhaltensänderungen fallen fast jedem schwer. Aus diesem Grund klappt es oft nicht. Bei dieser Methode kann genau darauf Rücksicht genommen werden. „Viele meiner Patienten haben mit dieser Methode gute Erfahrungen gemacht. Die meisten berichten, dass sie leistungsfähiger werden und konzentrierter arbeiten können. Hungergefühle verschwinden nach 14 Tagen nahezu komplett“, so Professor Diehm.

DIE ABSOLUTEN „BETTER-HAVES“

Wer das Maximale und Beste herausholen will, der hat Salat und frische Früchte auch weiterhin auf dem Speiseplan. Bei einem spontan unangenehmen Hunger-

gefühl während der einzuhaltenen acht Stunden hilft zwischen- durch eine Handvoll Nüsse, wenn man gerne die Kalorienzufuhr in Grenzen halten will. Sie wirken nicht nur gegen den Hunger, sondern senken wirkungsvoll den Cholesterinspiegel. Worauf man nicht verzichten sollte: Auf den wohlverdienten Schlaf. Ideal wären hier sieben bis acht Stunden pro Nacht. Schlafmangel führt nachweislich zu Übergewicht. Der Körper produziert zu wenig Leptin, das ist ein Sättigungshormon. Über den Tag wird anschließend zu viel Ghrelin ausgeschüttet. Dabei handelt es sich um ein Hormon, das Hungergefühle bei uns auslöst. Die Devise lautet also: Viel Frisches, Salat und Schlaf für ein besseres Ergebnis!

VOLL DER FATBURNER?

Von zu vielen Kohlenhydraten, wie Weißbrot und sonstigem Zuckerhaltigem, wird trotzdem abgeraten. Denn sie regen die Bauchspeicheldrüse zur Insulinausschüttung an, was zu Hunger und Heißhunger führen kann. >>



Foto Adobe Stock

>> Beim Intervallfasten schaltet der Körper den Stoffwechsel auf Fettverbrennung. Unser Körper wechselt erst dann zum Fettstoffwechsel, wenn die Energien aus dem Nahrungsnachschub komplett verwertet und die Glukogenspeicher in Leber und Muskeln aufgebraucht sind. Dieser Prozess startet nach vielen Stunden Fasten, bei den meisten von uns spätestens nach 16 Stunden.

DU BIST AUCH, WAS DU TRINKST!

Der Körper muss sich erst an Phasen ohne Essen gewöhnen. Da hilft es auch, wenn das Trinkverhalten angepasst wird. Am besten beginnt man den Tag mit einem Glas Wasser. Für den Geschmack einfach Zitronen-, Orangenscheiben oder Minzblätter beigeben, um das Gefühl von „Substanz“ zu erzeugen, ohne das zusätzliche Kalorien enthalten sind. Mit einem Schuss Apfelessig im Wasser kann der erhöhte Blutzuckerspiegel gesenkt werden.

Bei fastenbedingten Kopfschmerzen kann man etwas Salz ins Wasser geben oder am Anfang eine leichte Brühe zu sich nehmen. Alkohol ist erlaubt, verhindert aber die Fettverbrennung und sollte daher in die Zeit der Nahrungsaufnahme verlegt werden. Kaffee wird wegen seiner appetithemmenden Wirkung unter Fastenden geschätzt. Zusammen mit Milch hat er allerdings nicht mehr ganz den gewünschten Effekt, weil der darin enthaltene Milchzucker den Blutzuckerspiegel wieder steigen lässt, was erneut zu Hungergefühlen führen kann. Es wird empfohlen, die letzte Tasse am besten vor 17 Uhr zu trinken. Das Koffein verbleibt etwa acht Stunden im Körper, bis es sich abbaut und sollte nicht kontraproduktiv zum wichtigen Schlaf wirken.

GUTE GENE, BÖSE GENE?

Der Körper muss auch in Hungerphasen sicherstellen, dass die Organe und vor allem das Gehirn weiterhin mit Energie versorgt werden. In längeren Etappen des

Hungerns werden die Eiweißreserven in den Muskeln angegriffen. Hier werden Instinkte aktiviert, die wohl schon seit der Steinzeit evolutionstechnisch in unser Erbgut eingeflossen sind: Die Nahrung in jeglicher Form war sehr knapp und unregelmäßig vorhanden und die Menschen ständig auf der Suche danach. Der Körper aktiviert durch das Intervallfasten ein Notfallprogramm, das nach den Kohlenhydraten und dem Fett quasi an unsere Substanz geht. Unser Urinstinkt bringt uns dazu, uns vermehrt zu bewegen – ein automatisches Verhalten, das im Zeitalter des Nahrungsüberflusses kaum noch körperlich abgerufen wird. Es leitet stoffwechseltechnisch durch den bewussten Verzicht eine Kehrtwende ein, die ganz natürlich ermöglicht wird.

GESUNDHEIT ALL INCLUSIVE?

Doch das Intervallfasten nach 16:8 hat noch viel weitreichendere positive Effekte: Nämlich auf die Insulinempfindlichkeit, denn

diese nimmt deutlich zu. Leber, Muskeln und Fettgewebe werden empfindlicher gegenüber Insulin, das beugt langfristig Diabetes vor. Was in einzelnen Zellen passiert, ist wohl vom Zelltyp abhängig. Allerdings wird beim gezielten Nahrungsentzug im ganzen Körper die innere Müllabfuhr aktiviert, die sogenannte Autophagie. Der Prozess geht mit einer Art Entgiftung einher: Defekte oder schadhafte Moleküle werden abgebaut oder geradezu kleingehäckselt.

BEWEG TROTZDEM DEINEN HINTERN!

Sport ist bei 16:8 kein „Muss“. Wem es um seine Gesundheit geht, der sollte ohnehin nicht darauf verzichten. Im Zusammenhang mit der Ernährungsumstellung macht eine gezielte Bewegung nicht nur Sinn, sondern verstärkt die Effekte ungemein. Der Verzicht schwächt den Körper nach der Überwindung der ersten Hungerattacken nicht. „Sport ist jederzeit möglich, selbst Krafttraining“, so Prof. Diehm. <<

3 Fragen zu 16:8 an Prof. Curt Diehm

Wie viele Kalorien pro Tag und Mahlzeit würden Sie als optimal bezeichnen?

Die Kalorienzahl hängt von der körperlichen Aktivität ab. Während ein Bauarbeiter 3000-4000 Kalorien am Tag braucht, reichen für einen „Schreibtisch-Täter“ 2000 Kalorien.

Welche Sportarten sind zu empfehlen?

Fahrradfahren, Schwimmen und Nordic Walking sind ideal. Auch Krafttraining sollte man nicht vernachlässigen.

Für wen eignet sich 16:8 trotz aller Vorteile nicht?

Nicht geeignet ist das Intervallfasten für Kinder oder untergewichtige ältere Personen. Es ist ebenso ungeeignet bei Krebserkrankungen, und mit Vorsicht anzuwenden bei Patienten mit niedrigem Blutdruck.

„Der Körper aktiviert durch das Intervallfasten ein Notfallprogramm, das nach den Kohlenhydraten und dem Fett quasi an unsere Substanz geht.“

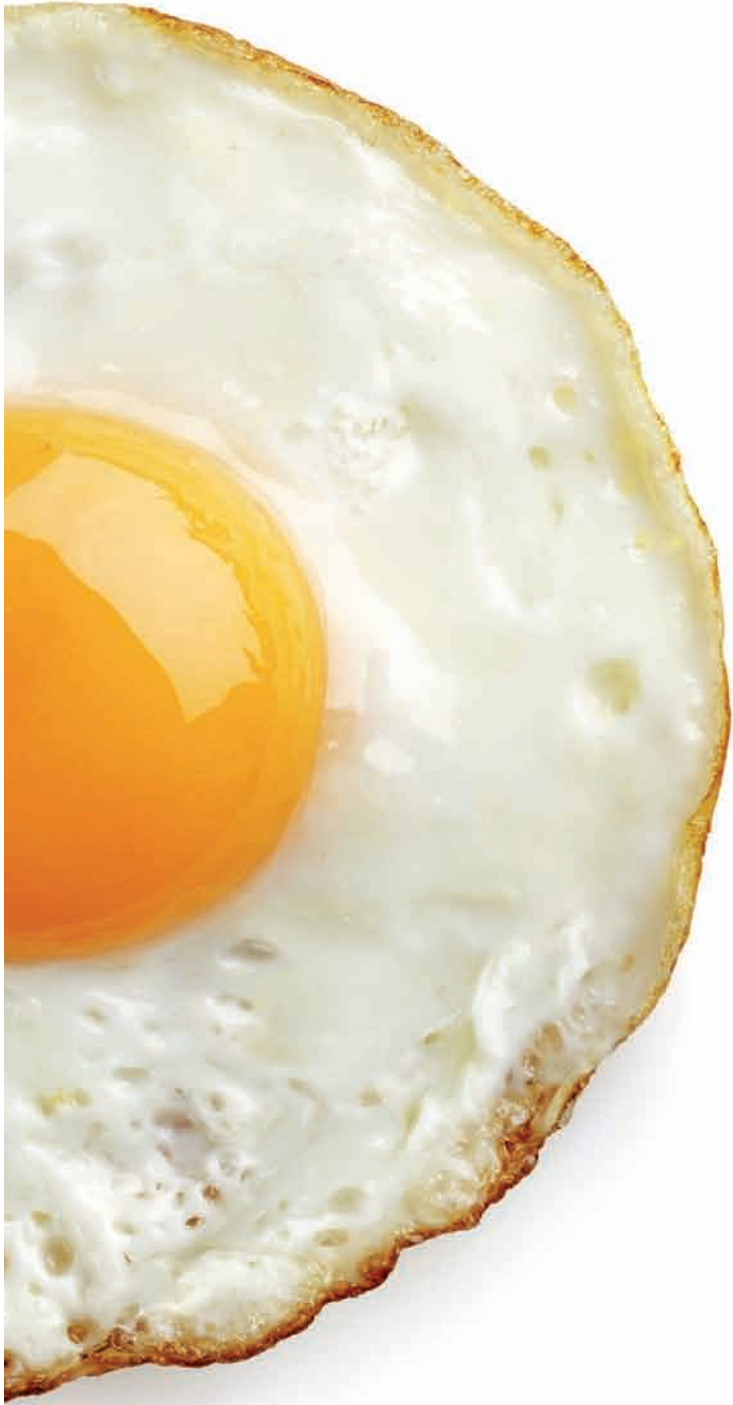
Prof. Dr. med. Curt Diehm

Das Gelbe vom Ei...

Baden-Baden Einkaufsstadt

Für anspruchsvolle Menschen

www.baden-baden-innenstadt.de



- ANTORA Selection Damenmode
- axthelm küchenCreationen
- Badische Beamtenbank
- Badische Neueste Nachrichten
- Badisches Tagblatt
- Bäder- und Kurverwaltung
- Bär Manufaktur für Bequemschuhe
- Baumgärtner & Ratti Juwelier und Goldschmiede
- Belle Epoque Hotel
- Böckeler's Café
- Café König
- Casino Baden-Baden
- Der Kleine Prinz Hotel
- Eiscafé Capri
- Gita Snyders Mode & Präsente
- Hartwig Möller Damenmode
- Höll Papeterie
- Inka Lederwaren + No. 8
- ISSI – Schmuck
- Jäger & Benzinger Uhrmacherkunst
- Jack Wolfskin Sport-Funktionsbekleidung
- Kreuz-Apotheke
- Kreuzpassage
- Le Bistro
- Restaurant Le Jardin de France
- Medici Gastronomie
- MODEWAGENER
- Pädagogium
- Rizzi WineBistro & Restaurant
- Rabolt Schlafkultur
- Scheyder Herrenbekleidung
- Schrodin & Wersich Optik
- Schürrer-Fleischer Immobilien
- Schwarzwaldmädel's Geschenkeladen
- Sparkasse Baden-Baden Gaggenau
- TANDEM TRANSIT Damen- und Herrenmode
- Thoma Degenhardt Juweliere
- Trumm Herrenmoden
- United Legend Boutique
- Vickermann & Stoya Maßschuhe
- Volksbank Baden-Baden Rastatt
- Wackenhut Mercedes Benz
- WAGENER GALERIE
- Willy Stix Kunst & Antiquitäten
- Wohlfühladen Mode Wellness Kosmetik

The good-good life.

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.



HOLZHÜTTE DE LUXE

Uriger kann es auch in der schönsten Schwarzwaldhütte kaum sein. Hölzerne Bänke, knarrende Dielen und karierte Lampenschirme sorgen in der Wintersaison für ländliches Ambiente im Hof des traditionsreichen Hotel-Restaurants Erbprinz. Die hochkarätige Küche und der 5-Sterne-Service machen die zünftige Stimmung perfekt.

www.erbprinz.de

Lieblingsstücke aus dem Stadtpaziergang

Die romantische Barockstadt Ettlingen gilt als Tor zum Schwarzwald. Aus den charakteristischen Wahrzeichen der Stadt hat die Schmuckgalerie KARAT eine einzigartige Kollektion entworfen. So hat hier beispielsweise ein wasserspeiender Fisch, eigentlich eine Brunnenfigur, eine zweite Bestimmung gefunden: Als goldener Anhänger für Halskette oder Schlüssel.

www.schmuckgalerie-karat.de



Coffee, Tea & Love

Es war einmal ein Kolonialwarengeschäft und eine Gewürzmühle. Daraus wurde im Laufe der Jahre eine private Kaffeerösterei, die heute eigene Plantagen unterhält und die direkt gehandelten OHANA-Produkte gelauncht hat. Für jedes Kilogramm OHANA Kaffee oder Tee wird ein Baum in den Herkunftsländern gepflanzt. Die Farmer sind zu 50 % an den Gewinnen beteiligt und investieren das Geld vor Ort in soziale Projekte. Und: Kaffee und Tee sind echte Gaumenfreuden.

www.yourohana.de



Taschen, die Geschichten erzählen

Aus Materialien mit Geschichte fertigt die Taschen-Manufaktur „Anliegerfrei“ Unikate. Original Seesäcke, Postsäcke, Turnkastenleder und andere außergewöhnliche Textilien, kombiniert mit hochwertigen Polsterstoffen. Das sind echte Hingucker, abseits der Masse, mit einer wunderbaren Haptik und einer ganz eigenen Story.

www.anliegerfrei.com



SCHALEN AUS EDLEM HOLZ

Echte Handschmeichler entstehen bei Wooden Heart aus zertifizierten heimischen Edelhölzern. Reduziert auf das Wesentliche schimmern geheimnisvoll die Jahresringe durch den transparenten Lack. Kombiniert mit Gold und Silber wird jede Schale zum Blickfang in ihrer Umgebung und lässt den Betrachter die Lebendigkeit des Materials spüren.

www.hirsch-woodenhearts.com



KULTURGUT

Ein Kochbuch räumt ab

Die erste Auflage des pffiffigen Kochbuchs war bereits in kürzester Zeit ausverkauft und erreichte schnell Kultstatus. Die Schwarzwälder Tapas-Rezepte von über 130 Hobbyköchen wurde von der Gastronomischen Akademie Deutschlands mit einer Silbermedaille und 2019 beim „Gourmand World Cookbook Award“ als beste Kochbuchserie der Welt ausgezeichnet. Fantasiervolle Kreationen wie die „Hausmacher Wurstpraline“ oder „Schwarzwälder Kirschtorte pikant“ sind schon heute Klassiker.

www.schwarzwald-tapas.de





Fotos Steinway and Sons

KULTURGUT

since 1853

Eine Führung durch die Produktion bei Steinway & Sons

Text Larissa Mästedt

Steinway & Sons ist eines der bekanntesten Unternehmen, wenn es um Klaviere und Konzertflügel geht. Der aus Seesen im Harz stammende Henry E. Steinway (ursprünglich Heinrich Engelhard Steinweg) gründete nach seinem Umzug in die USA das Imperium in New York im Jahre 1853. Seit 1880 befindet sich die zweite Produktionsstätte in Hamburg. Die MAX-Redaktion durfte hinter die Kulissen schauen und erfahren, welches Geheimnis hinter den beliebten Instrumenten steckt.

Flügelbau ist eine ruhige Angelegenheit. Nicht, weil man nichts hören würde. Ganz im Gegenteil: Die Sägen sind laut, die CNC-Maschinen ebenso, es wird viel gehämmert, viele der Mitarbeiter (ja, genau: Es gibt nur wenige Mitarbeiterinnen – in der ganzen Fabrik vielleicht 20 von fast 500!) tragen Ohrenschützer. Dort, wo gestimmt wird, hört man Tonleitern und Akkorde, die aber in den großen Räumen fast verfliegen. Das Gefühl der Ruhe kommt eher daher, dass es nirgendwo hektisch ist. Jeder und jede weiß genau, was als nächstes zu tun ist und bewegt sich zügig und anscheinend

stressfrei dorthin, wo das nächste Brett zu holen und zu begutachten, der Rim zu schleifen, die Presse anzusetzen ist. Wir sind auch in eine Teambesprechung geplatzt, und haben auch da Ruhe – aber eben keinen unbeteiligten Halbschlaf – vorgefunden. Die Mitarbeitenden kennen einander meist seit vielen Jahren: Wer nach der Lehre – die Ausbildung zum Klavierbauer dauert 3,5 Jahre und bei Steinway & Sons sind derzeit 20 Auszubildende angestellt – wer also nach der Lehre bei Steinway & Sons bleibt, bleibt sehr wahrscheinlich sein ganzes Berufsleben lang dort. Im

Verwaltungsgebäude gibt es eine Tafel mit den Namen derjenigen, die 25- oder gar 50-jähriges Betriebsjubiläum gefeiert haben. Das sind Jahr für Jahr mehrere Personen! In dieser Woche hatte die Chef-Intoneurin 40-jähriges Betriebsjubiläum. Dafür gab's von der Geschäftsleitung eine wunderschöne (Schweizer!) Uhr, gefertigt von einer Manufaktur, die selbst schon im 18. Jahrhundert gegründet wurde und über ähnlich viele Patente verfügt wie Steinway – mittlerweile sind es 139. Sie ist stolz drauf, freute sich anscheinend aber noch mehr über die Geschenke der Kollegen: einen handgedrehten Kugelschreiber mit einer edlen Ablage und einen Intonier-Klotz aus weißem Ebenholz. Warum erzähle ich das? Die Menschen sind stolz, in diesem Unternehmen zu arbeiten, und sie sind stolz auf das Produkt, an dem sie beteiligt sind. Das Motto des Firmengründers „Build the best piano possible“ scheinen alle im Blut zu haben; es ist nicht einfach ein Motto, es ist ihr Antrieb. Übrigens tut Steinway viel dafür, die Qualität und das Wissen zu erhalten: Etliche >>

Jeder Flügel klingt
und verhält sich
anders. Grund dafür
sind die lebendigen
Materialien, wie
Holz, Filz und Leder,
die sich unterschied-
lich verhalten.



Nachhaltig: Seit 1989 verwendet Steinway für seine weißen Tasten kein Elfenbein mehr.

>> Zulieferer, z. B. eine Gießerei, die die Gussplatten herstellt, oder die Firma, die die Mechanik baut, wurden aufgekauft, damit sie nicht vom Markt verschwinden.

NACHHALTIGKEIT IST TRUMPF

„Ebony and Ivory“ für die „perfect harmony“ stimmt schon seit 1989 nicht mehr. Damals wurde die Verwendung von Elfenbein für die weißen Tasten eingestellt, und man hat mit einem Zulieferer lange experimentiert, um einen Kunststoff zu entwickeln, der sich in Härte, Beständigkeit und Haptik verhält wie Elfenbein. Das Holz, das es nicht in den Flügel schafft – und der Ausschuss liegt bei mehr als 50 Prozent – wird in der 2016 eingeweihten Energiezentrale auf dem Gelände verfeuert. So tragen auch Bäume, die aufgrund ihrer Farbe oder wegen Astlöchern nicht unmittelbar für den Pianobau verwendet werden können, dazu bei, dass bestmögliche Klaviere und Flügel entstehen. Die einzelnen Schritte, bis ein Flügel entsteht, lassen sich auf der Steinway-Webseite in den Videos gut nachvollziehen. Ich habe

all diese Vorgänge gesehen und im Grunde die gleichen Erklärungen bekommen, wie sie dort gegeben werden. Interessant fand ich, dass die ganze Manufaktur offenbar für externen Besuch oder Führungen ausgelegt ist: In den einzelnen Abteilungen hängen große Schilder, die erläutern, was hier jeweils gemacht wird – ein bisschen wie in einem Museum.

ZÄUMEN WIR DAS PFERD VON HINTEN AUF

...und beginnen bei der Chef-Intoneurin. Zu ihr kommen die Flügel, bevor sie in den Versand gehen, oder eben nicht. Jeder Flügel, ja auch jeder Steinway-Flügel, klingt anders, verhält sich anders. Das betrifft den Anschlag, die Zeit und die Art, wie die Tasten „antworten“, und es betrifft auch den Klang – brilliant, lyrisch, Grund dafür sind die quasi lebendigen Materialien, wie Holz, Filz und Leder, die sich unterschiedlich verhalten. Intonation (oder: Charakter) lässt sich nicht messen, auch wenn es eine Art Rahmen gibt, in dem sich der Klang eines Flügels bewegen muss, um ein Steinway

zu sein. Die Intoneurin kennt diesen Rahmen; sie muss feststellen, ob der Flügel generell in diesen Rahmen passt und nimmt letzte feinste Anpassungen vor. Diese bestehen darin, dass sie die Filzhämmer, die die bis zu drei Saiten, die einen Ton erzeugen, mit Nadeln bearbeitet, damit sie weicher werden. Der oben erwähnte Intonier-Klotz ist ein ca. 22 cm langer Klotz mit abgerundeten Kanten, den sie unter die Hammerstiele schiebt, um die entsprechenden Hammerköpfe bearbeiten zu können. Die Arbeit erfordert Geduld, ein gutes Gehör und viel Fingerspitzengefühl, denn ist ein Hammer durch zu viele Nadelstiche erst einmal zu weich, kann man das nicht wieder rückgängig machen. Wenn der Flügel okay ist, bestätigt sie dies, indem sie ihre Initialen auf den Holzblock schreibt, der die Klaviatur rechts abschließt. Dann ist der Flügel verkaufsfertig.

UND JETZT WIEDER GANZ NACH VORN

Das Holz trocknet zwei Jahre lang, ohne Föhn oder Mikrowelle, Zuerst in einer „ganz normalen“ Lagerhalle, dann in einem beheizten >>

Einen Tank werden Sie nicht finden. Sein Herz spüren Sie sofort.

**Der erste vollelektrische Porsche.
Soul, electrified. Der neue Taycan.**

Ab sofort bestellbar im Porsche Zentrum Baden-Baden.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Porsche Zentrum Baden-Baden
Gerstenmaier Sportwagen
Baden-Baden GmbH
Landstraße 75
76547 Sinzheim
Tel. +49 7221 9849-31
www.porsche-baden-baden.de

Taycan Turbo S · Stromverbrauch (in kWh/100 km): kombiniert 26,9; CO₂-Emissionen kombiniert 0 g/km
Stand: 10/2019



PORSCHE

Spirio ist ein Stück Elektronik, das von vornherein in den Flügel eingebaut wird. Es kann die in den Studios aufgenommenen Musikstücke, gespielt von Steinway-Artists, authentisch wiedergeben und so die eigenen vier Wände in einen Konzertsaal verwandeln.

>> Lager. So sinkt die Feuchtigkeit auf 15 und dann auf ca. 7 Prozent. Elektroden prüfen den Feuchtegehalt. Danach werden zum Beispiel die für den Rim, also die schön geschwungene Seitenwand eines Flügels, bestimmten Bretter zurechtgesägt. Sie sind nur wenige Millimeter dick. Fünf Männer arbeiten in dem Raum, wo die Rimse gefertigt werden. Pro Flügelmodell gibt es eine Form: Ein ober-schenkelhoher Eisenklotz, aus dem seitlich etliche riesige Schrauben ragen. Erst, wenn diese Pressen abgenommen sind, erkennt man die eigentliche Flügelform. Die Bretter werden zunächst mit Leim bestrichen und aufeinander-geschichtet. Je nach Flügelmodell können es bis zu 20 Lagen sein. Die Rimbieger tragen den verleimten Block zur Presse, biegen das Holz vorsichtig in die vorgesehene Form, dann werden die Pressen angesetzt und festge-schraubt. Wenig später ist der Rim fertig und kann nun trocknen, denn die Feuchtigkeit, die über den Leim ins Holz gebracht wurde, muss ja wieder raus.

In einer anderen Abteilung wechseln sich laut und leise ab: Hier wird das Holz für den Reso-nanzboden ausgewählt, verleimt und zugesägt. Sogar beim Resonanzboden, den man nicht in Gänze sieht, achtet der Klavierbauer sorgfältig darauf, dass die nebeneinander liegenden Hölzer die gleiche Farbe haben, dass die Dichte der Jahresringe passt, dass auf GAR keinen Fall Verfärbungen und Astlöcher zu sehen sind. Die ausgewählten Bretter werden diagonal verleimt, die Sägemarkierungen werden aufge-zeichnet, und dann kommt eine CNC-Maschine zum Einsatz, die den Boden präziser sägen und bohren kann, als Menschen es je tun können. Weitere CNC-Maschinen bearbeiten die Graugussplatten, die im Flügel für Stabilität (und Gewicht) sorgen. Die Platten erhalten im rohen Zustand mithilfe einer Maschine ca. 200 Boh-rungen. Danach werden sie „schön gemacht“:

poliert und lackiert – bei Standardflügeln bronzenfarben, bei Sondermodellen auch mal silbern.

DER KÖRPER BEKOMMT EINE SEELE

Von hauseigenen Zulieferer kommen die Mechanik und Klaviatur, und jetzt gibt es die Hochzeit, die schon mal drei Tage lang „gefeiert“ wird. Diese Feier ist jedoch konzentrierte, geduldige Arbeit. Es geht u. a. darum, dass alle Tasten beim Anschlagen auf die gleiche Art „antworten“, dass das Hämmerchen alle bis zu drei Saiten – die Basssaiten werden übrigens in einer anderen Abteilung im eigenen Haus von Hand ummantelt – im gleichen Augen-blick trifft, so dass der Ton in einem einzigen Moment entsteht. Geduld und Fingerfertigkeit brauche man, um diese Arbeit ausführen zu können. Wer Klavier spielt, habe einen Vorteil, aber es gebe auch andere Menschen, die fingerfertig seien. Manche Menschen würden das Vorregulieren innerhalb von einem Monat lernen, aber nach drei bis fünf Monaten könne jede und jeder einigermaßen selbstständig arbeiten. Außerdem würde jede Arbeit vom Abteilungsleiter abgenommen. Nach der Vorregulierung ist ein Roboter an der Reihe. Er arbeitet im Einpauk-Raum, einer schalldichten Kabine, in der jede Taste des Flügels mindestens 10.000-mal gedrückt wird. Wir haben die Ohren kurz reingehalten ... das will niemand länger als zwei Sekunden hören! Andere Arbeitsschritte sind zum Beispiel der Einbau der Spreizen, die ebenfalls der Stabilität dienen. Beim Klavierspielen sind bis zu 20 t Zugkräfte zu halten – da ist Stabilität unver-zichtbar. Dann: Etwas fürs Auge. 90 Prozent der Flügel, die das Werk verlassen, sind schwarz poliert. Doch es gibt auch Sondermodelle, die sogenannten Steinway Crown Jewels. Natürlich werden hier die edelsten Hölzer verwendet, aber ein Kunde könnte theoretisch auch einen Baum aus seinem Garten bringen, den die

Manufaktur dann nach Überprüfung zum Furnier verarbeiten könnte. Auf Symmetrie wird bei dieser Serie größter Wert gelegt – das bestmögliche Piano soll auch klasse aussehen. Lackieren, schleifen, polieren – das dauert viel länger, als unser kurzer Spaziergang durch die Abteilung, die man bei Steinway kurz und knapp „Oberfläche“ nennt. Da viele Flügel in Bearbeitung waren, konnte ich den Weg vom stumpfen, ja doch, hässlichen Instrument zum Flügel, in dessen Wänden man sein Spiegelbild unverzerrt bewundern kann, quasi im Zeitraf-fer verfolgen. Die durchschnittliche Polierzeit dauert immerhin 21 Stunden.

SPIRIO

Wichtig für Steinway und wichtig für viele Kun-den ist „Spirio“. Neuerdings kaufen sogar Men-schen einen Steinway-Flügel, auch wenn sie nicht Klavierspielen können, und nutzen den Flügel als besondere Musikanlage ... nur für Klaviermusik natürlich. Spirio ist ein Stück Elek-tronik, das von vornherein in den Flügel einge-baut wird. Nachrüsten geht nicht. Spirio kann die in den Studios aufgenommenen Musikstü-cke, gespielt von Steinway-Artists, authentisch wiedergeben und so die eigenen vier Wände in einen Konzertsaal verwandeln. Die Steue-rung erfolgt über eine App, auch einige Videos von Pianisten lassen sich zum Musikstück über iTV abspielen. Die Zahl der verfügbaren Musik-stücke und Videos wächst kontinuierlich, und das System lässt sich natürlich updaten, wenn ein Flügel mit Spirio ausgerüstet ist. Der Klang ist in der Tat so, als säße der Pianist direkt vor einem am Flügel, und die Tasten bewegen sich natürlich auch. Vierhändig spielen mit Glenn Gould – wie wär's?

Kostet das was? – Oh, ja. Der Flügel mit Spirio kostet fast 120.000 €. Umgerechnet sind das 10 Euro pro Bauteil ... geht eigentlich.

<<



Formvollendet: Ein Meisterstück aus der Steinway Kollektion nach seiner Fertigung.



„Die Philosophie von Heinrich Engelhard Steinweg, das bestmögliche Instrument zu bauen, leben wir im Service und in unserer Klavierbauwerkstatt täglich neu.“

Fotos Labianca

KULTURGUT

Sir Claudio Labianca

Claudio Labianca ist eigentlich gar kein Ritter und trägt deshalb das Sir auch gar nicht vor seinem Namen. Obwohl er es verdient hätte, denn in Klavier-Kenner-Kreisen ist bekannt – die Zusammenarbeit mit dem Traditions Haus Steinway & Sons gleicht einem Ritterschlag. Und genau das hat Claudio Labianca mit seinem Klavierhaus erreicht – er ist offizieller Steinway Vertragspartner – und darauf ist er zurecht stolz.

Text Caroline Carnevale

EINE KLASSE FÜR SICH

Wenn Claudio Labianca über die Steinway Flügel und Klaviere spricht, kommt er aus dem Schwärmen gar nicht mehr heraus. „Heinrich Engelhard Steinweg, Gründer der Steinway & Sons Manufaktur hat gesagt, er möchte das bestmögliche Instrument bauen, ohne Kompromisse bei der Qualität und der Arbeitszeit – das ist ihm auch gelungen“, sagt Labianca. „Noch viel beeindruckender ist, dass die meisten seiner Klaviere und Flügel schon vor 140 Jahren auskonstruiert waren und bis heute unverändert gebaut werden. Das steht für ein wahres Genie“, so der Offenburger weiter. Auch die Zahlen sprechen für sich. 98 Prozent aller Konzertpianisten spielen Steinways und jede Minute wird irgendwo auf der Welt ein Konzert auf einem Steinway Flügel eröffnet. Warum das so ist? Diese Frage lässt sich sehr leicht beantworten – es ist die ausgesprochen hohe Qualität – die Pianisten können

sich einfach voll und ganz auf ihr Instrument verlassen – wo Steinway drauf steht, ist auch Steinway drin – ohne Kompromisse. Und wenn man bedenkt, dass Pianisten die einzigen Musiker sind, die ihr Instrument nahezu nie mitnehmen können, wird deutlich, wie wichtig ein Instrument ist, auf das man sich verlassen kann, dem man vertraut und dem man sich vollkommen hingeben kann.

DER WEG IN DIE CHAMPIONSLEAGUE

Und dabei spielt nicht nur die Qualität des Instrumentes eine Rolle – erst wenn der Flügel perfekt gestimmt ist, entfaltet er seine Vollkommenheit. Diese zu erreichen, gehört auch zu den Aufgaben des Klavierhauses Labianca, das mit seinem Konzertdienst unter anderem das Festspielhaus Baden-Baden und damit Größen wie Lang Lang oder Martha Argerich betreut. „Das ist wirklich eine große Herausforderung. Man braucht die besten Leute, um

diesem Anspruch gerecht zu werden“, so der Inhaber des Klavierhauses Labianca. Und auch die beste Beratung für die Kunden ist Ehrensache. So empfiehlt er Eltern mit Kindern, diesen das Klavierspielen auf dem Klavier zu ermöglichen und nicht auf dem E-Piano, weil dies für die musikalische Ausbildung nicht ratsam ist. „Die Kinder erlernen nicht das richtige Gespür für das Instrument und man hört es an ihrem Anschlag, wenn Sie zu Hause auf einem E-Piano üben“, erklärt der Experte. Und wem die Investition zu hoch ist, der kann das Klavier erst einmal für ein Jahr mieten. Geht nicht, gibt's nicht. Claudio Labianca findet für Jeden die passende Lösung. Auch für sich selbst, da er leider immer seltener zum Klavierspielen kommt, hat er sich den Spirio von Steinway ins Wohnzimmer gestellt, einen selbstspielenden Flügel, der über 3800 Titel im Repertoire hat, zusätzlich wächst monatlich die Bibliothek um 4 Stunden Musik – und er spielt so, >>



1 Ehepaar Labianca mit Belegschaft
2 Das Klavierhaus Labianca im Zentrum von Offenburg



>> als würde der Pianist tatsächlich in diesem Augenblick bei einem zu Hause sein. Besondere Auszeiten für den gelernten Klavierbauer, der sich im Alter von nur 26 Jahren seinen Traum erfüllte.

DIE ANFÄNGE

Mit gerade einmal 2000 Mark Eigenkapital, für diejenigen, die nicht wissen was „Mark“ sind, das war die deutsche Währung vor dem Euro, hat sich Claudio Labianca zur Bank begeben, seinen Wunsch geäußert, ein Klavierhaus zu eröffnen und nach 120.000 Mark Startkapital gebeten. „Haben Sie einen Businessplan?“, wollte der Banker wissen. „Ja klar!“, entgegnete der junge Labianca. Dabei wusste er überhaupt nicht, was das sein sollte. Kurzerhand ging er zum Unternehmensberater, erstellte mit dessen Hilfe einen Businessplan und der Rest ist Geschichte. Zunächst als eines von drei Klavierhäusern in Offenburg, bald

schon das Klavierhaus der Region – was 2010 mit dem besagten Ritterschlag von Steinway besiegelt wurde. Seitdem spielt Labianca in der höchsten Liga. Nicht zuletzt hat er das seiner Leidenschaft für das Instrument zu verdanken und seinem Willen, all seine Kunden, vom Kleinkind über den Hobbyplanisten bis hin zum Profi, bestmöglich zu betreuen. Verkauf, Verleih, Konzertdienst, Werkstatt – all das kostet viel Zeit und Geduld. Lediglich ein Mal im Jahr gönnt sich Labianca zwei Wochen Urlaub. „Dieses Pensum schafft man nur, wenn man für etwas wirklich brennt und das tue ich. Ich könnte mir für mich keinen anderen Beruf vorstellen“, so der Vater einer Tochter.

BESONDERE BEGEGNUNGEN

Natürlich hat Claudio Labianca in seiner beruflichen Laufbahn schon viele besondere Persönlichkeiten kennengelernt. Doch ein

Gentleman genießt und schweigt, könnte man auch hier passender Weise sagen, denn Discretion spielt eine wichtige Rolle, ebenso wie in der Max Grundig Klinik. Nur eine der vielen Gemeinsamkeiten, die Claudio Labianca und Andreas Spaetgens, Geschäftsführer der Klinik, nach ihrer ersten Begegnung festgestellt haben. Hinzu kommt die Leidenschaft für besondere Momente für sich selbst, vor allem aber für ihre Kunden. So entstehen im besonderen Ambiente der Klinik auf der Bühlerhöhe, gepaart mit einem exklusiven Essen und einem hochkarätigen Pianisten, unvergessliche Abende mit interessanten Gesprächspartnern und ebenso interessanten Kontakten. „Es ist heutzutage selten geworden, dass man sich auf sein Gegenüber zu 100 Prozent verlassen kann“, sagt Claudio Labianca. „Bei Andreas und mir gilt noch das gute alte „ein Mann ein Wort“, das macht unsere Zusammenarbeit so besonders.“ <<

WINTER ER HIDE AWAY



PAMPER YOURSELF
AT ROOMERS IN
BADEN-BADEN.

ROOMERS®

ROOMERS-BADENBADEN.COM



Foto: Max Grundig Klinik

„Restaurants kann ich nicht so richtig beurteilen. Normalerweise erkennen mich die Wirtsleute. Dann wird mir gezeigt, was die so können. Das muss bei unbekannten Gästen nicht unbedingt genauso sein.“

Vincent Klink – gestatten Genussbotschafter!

D

Der 70-jährige deutsche Starkoch ist der „schwäbische Bruddler“ unter den Sterneköchen. Er wirkt bei all seinen Erfolgen kein

bisschen abgehoben. Was er tut, erdet ihn und bringt ihn gleichzeitig dazu, immer Neues zu probieren.

Allein durch seine Intuition beherrscht er viele Dinge – auch Instrumente, das Bogenschießen oder das Imkern. Das entspringt wohl der Ader, die ihn in seinem Beruf hat so groß werden lassen. Dabei kommt er trotzdem bescheiden rüber, ist aber kein bisschen leise und ein Kaliber für sich. Nicht nur, was die gehobene Kochszene betrifft. Denn er schreibt Tagebuch und bezieht auch Stellung zu Politik und Projekten, wie Stuttgart 21. Für ihn bedeutet Spitzengastronomie

nicht, eine Hochglanzschmiede zu betreiben. Deshalb steht die Jagd nach den Sternen für ihn auch nicht an vorderster Stelle. Der gestandene gelernte Koch sieht sich in seinem Haus auf der Wielandshöhe vor allem als Gastgeber. Das Kochen macht für ihn 30 Prozent aus, denn es geht um noch viel mehr. Sich nach dem Publikum da draußen zu richten bringt nichts, sagt er. Letztlich entscheidet bei ihm das Bauchgefühl – und die Gäste müssen es gut finden. Dabei spricht man seiner Meinung

nach immer noch zu viel über die Küche und zu wenig über den Service. Denn ohne den würde es eben nicht gehen. Als Familienbetrieb ist der Teamgedanke dem Unternehmen mit in die Wiege gelegt worden.

ERKENNUNGSMELODIE: WISSEN, WAS GEHT

Seine Mitarbeiter schätzen Vincent Klink als inspirierende und freundliche Persönlichkeit, weil sie einen echten Mentor haben. Der Chef kommt allerdings mal gerne wuchtig um die Ecke: „Wer hat denn den Schnittlauch geschnitten. Das ist Sch ...“. Er sagt solche Dinge direkt und findet, jedes Business braucht seine eigene „Erkennungsmelodie“. Daher darf die Maultasche als „Union Jack der Schwaben“ auf der Speisekarte nicht fehlen. Die liebt er und die muss er haben. Er ist kein Freund der völligen Verfremdung oder „Tellertätowierung“. Den Unterschied, gemessen an der geschnittenen Schnittlauch-

länge, merkt man geschmacklich natürlich nicht – doch muss es professionell zugehen. Für ihn sind scharfe Messer wichtiger, als irgendein Schnick-Schnack drumherum. Das macht für Klink das gewisse Etwas aus in der Spitzengastronomie: Die Präzision und die gesunde Nähe zum Perfektionismus. Das braucht es, wenn man ganz oben mitkochen will und dabei vor allem dem Gast gerecht werden will. Vincent Klink tut sich mit seiner Suppe selbst etwas Gutes, wenn er friert oder einfach gerade seine Energieladung braucht. Mitschreiben muss er seine neuen Rezepte nicht: „Es ist jedes Mal ein bisschen anders“, verrät er. „Es kommt vor allem darauf an, das hohe Niveau zu halten“. Dabei setzt er auf natürliche Produkte und bevorzugt meist das Meersalz, weil es viel milder und unaufdringlicher ist. Zu einem echten Kotelett gehört für ihn ein Fettrand, denn es kommt vor allem auf den Geschmack an, auch wenn sich

>>

>> das Hirn durch optische Effekte ein wenig austricksen lässt. „Ich versuche nun im 51. Jahr meiner kochenden Tätigkeit nicht zu weit ans Perfektionistische ranzukommen, denn ich habe festgestellt, dass dann ein Gericht vielleicht schön sein kann und an die Präzision eines Computers rankommen kann. Mir geht es dann, wie bei vielen hochartistischen Modelfotos, sie wirken kalt, kristallin und lassen auch mich kalt – mit dem Essen ist es genauso.“ So der Sternekoch über seine Arbeit.

ANGEBUNDEN, EINGEBUNDEN, GANZ OBEN ANGEKOMMEN

Seinen Beruf zu leben, bedeutet für Klink, immer neue Ideen zu haben und sich zu verbessern – das ist seine innere Antriebskraft und der Spaß gehört natürlich dazu. Man muss wissen „was läuft“, so lautet einer seiner Grundsätze. Die Schwäbische Alb verließ er 1991 wegen des „Promilleproblems“, nachdem immer mehr Leute den Weg in sein Restaurant fanden und natürlich auf das gute Glas Wein nicht verzichten wollten. Heimat ist für ihn im großen Maße der schwäbische Dialekt, noch mehr die Landschaft, die er ebenso liebt, wie die schwäbische Mentalität an sich und das „Tüftlertum“. Diese Neugierde sieht Klink als schwäbische Eigenschaft an – dieser stetige Wille zur Verbesserung, was sein ureigenstes Persönlichkeitsmerkmal ist. Das Schwabenland empfindet er als sicheren Boden, wo es fast allen gut geht. Und was dieser hervorbringt, das kocht er gerne.

KOCHKÜNSTE MIT BESONDEREN NOTEN – VON DER MUSIK INSPIRIERT

Nicht nur durch das Musizieren,

das er sich gerne selbst beibringt, zieht Klink das Beste für sich heraus. Von der Zitrone isst und nutzt er die Schale, der Saft hat ihn nie interessiert. Dafür nimmt er die Cedro, die sogenannte



Geschmackvoll und elegant eingerichtet – Das Restaurant auf der Wielandshöhe.

Königin unter den Zitronen, die einigen seiner Gerichte die entscheidende Note verleihen darf. Für ihn ist Kochen wie Jazzmusik – es gibt Grundregeln und dann darf man variieren, wie man Lust hat. Wenn er seine jungen Leute aus dem Küchenteam dabei hat, kann nichts schiefgehen, sagt er. Er sieht sich als Ideengeber. Es ist für ihn ein schönes Hin und Her in seiner Küche. Manchmal sind die

„Strebt man als Koch Perfektion an, so muss das ein Grundantrieb sein. Sie nicht zu erreichen, darf aber keinen Blues erzeugen. Wer aber eine eigene Arbeit als perfekt bezeichnet, also nicht mehr verbesserungsfähig, der ist ein Idiot. Davon gibt es eine ganze Menge.“

führen und durch alle Veränderungen der Zeit durchgebracht zu haben. Sie schätzen sich glücklich, dass die richtigen Menschen zum richtigen Zeitpunkt da waren – vor allem zu Zeiten des Umzugs von Schwäbisch Gmünd nach Stuttgart.

„Ich bin seit meiner Kindheit ein begeisterter Hörer und seit Jahren auch Ausübender der Jazzmusik. Letztere bietet große künstlerische Freiheit und trotzdem geht es nicht ohne Regeln. Wie ich musiziere, so wird auch gekocht. Die Schwierigkeit besteht darin, dass einem nicht der Gaul durchgeht“, erzählt der Chefkoch.

FESTE FAMILIENBANDE – DIE FRAU „DAHINTER“

Ohne seine Frau Elisabeth wäre er niemals da, wo er heute ist. Das weiß Vincent Klink genau. Seine Frau hat er im Beruf kennengelernt. Er war Gast als junger Mann, sie im Service tätig und fragte sie: „Sie, ich mache eine Wirtschaft auf, könnten Sie sich vorstellen, das mit mir zu machen?“ Er musste 1974 den elterlichen Gasthof Postillion übernehmen. Sein Restaurant war noch nicht eröffnet, da hatte es schon schnell bei seiner Künftigen gefunkt. Auch wenn sich das Ehe-

paar Klink heute ständig bei der Arbeit sieht und spricht – 15 Minuten Frühstück zusammen am Tag, das muss drin sein. Sie hatten über die Jahre ihre Höhen und Tiefen. Jedes Business habe seine Seele, so Klink: „Als es bei uns nicht ging, hat sich das Geschäft gemeldet“. Was sie nicht konnte oder wusste, hat sich Klinks Frau einfach angeeignet, ob es um Kunst, Kultur oder Inneneinrichtung geht. Hochwertig, aber nicht abgehoben, das zeichnet das ganze Haus aus.

AM LIEBSTEN DOCH ALLERERSTE SAHNE

Wenn er ein Gericht probiert, isst er nach Möglichkeit ganz auf. Denn das Essen potenziert sich, deshalb muss man seiner Auffassung nach, das komplette

„Ich bin seit meiner Kindheit ein begeisterter

Hörer und seit Jahren auch Ausübender der Jazzmusik. Letztere bietet große künstlerische Freiheit und trotzdem geht es nicht ohne Regeln. Wie ich musiziere, so wird auch gekocht. Die Schwierigkeit besteht darin, dass einem nicht der Gaul durchgeht.“



Foto: Max Grundig Klink

„Wesen“ der Kreation erfassen. Nur so ein bisschen mit dem Löffel kosten reicht nicht. „Ich esse ja eigentlich nie, ich lebe vom Probieren und das, wie man sieht, nicht schlecht“, scherzt er gerne. Jeden Tag kommen fast 100 Gäste auf die Wielandshöhe. Er unterhält sich gerne mit ihnen, will wissen, woher die Leute kommen und was sie so tun. Von Ministerpräsident Winfried Kretschmann persönlich geehrt, erhält er 2014 den Verdienstorden des Landes Baden-Württemberg. Durch seinen Vater, der Tierarzt war und viel gereist ist, hat er viel gelernt. Nicht nur, wie man ein Tier komplett verwertet. Er engagiert sich aber auch gleichzeitig für Umwelt- und Tierschutz. Durch

die Arbeit seines Vaters kam er in den Genuss des besten Bauernbrotens, der Wurst von einem Metzger und des Fleisches vom einem anderen. Das hat nicht nur die Geschmacksnerven, sondern auch das Qualitätsbewusstsein geprägt. Bis heute wählt er seine Bezugsquellen sorgfältig aus und mag es so natürlich wie möglich. Vincent Klink dazu: „Unser Anspruch ist es, nicht irgendwelche Notlösungen anzubieten, nur, weil wir für bestes Fleisch von „Nose to Tail“ bekannt sind. Unsere Liebe zur nachhaltigen Landwirtschaft schließt auch Biogemüse, Käse von kleinen Erzeugern und regionalen Lieferanten ein. Allerdings, mit Vegan kenne ich mich nicht aus, dass lasse ich lieber, bevor ich aus der Not heraus Murks abliefern.“

NICHTS UM JEDEN PREIS

Gäste um jeden Preis wollen seine Frau Elisabeth und er nicht – wem der Fensterplatz wichtiger ist, als das Essen, der darf gerne woanders reservieren. Ab und zu sucht Vincent Klink seine Rückzugsorte auf, wie seine Bibliothek, die ihn mit Werken von Schiller, Heine und Arretino inspiriert. Diese kleinen Auszeiten braucht er, damit er anschließend seine Gäste wieder gerne sieht. Sich bald zur Ruhe setzen, das möchte er nicht. Den ganzen Tag steht er ohnehin nicht mehr am Herd, dafür sind seine „jungen Leute“, seine Mitarbeiter da. Am liebsten möchte er seinen Beruf gemeinsam mit ihnen mit der Zeit ausschleichen lassen. Er will Sorge tragen, dass es ihnen gut geht. Nicht einfach nur, weil er ein guter Mensch oder Chef sein will – er will seine Maultaschensuppe auch im hohen Alter noch genießen können.

<<

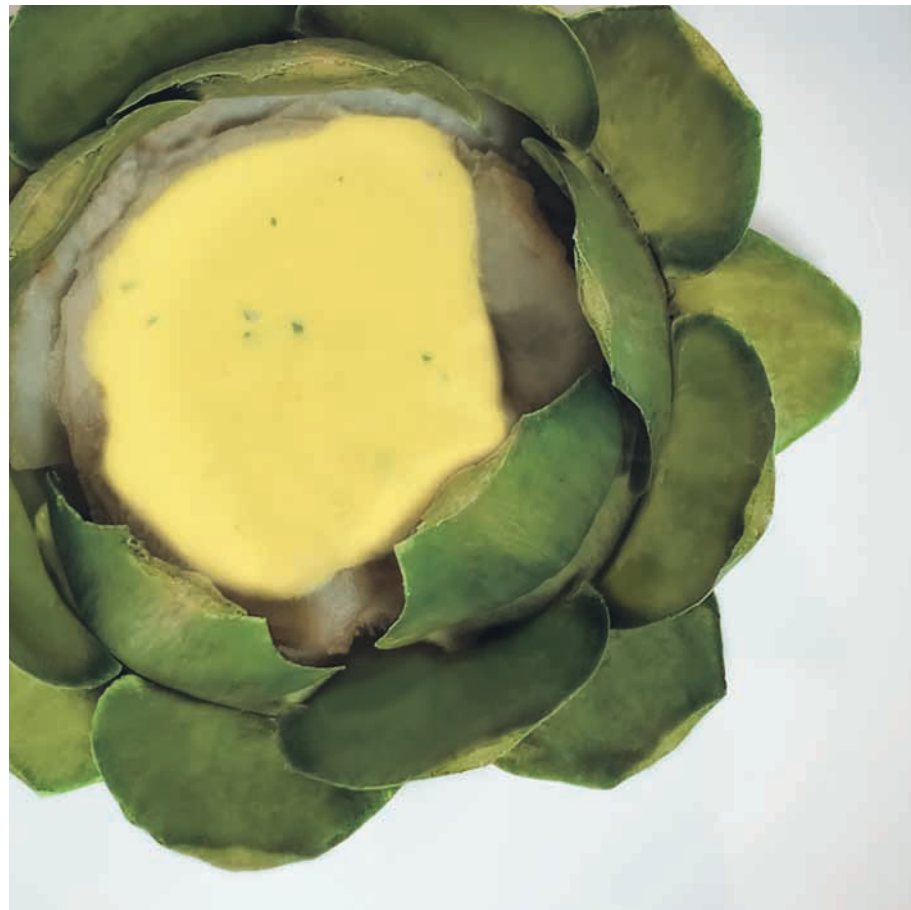


Foto Vincent Klink

Rezept

Artischocken mit Sauce Hollandaise

HAUPTSACHE GESUND

Zutatenliste für 2 Personen

2 große Artischocken
1 Schalotte
2 EL Weißwein
2 Eier
1 Zitrone
etwas frischer Estragon

Ein Rezept des deutschen
Sternekochs Vincent Klink

DIE ZUBEREITUNG

Die Artischockenspitzen mit einer Schere etwas abschneiden. Der Stiel wird rund um den Ansatz etwas eingeritzt und dann aus dem Boden herausgebrochen. Mit dieser Methode werden faserige Fortsätze aus dem Artischockenboden gezogen.

Das Wasser kocht bereits, denn Artischocken laufen an den Schnittstellen sofort braun an. Keine Zitrone! Fast alle Artischocken schmecken nach Zitronen. Außerdem bleicht die Säure und unser Gemüse würde olivfarben. Es kommt also auf schnellstem Weg ins kochende Salzwasser.

Sie wollen immer aus dem Wasser ragen. Den Topf nicht mit einem Deckel verschließen, sonst nehmen sie eine aschgraue Farbe an. Daher einen kleineren Deckel auf die Artischocken legen, damit sie genügend untertauchen und der Dampf entweichen kann.

Nach 20 Minuten kann man probierhalber ein Blatt herausziehen. Folgt uns das Blättchen willig, so nehmen wir mit dem Schaumlöffel die Artischocken heraus und versenken sie in kaltem Wasser.

Erfrischt kommen sie wieder in den abgekühlten Sud. Hat man ein bisschen Glück, werden die Artischocken leuchtend grün.

Gänzlich ausgekühlt, lässt sich der innere faserige Flaum – Heu oder Stroh genannt – sowie die kleineren Blätter gut vom Boden lösen. Der Boden liegt nun frei, die dicken Blätter umschließen ihn. Vor dem Anrichten die „Disteln“ im Sud erwärmen.

JETZT EINE SCHNELLE SAUCE HOLLANDAISE DAZU.

Die fein gehackte Schalotte in einer halbrunden Stielsauteuse mit zwei Esslöffeln Wein aufkochen. Etwas abkühlen lassen. Zwei Eigelbe hinein und sofort mit dem Schneebesen aufschlagen. Mehrmals erhitzen und wieder vom Herd ziehen, bis der Schaum eine cremig-luftige Konsistenz annimmt. Es geht um langsame Erwärmung. Optional ist die Erwärmung auch im Wasserbad möglich.

Mit Salz, Zitronensaft und gehacktem Estragon würzen. Ideal wären einige Spritzer Herbadox-Soße.

Dort, wo innere Winde, hervorgerufen durch üppige Speis und Trank, den Körper nahezu unbewohnbar machten – an den langen Tafeln der Klöster und den beladenen Tischen des alten Frankreichs und auch des nicht nur alten Italiens – dort sind magenstärkende Liköre und Bitter zu Hause. Diese kommen selten ohne die lindernde Unterstützung von Artischockenextrakten aus. Artischocken werden nicht nur für den Feinschmecker feilgeboten, sondern ein großer Teil wird vergoren, destilliert und ist häufig die bewährte Basis für Kräuterliköre, Magentropfen etc. Zudem ist die Artischocke eine probate Ambulanz für die Leber. Ihr wesentlicher Bestandteil ist der Bitterstoff Cynarin. Es gibt diverse Sorten, die größte Artischocke kommt aus Frankreich, die „Camus de Bretagne“.



„Wenn es Abend
wird und Stille
einkehrt, lohnt
es sich den Blick
in die Ferne
schweifen zu
lassen und die
einmalige
Aussicht auf
unserer Anhöhe
zu genießen.“



Peter Ustinov gründete mit seinem Sohn die Stiftung 1999

Fotos Peter Ustinov Stiftung

SINN STIFTEND

MAX im Gespräch mit Igor Ustinov über die von seinem Vater und ihm gegründete Peter Ustinov Stiftung

Sein Terminkalender ist voll, zwischen einem Konzert in Frankfurt, das mit seiner Stiftung veranstaltet wurde und seiner Ausstellung von Plastiken in der Schweiz, hat der Künstler sich die Zeit genommen, auf ein Frühstück bei herrlicher Aussicht in der Max Grundig Klinik vorbei zu schauen. MAX hat den Tausendsassa zum Interview getroffen – ein Gespräch zwischen frischen Croissants und einer Tasse Kaffee über die Stiftung, die den Namen des berühmten Vaters trägt, Erfindungen, die die Welt verbessern und sein neu erschienenes Buch.

Herr Ustinov, die Stiftung, die Sie mit ihrem Vater gegründet haben, feiert ihr 20-jähriges Jubiläum. Wie wurde das gefeiert?
Es ist ein großer Erfolg, dass wir auf 20 Jahre Peter Ustinov Stiftung zurückblicken können. Wir konnten damals ja nicht ahnen, dass wir so erfolgreich sein werden und wir so viel erreichen können. Aber um

ehrlich zu sein: Wir haben nicht groß gefeiert, sondern schauen lieber nach vorne und wenden uns der Zukunft der Stiftung zu.

In den letzten zwei Dekaden haben Sie so viele Projekte unterstützt, gibt es eines, das Ihnen in besonderer Erinnerung geblieben ist?

Das ist schwer zu sagen, denn jedes Projekt, jede Idee ist etwas Besonderes! Die Projekte sind überall auf der Welt, in fremden Ländern mit fremden Kulturen und Traditionen. Das inspiriert und berührt mich immer sehr. Vor Kurzem habe ich ein Konzert für Kinder in der Kronberg Akademie besucht und es war so schön anzuschauen, wie die Kinder dort ganz ruhig saßen und der Musik zugehört haben. Ich hätte das früher nicht gekonnt, sondern hätte wohl eher lustige Geräusche zur Musik gemacht (lacht). Oder bei einem Besuch einer Musikschule in einer Favela in São Paulo, da haben mich die Kinder wegen meines weißen Bartes immer Weihnachtsmann genannt. Ich kann also nicht sagen, welches Projekt mir besonders gut gefallen

„Zum Schluss ist es alles eine Frage der Liebe.“

hat – jedes hat seine Wichtigkeit und ist so viel wert, wie das andere.

Schauen wir nach vorne, welche Pläne haben Sie noch mit der Peter Ustinov Stiftung in den nächsten 20 Jahren?
Ich stelle mir immer wieder die Frage, wie die Welt von morgen aussehen wird und wie wir im Einklang mit der Natur leben können – nicht nur in Großstädten, umgeben von unglücklichen Menschen. Urbanisierung ist wichtig, ohne Zweifel, aber wir müssen auch die Umweltverschmutzung in den Griff bekommen.

Also stehen bei den kommenden Projekten nicht nur die Kinder im Vordergrund, sondern auch die Umwelt und somit die Zukunft der Welt? >>

„Die Arbeit für die Stiftung ist wie ein Zug, den ich nicht stoppen kann.“



Foto Werbeagentur von Schelch

2

>> Ja, denn ich denke, dass alles miteinander zusammenhängt: Wir können die Kinder nicht aus der Welt der Erwachsenen ausschließen, deswegen möchte ich den Kindern etwas beibringen, denn dann verändert sich auch die Welt der Erwachsenen. Wir wollen einen Weg finden für ein besseres Leben. Daher habe ich eine neue Idee, die ich mit Hilfe der Stiftung verwirklichen möchte. Ich bin selbst ein Tüftler, denke mir gerne neue Dinge aus. Ich möchte jungen Erfindern, die vielleicht am falschen Ort ohne Zugang zu Investments oder anderen wirtschaftlichen Rahmenbedingungen leben, helfen: Investoren finden, ihre Erfindungen weiterentwickeln. Andernfalls wären diese tollen Ideen vielleicht für immer verloren!

Sie sind Bildhauer, haben einen Abschluss in Biologie – nun haben sie ein System entwickelt, wie man effizient und ressourcenschonend Häuser bauen kann – wie kam es zu dieser Berufung?
Ich war bei der Eröffnung eines Waisenhauses in Russland, die Peter Ustinov Stiftung hat das zusammen mit einer anderen Stiftung gebaut. Und wie ich da so stand und das neue Haus betrachtet

habe, dachte ich mir: Wenn es nur ein Baukastensystem gäbe, das günstig und zeitgleich effizient ist, dann hätten wir zwei Waisenhäuser bauen können. Also habe ich angefangen darüber nachzudenken. Die Idee: Ein Bausystem aus Plastikflaschen. So müssen keine Bäume mehr abgeholzt werden, um Häuser zu bauen. Wir nehmen leere Flaschen aus Plastik, diese werden geschreddert und aus dem Granulat stellen wir Balken her. Aus diesen Teilen können später Häuser gebaut werden, etwa wie bei „Lego“. Die Häuser sind stabil aber trotzdem günstig zu bauen. Die Idee kam also nicht irgendwo her, sondern aus meiner Arbeit für die Stiftung.

Wie weit ist das Ustinov Hoffmann Construction System für Häuser mittlerweile?
Noch sind wir nicht am Ziel. Wir müssen jetzt erstmal einen Prototyp bauen, bevor wir dann im Sommer 2020 richtig loslegen können. Die ersten Anfragen haben wir schon aus Peru und Äthiopien für das System bekommen. Ich war bisher also „nur“ ein Künstler, jetzt kann ich sagen, dass ich auch ein Erfinder bin (lacht).

Erfinder werden hat viel mit Bildung zu tun, aber auch mit

Kreativität, das sind zwei der Säulen, auf denen die Peter Ustinov Stiftung beruht. Warum ist Bildung der Schlüssel zu einem besseren Leben?

Kreativität, Kunst, Bildung, das kann den Menschen helfen sich selbst zu verwirklichen. Damit können sie besser verstehen, wie individuell sie sind und wie viele Ideen und Ressourcen sie in ihrer Seele, ihrem Kopf und ihrem Herzen haben und dass sie in ihrem Leben erreichen können, was sie wollen. An diesem Punkt setzen wir an, fördern ihre Bildung und bringen ihnen Respekt bei. Sonst würden sie später viel Zeit und Energie darauf verschwenden, einen Platz im Leben zu finden und sich selbst und auch andere zu lieben. Zum Schluss ist es nämlich alles eine Frage der Liebe.

Sie sprechen von Respekt, Bildung, dem Kampf gegen Vorurteile und Diskriminierung –

warum ist Ihnen das so wichtig?
Das hat mit meiner Familiengeschichte zu tun. In meiner Familie waren wir über 50 Künstler aus verschiedenen europäischen Ländern und wir haben schon immer „Brücken gebaut“. Als Teil dieser Multikulti-Familie hatte ich wahrscheinlich viel mehr mit Vorurteilen zu kämpfen als andere Kinder, denn wir haben seltsame Berufe, oder meinen Sie, Bildhauer ist ein normaler Beruf? (lacht)

War das einer der Gründe, warum Sie die Stiftung gegründet haben zusammen mit Ihrem Vater?
Nun, es ist einfach so passiert, um ehrlich zu sein (lacht). Es war in den 60er Jahren, da hat mein Vater angefangen, sich bei UNICEF zu engagieren, über 40 Jahre war er UNICEF-Botschafter. Als er schon Ende 70 war, hat ihn ein Freund gefragt, warum er nicht seine eigene Stiftung gründen möchte.

Er dachte sich wohl, warum nicht?! Aber dann kam die Frage auf: Was passiert mit der Stiftung, wenn mein Vater nicht



Foto Peter Ustinov Stiftung

1

mehr lebt. So fiel die Wahl auf mich, mein Vater rief mich an und wir haben das gemeinsam, zu einer Zeit, in der wir uns noch nicht so nahestanden, ins Leben gerufen. Und jetzt gibt es die Stiftung schon seit 20 Jahren und natürlich ist es harte Arbeit und manchmal weiß ich nicht, warum all das auf meinen Schultern lastet. Aber ich kann nicht aufhören, es ist wie ein Zug, den ich nicht stoppen kann und den ich nicht stoppen will.

Wie schwer war es, nach dem Tod Ihres Vaters in der Peter Ustinov Stiftung weiterzumachen?
Als er starb, war die Stiftung ja noch ganz am Anfang, wir hatten nur ein kleines Budget. Die Idee dahinter war, den Namen meines Vaters dafür einzusetzen, Spenden zu sammeln. Nach seinem Tod stiegen die Spenden noch ein oder zwei Jahre, dann gingen sie leider wieder zurück. Vielleicht lag das aber auch an der Angst der Menschen vor der Zukunft. Jetzt, nach 20 Jahren kann ich aber sagen, dass wir uns aus eigener Kraft einen guten Ruf erarbeitet haben.

Es ist also Ihr Vermächtnis und das Ihres Vaters, welches Sie fortführen – und mittlerweile sehr erfolgreich auf eigenen Füßen...

Alles, was wir in unserem Leben machen, ist ein Vermächtnis. Doch damit bleiben wir am Leben, auch nach dem Tod. Denn nichts ist für immer, aber wir hoffen natürlich, dass wir so lange wie möglich auf der Welt sind (lacht). Ich habe das große Privileg, dass ich in der Lage bin, Gutes zu tun. Das hätte ich ohne meinen Vater niemals geschafft: Natürlich trage ich seinen großen Namen, aber ich denke, ich habe mittlerweile auch sehr viel aus eigener Kraft und mit eigenen Ideen bewirken können.

Neben all dieser Arbeit bringen Sie nun, gemeinsam mit einem befreundeten Autor, eine Sammler-Edition heraus. Wie kam es dazu?
Das war eher ein Zufall. Ein Freund von mir, François Jonquères, wollte sein Buch an das Ustinov Institut spenden, weil ihm unsere Arbeit im Kampf gegen Vorurteile sehr gefällt. Ich sollte seine Geschichten zunächst nur illustrieren. Als er mich in meinem Atelier besucht hat, fand er ein Buch von mir, das ich geschrieben habe, als ich etwa 27 Jahre alt war. Er fand meine Kurzgeschichten so gut, dass er sie zusätzlich veröffentlichen wollte. Jetzt ist es ein „Doppel-Buch“: Auf der einen Seite sind seine

Geschichten, auf der anderen meine.
Was passiert mit den Erlösen?
Es ist eine limitierte Auflage von 500 Exemplaren, jedes ist nummeriert und signiert. Wer also eine der Sammler-Editionen möchte, kann diese gegen eine Spende an die Peter Ustinov Stiftung bekommen. François Jonquères und ich haben unsere Geschichten und Zeichnungen alle gespendet – und das Geld fließt zu 100 Prozent an die Stiftung!

Wir sind hier in der Max Grundig Klinik im schönen Schwarzwald, wie halten Sie sich fit?
Ich mache ehrlich gesagt kaum Sport. Fit bin ich trotzdem: Vor ein paar Wochen war ich in Rumänien und habe dort Fahrradtouren gemacht, 60 Kilometer am Tag, und das ging sehr gut (lacht). Was mir aber wirklich gut tut, ist frische Luft, tief einatmen und genießen. Aber nicht im Sinne von Meditation, sondern einfach bei einem Spaziergang die frische Luft genießen.

Wussten Sie, dass Sie und die Max Grundig Klinik etwas gemeinsam haben? Sie tun beide etwas Gutes.
Das finde ich toll! Denn es ist doch

so: Eine Klinik kümmert sich um das Leben und die Gesundheit von Menschen, heißt also, sie verbessert die Lebenssituation von diesen Menschen. Da liegt es also nahe, sich auch für wohltätige Zwecke zu engagieren! <<

ZUR PERSON

Igor Ustinov, Jahrgang 1956, ist der Sohn von Peter Ustinov und seiner zweiten Frau, Suzanne Cloutier. Er ist Bildhauer, hat Gesang und Biologie studiert und ist außerdem unter die Erfinder gegangen. Sein neuestes Werk ist ein Buch, das er gemeinsam mit einem Freund geschrieben hat. Der Erlös aus dieser Sammler-Edition mit einer limitierten Auflage von 500 Exemplaren, für die er nicht nur vier seiner Kurzgeschichten gespendet, sondern auch die Illustrationen gemacht hat, kommt zu 100 Prozent dem Ustinov Netzwerk zugute. 1999 hat er, gemeinsam mit seinem Vater, die Peter Ustinov Stiftung gegründet. Ziel der Stiftung ist es, Kindern auf der ganzen Welt eine Zukunftsperspektive zu geben. Der Fokus liegt dabei auf Bildung, der Förderung von Kreativität und dem Kampf gegen Vorurteile. In den letzten 20 Jahren wurden mehr als 60 gemeinnützige Projekte unterstützt. Jede Spende zählt! www.ustinov-stiftung.org

Poka Yoke

Die Lebenshilfe Baden-Baden – Bühl – Achern wird mit dem Supplier Award der Schaeffler AG ausgezeichnet

Nein, Poka Yoke ist kein neues Mitglied der Pokémon Familie. Der japanische Begriff bedeutet zu Deutsch „unglückliche Fehler vermeiden“ und ähnelt als fehlervermeidendes Prinzip dem biochemischen Schlüssel-Schloss-Prinzip.

können die Menschen mit Behinderung, die in den Werkstätten der Lebenshilfe arbeiten, den hohen Anforderungen des Automob-

bilzulieferers Schaeffler gerecht werden und fehlerlose, perfekt montierte Teile liefern. Damit sind sie ein wichtiger Bestandteil der weltweit 9000 Lieferanten von Schaeffler.

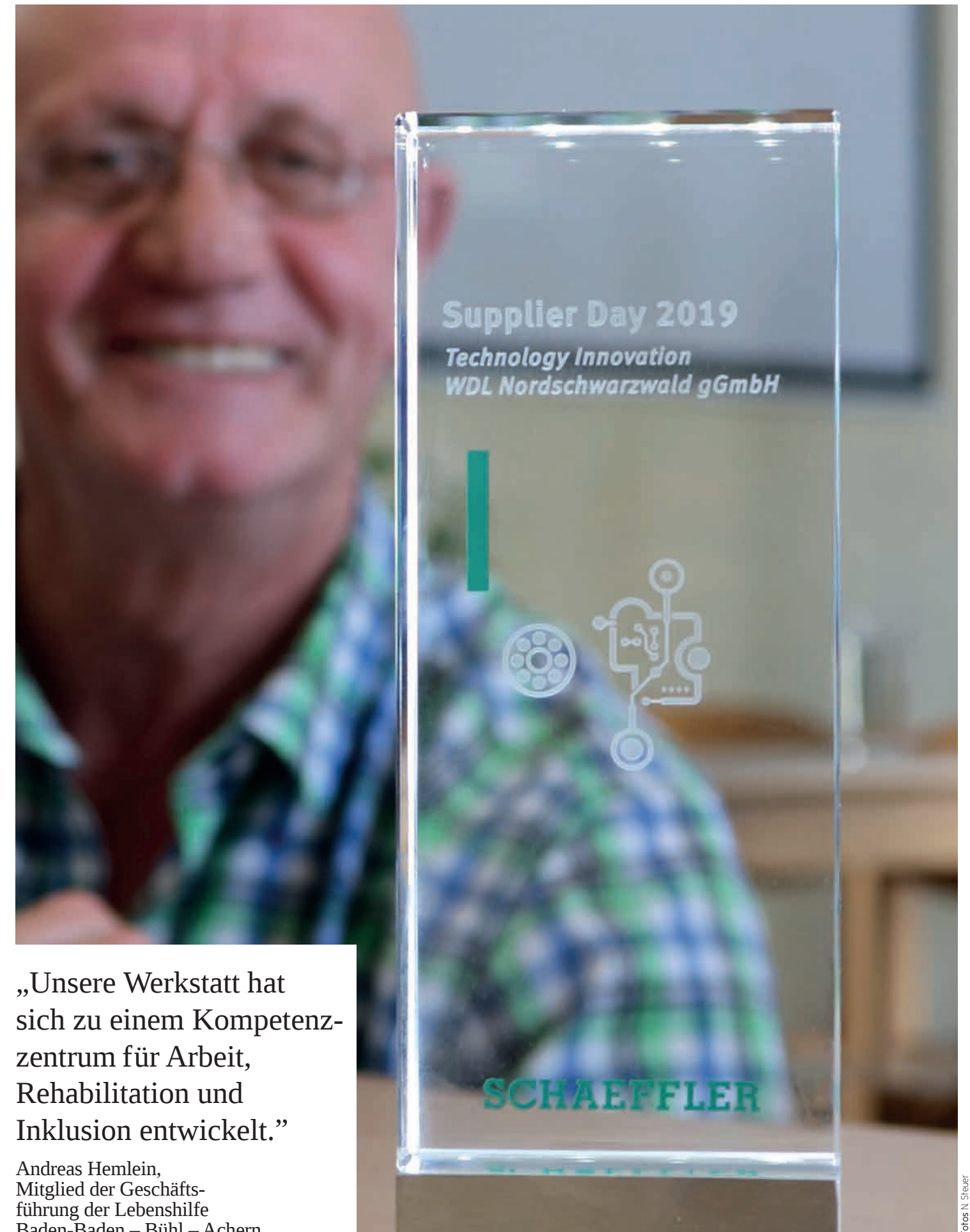
DIE KRÖNUNG

Dieser besonderen Kooperation zwischen der Lebenshilfe BBA und der Schaeffler AG wurde mit einer ganz besonderen Auszeichnung jetzt noch die Krone aufgesetzt. „And the Oscar goes to...“

Quatsch, hier geht es nicht um den besten Film – aber um den Supplier Award! Diese Auszeichnung erhält die Lebenshilfe im Rahmen des Supplier Day, dem Lieferanten Tag der Firma Schaeffler in Herzogenaurach – und das als einziges Sozialunternehmen in der Kategorie „Technology and Innovation“. Dr. Florian Schupp, von der Schaeffler AG, betonte in seiner Laudatio nochmals die innovative Arbeit mit der Poka Yoke Lösung und stellte heraus, dass die Lebenshilfe an den gleichen Qualitätsmaßstäben wie die anderen Lieferanten gemessen wird. „Wir sind stolz darauf, dass wir uns dank der Unterstüt-

zung von der Firma Schaeffler in den letzten Jahren immer weiterentwickeln konnten und im gegenseitigen Austausch auch in komplizierten und komplexen Bereichen gemeinsam Lösungen gefunden haben“, machte Alexandra Fluck von der Lebenshilfe deutlich. „Dies ist sowohl der zuverlässigen Arbeit in unseren Werkstätten, aber insbesondere der wertvollen Zusammenarbeit mit den Schaeffler-Verantwortlichen zu verdanken.“ Auch Gregor Führmann, Personalleiter für den Schaeffler-Standort Bühl, schätzt die besondere Kooperation mit den Werkstätten der Lebenshilfe: „Wir legen großen Wert >>

Text Caroline Carnevale



„Unsere Werkstatt hat sich zu einem Kompetenzzentrum für Arbeit, Rehabilitation und Inklusion entwickelt.“

Andreas Hemlein, Mitglied der Geschäftsführung der Lebenshilfe Baden-Baden – Bühl – Achern

Fotos N. Steuer

„Ich kann ganz bestimmt empfehlen, Menschen mit Handicap ins Unternehmen zu integrieren.“

>> darauf, wirtschaftlichen Erfolg mit verantwortlichem Handeln gegenüber Umwelt, Mensch und Gesellschaft zu verbinden. Nachhaltiges Wirtschaften und gesellschaftliche Verantwortung sind elementare Bestandteile unserer seit Jahren gelebten Unternehmenskultur. Dazu gehört es unter anderem, Menschen mit Behinderung zu unterstützen.“

ZU GAST BEIM BUNDESPRÄSIDENTEN

Dieses Paradebeispiel von erfolgreicher Integration durften Schaeffler und Lebenshilfe auch beim Bundespräsidenten Frank Walter Steinmeier vorstellen. Im Herbst 2018 wurde eine Delegation der Lebenshilfe zum traditionellen Bürgerfest im Park des Schloss Bellevue nach Berlin eingeladen. Das vielfältige Engagement der unzähligen Ehrenamtlichen in Deutschland steht hier im Mittelpunkt. Initiativen, Organisationen und Unternehmen präsentierten ihr gesellschaftliches Engagement. „Eine spannende und unvergessliche Erfahrung war

das für uns, wir sind der Einladung des Bundespräsidenten sehr gerne gefolgt“, so Andreas Hemlein, Mitglied der Geschäftsführung der Lebenshilfe. „Es war uns eine große Ehre, in Berlin da-



bei zu sein und wir konnten viele interessante und gewinnbringende Kontakte knüpfen!“. Vor Ort wurde die Gelegenheit genutzt, die Kooperation mit Schaeffler am Standort in Bühl, vorzustellen,

die bereits seit zwanzig Jahren besteht. „Die Zusammenarbeit mit den Lebenshilfe-Werkstätten ist ein gutes Beispiel dafür, wie sich wirtschaftlicher Erfolg mit nachhaltigem, gesellschaftlichem

EXKURS

Die Werkstätten sind in sehr unterschiedlichen Arbeits- und Dienstleistungsbereichen unterwegs. Neben einer Näherei, Schreinerei, der Garten- und Landschaftspflege und den drei CAP-Lebensmittelmärkten, liegt der Schwerpunkt der Arbeiten vor allem in der Montage, Konfektionierung und Verpackung. Für die Automobilindustrie werden vielfältige Montagearbeiten mit hohem Qualitätsanspruch und Null-Fehler-Philosophie bewältigt. Begonnen hat die Zusammenarbeit zwischen der Firma Schaeffler und der Lebenshilfe im Jahre 1999 mit kleinen Aufträgen und zehn Mitarbeitern mit Behinderung. Bereits drei Jahre später arbeiteten rund 100 Mitarbeiter an Aufträgen für Schaeffler in Bühl. Inzwischen wird in allen drei Lebenshilfe-Werkstätten sowohl in Sinzheim, Bühl als auch in Achern produziert. Die Erfolgsgeschichte der Lebenshilfe – Fortsetzung folgt ... <<

„Nachhaltiges Wirtschaften und gesellschaftliche Verantwortung gehören eng zusammen.“

Gregor Fährmann, Personalleiter für den Schaeffler-Standort Bühl

Engagement verbinden lässt. Wir freuen uns, dass wir mit der Lebenshilfe einen starken Partner an unserer Seite haben“, sagte Matthias Zink, Vorstand Automotive OEM der Schaeffler AG.



Chopard
ALPINE * EAGLE



DIE WIEDERGEURT EINER IKONE

Die neue sportive Uhrenkollektion Alpine Eagle ist auf das Wesentliche reduziert. Sie ist modern und prägnant / ausdrucksstark und damit eine zeitgemäße Interpretation der St. Moritz, der ersten Uhr, die 1980 von Karl-Friedrich Scheufele, dem heutigen Co-Präsidenten von Chopard, entworfen wurde.

Auch die Alpine Eagle hat er persönlich entworfen und entwickelt. Sie ist inspiriert von seiner Leidenschaft für die Alpen und der erhabenen Kraft des majestätischen Adlers.

Die Uhr besteht aus dem exklusiven, besonders harten und lichtreflektierenden Lucent-Stahl A223, einem Metall, das ebenso wertvoll und komplex wie Gold ist und einzigartige Charakteristiken aufweist. Sie ist mit einem COSC-zertifizierten Manufakturwerk ausgestattet, das es in zwei Größen gibt.

Die Alpine Eagle ist den modernen „Adler“ gewidmet – all jenen ehrgeizigen Menschen, die Tag für Tag über sich hinauswachsen und deren Vision inspirierend und erhebend ist. Karl-Friedrich Scheufele wurde Gründungspartner der neuen Organisation Eagle Wings. Dieses innovative und multidisziplinäre Umweltprogramm wird die Bevölkerung für die Wichtigkeit, Schönheit und Zerbrechlichkeit der alpinen Biotope sensibilisieren und mobilisieren und eine neue Betrachtungsweise der Alpen durch die Augen des Menschen, eines Satelliten und des Adlers, dem nichts entgeht, ermöglichen.

KOPF SACHE

**Sechs Fragen
an das Hirn.**

SELBSTTHEILUNG MÖGLICH?

Unser Hirn macht uns schlau. Ist es allerdings erkrankt, kann es sich selbst kaum helfen. Bei Verletzungen des Gehirns oder chronischen Nervenkrankheiten kommen Neurologen an ihre Grenzen. Zur Selbstheilung durch entsprechende Stimulation wird noch geforscht.

GIBT ES GRAUE ZELLEN?

Um Gehirne haltbar zu machen, werden sie in Formalin – eine wässrige Lösung aus Formaldehyd zur Konservierung – getaucht. Dadurch sieht die Großhirnrinde für uns von außen grau aus und wir sprechen von einer grauen Substanz oder auch den grauen Zellen. Der übrige Teil des Großhirns besteht aus Nervenfasern und wird als weiße Substanz bezeichnet.

KOPFSCHMERZEN VOM RUMHIRNEN?

Zwar ist unser Hirn für die Schmerzverarbeitung zuständig, es besitzt selbst aber gar keine Schmerzsensoren. Bestimmte Nerven, Blutgefäße und Hirnhäute sind dagegen schmerzempfindlich. Kopfschmerzen können vielfältige Gründe haben, vom Hirn kommen sie aber keinesfalls, es sei denn es liegt ein Hirntumor vor.

MACHT ES DIE MASSE?

Haben Männer das größere Gehirn? Durchschnittlich bringt ein Männerhirn 1375 Gramm auf die Waage, das Gehirn einer Frau bringt es durchschnittlich auf 1245 Gramm. Über die Intelligenz sagt die Hirngröße allerdings nichts aus. Und auch das Gewicht ist diesbezüglich irrelevant.

VOLL DAS FETTE ORGAN?

Neben dem Anteil von 80 Prozent Wasser besteht unser Hirn in erster Linie aus Fett. Das Hirn ist also unser „fettestes“ Organ. Deswegen ist es auch wichtig, sogenannte gute Fette zu essen. Nüsse und fette Fische mit besonders viel Omega-3-Fettsäuren sind also auch gut für unseren Kopf.

Warum wird es beim Blinzeln eigentlich nicht dunkel? Wir schließen im Schnitt alle fünf Sekunden kurz die Augen. Obwohl dabei kein Licht auf die Netzhaut trifft, wird es nicht dunkel und wir sehen weiterhin ein stabiles Bild. Unser Gehirn besitzt eine Art Gedächtnis für das gerade Gesehene. Wirksam hierfür soll der mittlere präfrontale Kortex sein, der vor allem für das Kurzzeitgedächtnis und die Entscheidungsfindung zuständig ist.

EINFACH WEGGEBLINZELT?

BURG WINDECK



Willkommen
AN EINEM MAGISCHEN ORT

Auf der Burg Windeck, hoch über den Dächern der Stadt Bühl, sind Genuss, Lebensfreude und eine mehr als 800jährige Historie zuhause. Bei einem atemberaubend schönen Blick über das Rheintal lässt sich hier der Alltag für ein paar Stunden oder sogar für Tage einfach vergessen.



Frisch. Hausgemacht. Ehrlich. Ob in unserem Restaurant, in der Burgstube oder im Pferdestall – freuen Sie sich auf kulinarische Highlights!

Schlafen wie Burgherr und Burgfräulein... Das können Sie in unserem 3 Sterne Hotel. Einfach mal der Hektik des Alltags entfliehen und romantische Burg-Atmosphäre genießen!

Die Süße des Lebens ist immer eine Sünde wert. Erst Recht, wenn sie von unseren Pâtisseries stammt! Lassen Sie sich unbedingt von deren Kuchen und Torten verführen.



Hotel und Restaurant Burg Windeck***
77815 Bühl/Baden
Telefon +49 7223 94 92-0
Telefax +49 7223 94 92-90
kontakt@burg-windeck.de | www.burg-windeck.de



Im Besitz von Erwin Junker | www.junker-group.de

Zum Picknick

Mit Oberbürgermeisterin Margret Mergen



Fotos Felicitas Riffel, Werbeagentur von Schichh

Der Florentinerberg. 125 mediterrane und exotische Pflanzenarten sind dank den Thermalquellen dort zu finden – und das mitten in Baden-Baden.

„Ich kenne die Stadt
Baden-Baden wie
meine Westentasche“

Margret Mergen

„

Frau Mergen, Sie haben sich für unser Interview Ihren Lieblingsplatz in Baden-Baden ausgesucht – was macht diesen Platz für Sie so besonders?

Der Marktplatz liegt im Herzen von Baden-Baden und umfasst eigentlich die gesamte 2000-jährige Geschichte der Stadt. Genau hier haben die Römer vor fast 2000 Jahren die Thermalquellen entdeckt, die direkt aus dem Schlossberg kommen und die römischen Bäder direkt hier unter dem Marktplatz angelegt. Deshalb ist das eigentlich auch der Ursprung der Stadt. Diesen Quellen haben wir auch die ganz besondere Pflanzenvielfalt zu verdanken – über 125 mediterrane und exotische Pflanzenarten haben sich auf dem Florentinerberg ange-

siedelt. Unser Gartenbauamt bietet dazu sogar Führungen an, weil es diese Pflanzen bei uns in Deutschland und auch in Europa sonst nirgendwo gibt. Zudem ist direkt oberhalb des Florentinerberges das neue Schloss – immerhin auch 600 Jahre alt. Und auch die Stiftskirche direkt hier am Marktplatz ist ein sehr prägendes Gebäude, mit einer tausendjährigen Geschichte und Grablage des Markgrafen von Baden – auch hier viel Historie. Direkt daneben das Friedrichsbad, ein römisch-irisches Bad, das bis heute sehr beliebt ist, weil man dort zu totaler Entspannung findet. Mark Twain sagte einmal: „Nach 10 Minuten vergisst man die Zeit, nach 20 Minuten die ganze Welt.“ Es lohnt sich also das einmal selbst zu erleben.

Haben Sie diesen besonderen Platz erst mit Ihrem Amtsantritt entdeckt oder kannten Sie ihn schon davor?

Ich kannte den Platz schon vorher, da ich die Stadt Baden-Baden schon seit über 30 Jahren kenne und für mich, im Gegensatz zu

Karlsruhe, wo ich vorher war – eine Planstadt mit dem Schloss genau in der Mitte, ist Baden-Baden ganz klar mittelalterlich. Eine alte, gewachsene Stadt mit unglaublich vielen Gassen, kleinsten Gässchen und Treppen. Ich erinnere mich noch an die Zeit, als der Weihnachtsmarkt hier oben war: Mein Mann und ich waren bei Schnee erst in den Caracalla Thermen und anschließend haben wir auf dem Weihnachtsmarkt was Leckeres gegessen und getrunken. Das war unglaublich idyllisch und entspannend – ruhig, friedlich, wie man es sonst von Weihnachtsmärkten gar nicht kennt.

Haben Sie die Stadt als Oberbürgermeisterin dennoch noch einmal neu entdeckt?

Auf jeden Fall. Es ist schon ein Unterschied, ob man eine Stadt als temporärer Gast erlebt. Da sucht man als erstes Orte, wie die Lichentaler Allee, Museen, das Theater und das Festspielhaus auf, oder eben als Bewohner – mittlerweile kenne ich Baden-Baden wie meine Westentasche.

Wenn man für das Amt der Oberbürgermeisterin kandidiert, hat man Ziele, die man erreichen möchte, was waren Ihre? Und welche davon konnten Sie bereits umsetzen?

Die Altersstruktur in Baden-Baden liegt über dem Landesdurchschnitt und für die Vitalität einer Stadt ist es wichtig, dass auch junge Menschen dort leben. Das klingt zunächst ganz banal: Wenn man Kinder spielen sieht erfreut sich jeder daran, egal ob Jung oder Alt. Es tut der Seele einfach gut, das Kindliche immer wieder zu erwecken. Aber es ist auch ganz pragmatisch – wir brauchen für unsere Kindergärten und Schulen schlichtweg Nachwuchs, sonst können wir unsere Vielzahl an Einrichtungen nicht aufrechterhalten. Diese wiederum sind Grundlage für unsere vielen Vereine mit über 600 an der Zahl. Mein Ziel ist es, primär die Vitalität der Stadt weiterzuentwickeln. Das beginnt damit Wohnraum für Familien mit Kindern zu schaffen, geht weiter mit Angeboten für Kinder und Jugendliche sowie >>



Oberbürgermeisterin Margret Mergen im MAX-Interview an ihrem Lieblingsplatz – dem Marktplatz Baden-Baden.

>> Arbeitsplätzen, die den Wirtschaftsstandort stärken. Traditionell ist Baden-Baden eine Stadt, die sich immer auf das Thema Gesundheit konzentriert hat. Deshalb hat man viele Jahre die Wirtschaft bewusst nicht angetrieben. Man wollte keine rauchenden Schlotte neben einem Krankenhaus. Das hat sich heute grundlegend geändert, heute kann man ganz moderne Firmen ansiedeln im Bereich IT oder Dienstleistungen, die sich perfekt in das Stadtbild integrieren lassen – das auszubauen ist ein weiteres Ziel. Des Weiteren möchte ich die Mobilität hier verbessern. Baden-Baden hat einen relativ hohen Besatz an PKW pro Einwohner. Das hat zwei Effekte – es fahren viele Autos, aber es stehen auch viele Autos. Man sagt, dass die Autos nur fünf Prozent der Zeit auf der Straße fahren und zu 95 Prozent stehen sie als parkende Autos herum. Das nimmt Platz weg und stört auch die Optik. Deshalb ist es mein Ziel Alternativen anzubieten. Das beginnt natürlich mit einem

attraktiven ÖPNV, und geht weiter mit Carsharing-Angeboten, Fahrradwegen und Mitfahr-Apps. All das würde ich gerne ausbauen, auch weil es zum Klimaschutz beiträgt.

Wenn Sie einen Blick in die Zukunft werfen, was möchten Sie gerne noch umsetzen?
Baden-Baden ist geradezu prädestiniert ein Ort des Dialogs für internationale, vor allem auch politische Gremien zu sein. Wir hatten hier 2009 den NATO-Gipfel, als Barack Obama zum ersten Mal, frisch gewählt, auf unsere Bundeskanzlerin Angela Merkel traf. Das war ein ganz wichtiges Event gemeinsam mit Straßburg. Hier war es sehr friedlich – in Straßburg leider nicht. Dann hatten wir das G20 Treffen der Finanzminister und Notenbank Chefs im Frühjahr 2017 – auch da lief alles wieder sehr friedlich ab. Im Oktober 2020 kommen wieder die Minister der EU im Rahmen der deutschen EU Präsidentschaft zur Sitzung nach Baden-Baden. Gerade heute ist

der Dialog wichtiger denn je, vor allem die Kurznachrichten, zum Beispiel über Twitter, sind eine Gefahr für die Welt und den Weltfrieden. Ich würde liebend gerne die politischen Führer der Welt häufiger nach Baden-Baden einladen, damit sie in entspannter Atmosphäre wie normale Menschen miteinander reden können. Ich bringe das, wann immer es möglich ist, bei unserem Finanzminister Wolfgang Schäuble und unserer Bundeskanzlerin Angela Merkel ins Spiel und vielleicht ist es bald wieder soweit und die Menschen merken, wie wichtig es ist, sich regelmäßig Zeit für ein richtiges Gespräch zu nehmen.

Baden-Baden ist bekannt als Kurstadt. Viele Menschen kommen hierher, um Ihre Reserven aufzutanken oder aber um die hervorragende medizinische Versorgung in Anspruch zu nehmen. Wie hat es die Stadt geschafft, diese Tradition so lange aufrecht zu erhalten?

Sich nur auf den Lorbeeren der Vorväter zu verlassen, wäre viel zu wenig. Das zeigen auch Bäder in anderen Städten Deutschlands und Europas. Ein wichtiges Thema ist die Kultur. Es war schon damals vor etwa 200 Jahren so, als Baden-Baden den Titel Sommerhauptstadt Deutschlands genoss – Paris war im Gegenzug die Winterhauptstadt Europas. Viele wichtige Menschen Politiker, Adlige, Künstler, Musiker, Autoren, Literaten trafen sich hier und verbrachten ihre Zeit miteinander. Ich bin überzeugt, dass das auch wesentliche Ursprünge für unser gemeinsames Europa waren, dass Russland, Frankreich und Deutschland sehr viele gemeinsame historische Verbindungen haben. Aus dieser Tradition heraus, gepaart mit dieser 2000-jährigen Geschichte als Thermalstadt, ist dann vor 20 Jahren über das Festspielhaus ein ganz wichtiger Impuls gekommen. Die Idee, dem alten Bahnhof eine neue Funktion zu verpassen und ein neues Festspielhaus zu errich-

ten, war großartig. Heute ist es das größte Opernhaus Deutschlands, das zweitgrößte Europas und das viertgrößte der Welt mit über 2500 Sitzplätzen und einer phänomenalen Akustik. Es ist gelungen, nicht mit einem eigenen Ensemble, das wäre zu ambitioniert für eine Stadt wie Baden-Baden mit 55.000 Einwohnern, sondern als Festspielhaus, das hochkarätige Künstler aus der ganzen Welt einlädt, ein Haus von internationalem Rang zu werden. Wir haben tolle Künstler hier, beispielsweise die Berliner Philharmoniker, die zu den Osterfestspielen kommen, aber auch internationale Sänger und Musiker – Lang Lang, Anna Netrebko, Ann-Sophie Mutter, aber auch ebenso viele Fans und Besucher. Baden-Baden könnte ein Haus dieser Größe alleine gar nicht füllen. Wir freuen uns jedes Jahr über viele Gäste aus der Region, aber auch aus dem internationalen Umfeld. Viele sagen, es hat eine ganz besondere Qualität gepaart mit einer familiären Atmosphä-

re. Und das passt wieder zu dem Baden-Baden-Gefühl. Es ist eine kleine Großstadt – von der Größe

eingetreten. Internationale Künstler – ganz aktuell eine Ausstellung vom Centre Pompidou Paris, die zum

Kur- und Bäderstadt einen ganz neuen Impuls gegeben hat.

Baden-Baden steht auch für ganz besondere gesellschaftliche Events und auch diese sind sehr facettenreich, wie etwa die Galopprennen oder aber das New Pop Festival – ist es auch die Mischung, die für das gewisse Etwas sorgt?
Wir haben dezidiert das Ziel, im Rahmen unserer strategischen Entwicklungsplanung 2030, das Publikum jünger zu machen. Damit auch junge Erwachsene gerne nach Baden-Baden kommen, hier einige Tage verbringen und es sich einfach gut gehen lassen. Denn man braucht heute Auszeiten, Pausen, man muss zu sich kommen und das versuchen wir gemeinsam nicht nur mit dem Kulturbereich, sondern mit Veranstaltern von Events, der Hotellerie und der Gastronomie, zu erreichen. Dieses wunderbare Zusammenspiel hat uns ermuntert, so ein Thema wie den Kultursommer >>

„Wenn ich der Meinung bin, dass es sich lohnt für eine Sache einzustehen, dann mache ich das sehr gerne, auch wenn das natürlich zusätzliche Arbeit bedeutet.“

Margret Mergen

überschaubar, aber mit einem Angebot das wirklich internationalen Großstädten gleicht. Durch dieses Festspielhaus ist auch Frieder Burda mutig geworden und hat seine ganz persönliche Bildsammlung der zeitgenössischen Kunst in einem eigenen Museum präsentiert. Vor 15 Jahren hat alles mit dem Bau von Richard Maier in der Lichtentaler Allee begonnen. Und auch hier ist genau das Gleiche

ersten Mal überhaupt außerhalb von Paris in dieser Form gezeigt wird, was auch wieder begeisterte Gäste aus der ganzen Welt nach Baden-Baden lockt. Diese beiden Leuchttürme haben auch die weitere Kultur motiviert und belebt, wie beispielsweise das Museum LA8, das Theater, die Philharmonie, das Stadtmuseum, die staatliche Kunsthalle – das ist unsere Kulturmeile in der Lichtentaler Allee, die der

>> aufzulegen, wo man die lange Nacht der Museen hat, die Konzerte der Philharmonie im Schloss Neuweier und natürlich auch Events im Casino Baden-Baden – das Schönste der Welt, wie Marlene Dietrich mal sagte und sie sagte, sie kenne alle. Im November 2019 kam zudem die Bambi Preisverleihung zum ersten Mal ins Festspielhaus nach Baden-Baden.

Was ist denn Ihr ganz persönliches Highlight des Jahres?
Es ist tatsächlich der Mix. Ich genieße zum einen die Konzerte und Aufführungen im Festspielhaus, wie auch tolle Ausstellungen im Museum Frieder Burda, genauso aber auch das New Pop Festival, wo ich begeistert den Newcomern der Popszene zuhöre, oder die Feste, die unsere Vereine machen, so wie zum Beispiel das Marktplatzfest mit Flammkuchen und Wein. Man sitzt gemeinsam mit Menschen, die man nicht kennt, auf einer Bierbank, kommt

ins Gespräch, trinkt einen guten Schluck Wein, natürlich aus dem Rebland, ist einfach Mensch und fühlt sich wohl.

Sie sind als Oberbürgermeisterin bei unzähligen Veranstaltungen und haben viele Verpflichtungen, wie schaffen Sie es dieses Pensum tagtäglich zu bewältigen und dabei immer sehr aufmerksam, interessiert und zugleich so gelassen zu sein?

Ganz einfach, weil mir meine Arbeit und die Begegnung mit Menschen Spaß machen. Ich habe ein ganz einfaches Rezept: Alles, was mich erfreut, lege ich doppelt auf die Waage und alles, was mich nicht erfreut, nur halb – geteiltes Leid ist halbes Leid und geteilte Freude ist doppelte Freude. Zudem versuche ich den jetzigen Augenblick voll auszufüllen, mit meiner Wahrnehmung und meiner Konzentration. Ich blende aus, was heute Morgen war und heute Nachmittag sein wird, und bin im



In Arbeit – auf dem Marktplatz direkt vor dem römisch-irischen Bad wird gerade ein Freilichttheater aufgebaut.

„Es tut der Seele einfach gut, das Kindliche immer wieder zu erwecken.“

Margret Mergen

„Ich gehe oft zu Fuß oder fahre mit dem Fahrrad.“

Margret Mergen

Hier und Jetzt – und gerade eben ist für mich dieses Interview das Wichtigste.

Neben Ihrer Arbeit als Oberbürgermeisterin sind Sie Mitglied in vielen Institutionen und auch ehrenamtlich sehr aktiv. Warum sind Sie so engagiert?

Ich werde regelmäßig gefragt, ob ich ein bestimmtes Projekt unterstützen möchte – Beispiel Naturpark. Ich nehme mir dann Zeit, alles genau anzuschauen und wenn ich der Meinung bin, dass es sich lohnt für eine Sache einzustehen, dann mache ich das sehr gerne, auch wenn das natürlich zusätzliche Arbeit am Abend und am Wochenende bedeutet. Das Schöne daran ist, dass sich die Projekte zu meiner Arbeit als Oberbürgermeisterin sehr gut ergänzen. Und mit dem Naturpark erschaffen wir eine weitere Facette der Stadt, die des Naturerlebens. Denn heutzutage ist vor allem die Mischung gefragt. An einem Tag hochkarätigste Kultur, am anderen

wilde Mountainbike-Touren in der Natur. Mit meiner Aufgabe beim Naturpark kann ich noch besser erspüren, was wir unseren Gästen alles bieten können.

Wird Ihnen das trotzdem auch mal zu viel?

Natürlich – ich muss schlicht und ergreifend mit meiner Zeit sinnvoll planen und ich kann ganz klar sagen welche Engagements ich nicht mehr abdecken kann. Ich hatte auch Anfragen mich international stärker zu engagieren, in verschiedenen Gremien, die ich aber tatsächlich abgelehnt habe. Meine Präsenz ist hier gefordert – Baden-Baden und Region, da engagiere ich mich. Durch die ganze Welt zu jetten, nur weil es nett ist, das kann ich nicht. Um nochmal auf die Frage zurückzukommen: Es ist wichtig auch mal durchzuatmen. Ich nutze die Zeit auf dem Weg zur Arbeit oder auf dem Nachhauseweg – ich gehe oft zu Fuß oder fahre mit dem Fahrrad. Dieser kurze Gang durch die Lichtentaler

Allee, die frische Luft zu atmen, die Vögel zu hören, das Rauschen vom Wasser. Ich kann mich sehr erfreuen an schönen Plätzen in Baden-Baden, an Rosenblüten und an den Paragliden – dann träume ich vor mich hin, als würde ich selbst dort oben fliegen. Diese Sehnsuchtsaugenblicke bietet Baden-Baden in unendlicher Fülle.

Man merkt, dass es Ihnen nicht schwerfällt, das Leben zu genießen – und dazu, haben Sie mal gesagt, gehört es auch, es sich bei einer Tasse Kaffee in der Fußgängerzone gemütlich zu machen und einfach seinen Blick schweifen zu lassen – wollen wir?
Na klar! <<

„

Anzeige

Starke Teams und kompetente Partner
für Leistung und Lösung

UNTERNEHMENSGRUPPE

WEINGÄRTNER



Energie, die viel bewegt.

Elektromaschinenbau

Cranes & Solutions

Elektrotechnik

Automation

Gebäudesystemtechnik

UNTERNEHMENSGRUPPE WEINGÄRTNER

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

Die Profi- macher

Dominik Drobisch über die Arbeit der TSG-Akademie in Hoffenheim

Fußball ist so einfach – das Runde muss ins Eckige und man muss immer ein Tor mehr schießen als der Gegner. Wenn es so einfach wäre, dann hätten wir allein in Deutschland mehrere Millionen Fußballprofis, aber die Realität ist eine andere. In kaum einer Sportart ist die Konkurrenz so groß und die Plätze in der Bundesliga so hart umkämpft wie im Fußball. Und dennoch ist das der Traum ganz vieler Jungs: Fußballprofi!

A

Auch die Jungs zwischen 10 und 19 Jahren, die in der TSG-Akademie des Bundesligisten TSG 1899 Hoffenheim trainieren, haben dieses Ziel. Am Ende schaffen laut Statistik von transfermarkt.de nur drei aus dem U19-Kader den Sprung in die Bundesliga. Wobei „nur“ nicht ganz richtig ist, denn das ist im deutschlandweiten Ver-

gleich eine mehr als gute Quote, auf die Akademieleiter Dominik Drobisch zu Recht stolz ist. „Und diejenigen, die es nicht schaffen, sind durch die ganzheitliche Ausbildung vorbereitet aufs Leben“, sagt er. „Viele erarbeiten sich ein Stipendium und meistern das Studium“, so der 33-jährige weiter. Und das ist in der Philosophie der TSG-Akademie fest verankert: Auch wenn natürlich der Fußball an erster Stelle steht, wird für jeden Einzelnen die bestmögliche Bildung angestrebt.

GUT AUFGESTELLT
Insgesamt sechs vom DFB zertifizierte Eliteschulen des Fußballs sind in unmittelbarer Nähe in Sinsheim angesiedelt und vier festangestellte

>>

>> Laufbahnbegleiter des Partners Anpfiff ins Leben e. V. kümmern sich gemeinsam mit 25 Nachhilfelehrern außerhalb der Schule um die Jungs – holen versäumten Lernstoff nach oder helfen bei Problemen.

AMBITIONIERT, ABER NICHT ÜBERAMBITIONIERT

„Hoffenheim steht für einen grundsoliden, bodenständig geführten Verein, der genau weiß, wo sein Platz ist“, fasst Drobisch die Vorzüge der TSG zusammen. Konkret heißt das: Hochqualifiziertes Personal, das langfristig zusammenarbeiten will, das sich mit dem Grundgedanken des Vereins identifiziert und dementsprechend authentisch ist. Allein die Akademie besteht aus einem Konstrukt von 150 Mitarbeitern aus Trainern, Athletiktrainern, Individualtrainern, Spiel- und

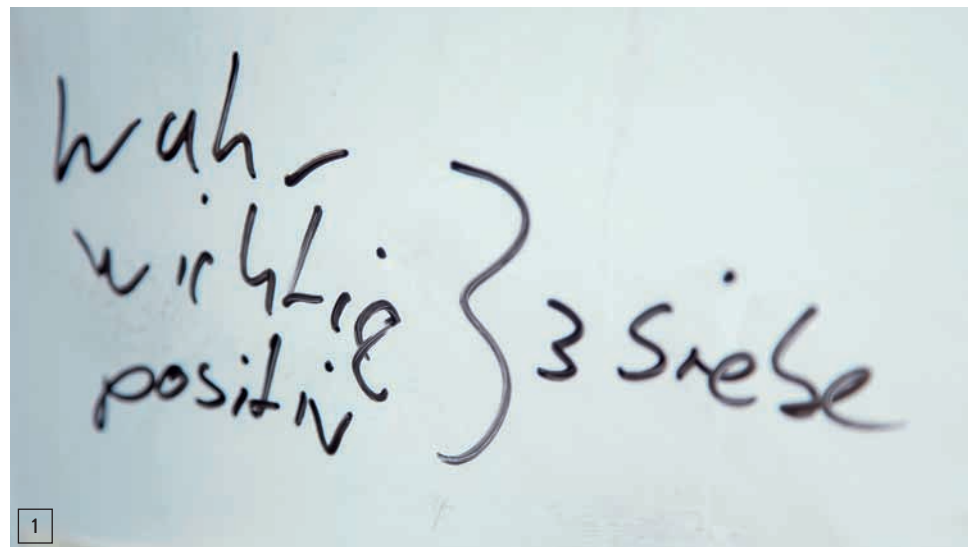
Videoanalysten, Sportpsychologen, Pädagogen, Köchen, Lehrern, Hausaufgabenbetreuern – viele davon in Vollzeit – andere in Teilzeitbeschäftigung oder aber in ehrenamtlicher Funktion. Nah dran am hektischen Fußballgeschäft, doch verstehen sich alle gemeinsam als Team, sogar als Familie. „Ich finde es nicht gut, wie häufig mit jungen Fußballspielern umgegangen wird, wir haben eine Kante und die möchten wir auch behalten“, so Drobisch. Die TSG-Akademie vertritt klare Werte und das obwohl sie noch eine sehr junge Talentschmiede ist – oder vielleicht gerade deshalb. Im Rahmen der Akademie werden seit 2006 in Hoffenheim Talente zu Fußballprofis ausgebildet und von Beginn an setzte man hier auf modernste Trainingsmethoden, mit dem Wissen um die Bedeutung von Strukturen,

ausreichendem Schlaf und einer ausgewogenen Ernährung.

MIT QUINOA UND YOGA ZUM ERFOLG

Das klingt im ersten Moment etwas lächerlich – es ist aber alles andere als das. Denn es zeigt wie wichtig es ist, sich alle Möglichkeiten, so auch Entspannungstechniken und eine gesunde Ernährung, zu Nutze zu machen. „All diese Dinge sind leistungsfördernd. Wir müssen alle Prozentpunkte ausnutzen, die uns zur Verfügung stehen“, erklärt der Akademieleiter. So sorgen zwei Köche täglich dafür, dass die Nachwuchsspieler gesund und abwechslungsreich essen und ja, auch Quinoa steht auf dem Speiseplan. Dafür sucht man Ketchup und Süßigkeiten vergeblich. Ebenso gibt es eine Schlafberatung für jeden Einzelnen – nur wer richtig gut erholt ist, kann Leistung bringen. Daher geben die Spieler Rückmeldung über ihr Schlafverhalten und erhalten Unterstützung, wenn sich hier Probleme offenbaren. Natürlich wird auch beim Training auf und abseits des Platzes nichts dem Zufall überlassen. Beheizter Kunstrasenplatz, >>

„Die Zeit in der TSG-Akademie war die prägendste Zeit meiner Kindheit.“



- 1 Angelehnt an die drei Siebe des Sokrates: Wahrheit, Notwendigkeit, Güte – so geht modernes Seelencoaching.
2 Dominik Drobisch im Aufenthaltsraum der TSG-Akademie vor der "Hall of fame".





>> professioneller Physio- und Medizinbereich, Soccer- und Sporthalle, Fitnessraum und allen voran die professionelle Spielstätte – das Dietmar-Hopp-Stadion. Schon die Jugend trainiert und spielt unter Bedingungen, die denen der Profis sehr nahe kommen.

SCOUTING WELTWEIT

Kein Wunder, dass sich bei diesen Voraussetzungen so viele Talente eine Aufnahme in die Akademie wünschen, doch nur den Besten der Besten bleibt dieses Privileg vorbehalten. Während die jüngsten Talente noch aus der Umgebung rekrutiert werden, wird bei den 16-Jährigen schon global gesucht: Über ein großes

Netzwerk an Talentscouts werden immer wieder interessante Spieler gemeldet, die dann mehrfach gesichtet und nach Hoffenheim eingeladen werden, auch, um sich ein Bild von der hervorragenden Infrastruktur zu machen. Sie trainieren mit und absolvieren Testspiele. Wenn das Trainerteam überzeugt ist und der Spieler zur TSG-Akademie und deren Philosophie passt, darf er bleiben. Sogar vom anderen Ende der Welt, genauer aus Australien, kommen einige Talente. Das macht den hohen Stellenwert der TSG-Akademie mehr als deutlich.

VERZICHT, NICHT NUR AUF SÜSSIGKEITEN
Montagvormittags steht Schule

auf dem Stundenplan, nachmittags dann Training. Dienstags Schule und gleich zwei Mal Training, gleiches Programm am Donnerstag. Mittwochs ist Schule und nachmittags für die U17 frei, die U19 hat Yoga. Freitag wieder Schule und schließlich ab 15 Uhr Abschlusstraining. Dann geht`s entweder direkt zum Auswärtsspiel – beim Heimspiel haben die Nachwuchstalente frei – und schließlich am Samstag auf den Platz. Volle Konzentration! Wer da nicht mit Leidenschaft und mental voll dabei ist, der wird dieses Pensum nicht bewältigen. Der Weg zum Profi ist hart – wenig Freizeit, selten Besuche von Familie und Freunden. Verzicht gehört zum Alltag, ebenso wie Disziplin. Und dennoch beschreiben Absolventen der TSG-Akademie diese Zeit als unglaublich bereichernd für ihr Leben, allen voran einer der erfolgreichsten Spieler aus der Talentschmiede der TSG Hoffenheim, Niklas Süle, der einmal sagte: „Die Zeit in der TSG-Akademie war die prägendste Zeit meiner Kindheit.“ Heute spielt der 24-Jährige beim FC Bayern München. „Wir wollen immer das Beste für unsere Schützlinge und wenn es mit dem Fußball nichts wird, sollen sie dennoch eine gute Zukunft vor sich haben, egal wo sie am Ende hingeh“, beschreibt

Drobisch die Bedeutung seiner Arbeit und die des gesamten Teams. Es geht eben doch auch um den Menschen „hinter dem Fußball“ – und das ist wahrlich keine Selbstverständlichkeit im harten Fußball-Geschäft. <<

DIE TSG-AKADEMIE

Umfassende, ganzheitliche Ausbildung lautet das Credo der TSG-Akademie, die neben der sportlichen, auch großen Wert auf die schulische Förderung legt. Ein weiterer wichtiger Baustein der Philosophie der TSG-Akademie ist die Entwicklung der sozialen Kompetenz im Rahmen einer generellen positiven Persönlichkeitsentwicklung. Wer die Ausbildung in der TSG-Akademie durchlaufen hat, soll sich als „echter Typ“ mit Teamfähigkeit und der nötigen Portion Frechheit zurechtfinden – sowohl innerhalb einer Mannschaft als auch im normalen Leben.

„Hoffenheim steht für einen grundsoliden, bodenständig geführten Verein, der genau weiß, wo sein Platz ist.“

- 1 Dominik Drobisch im Interview mit MAX-Redakteurin Caroline Carnevale.
- 2 Alles andere als dunkle Wolken über der TSG-Akademie.
- 3 Das Salatbuffet ist fester Bestandteil jeder Mahlzeit.
- 4 Der Fitnessraum der TSG-Akademie.
- 5 Hier haben sich früher die Profis der TSG Hoffenheim umgezogen. Heute wird die Umkleidekabine von den Nachwuchsspielern genutzt.

Anzeige



»Wer kann, der kann:
35 Standorte stellen die komplette
Trockenbaulagerhaltung sicher.«

Komm und überzeuge Dich!

Baustoff + Metall
Lagerlieferung

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

Die Kunst, den Zauberberg zu erklimmen

Christian Rook berührt mit Gedichten von der Bühlerhöhe

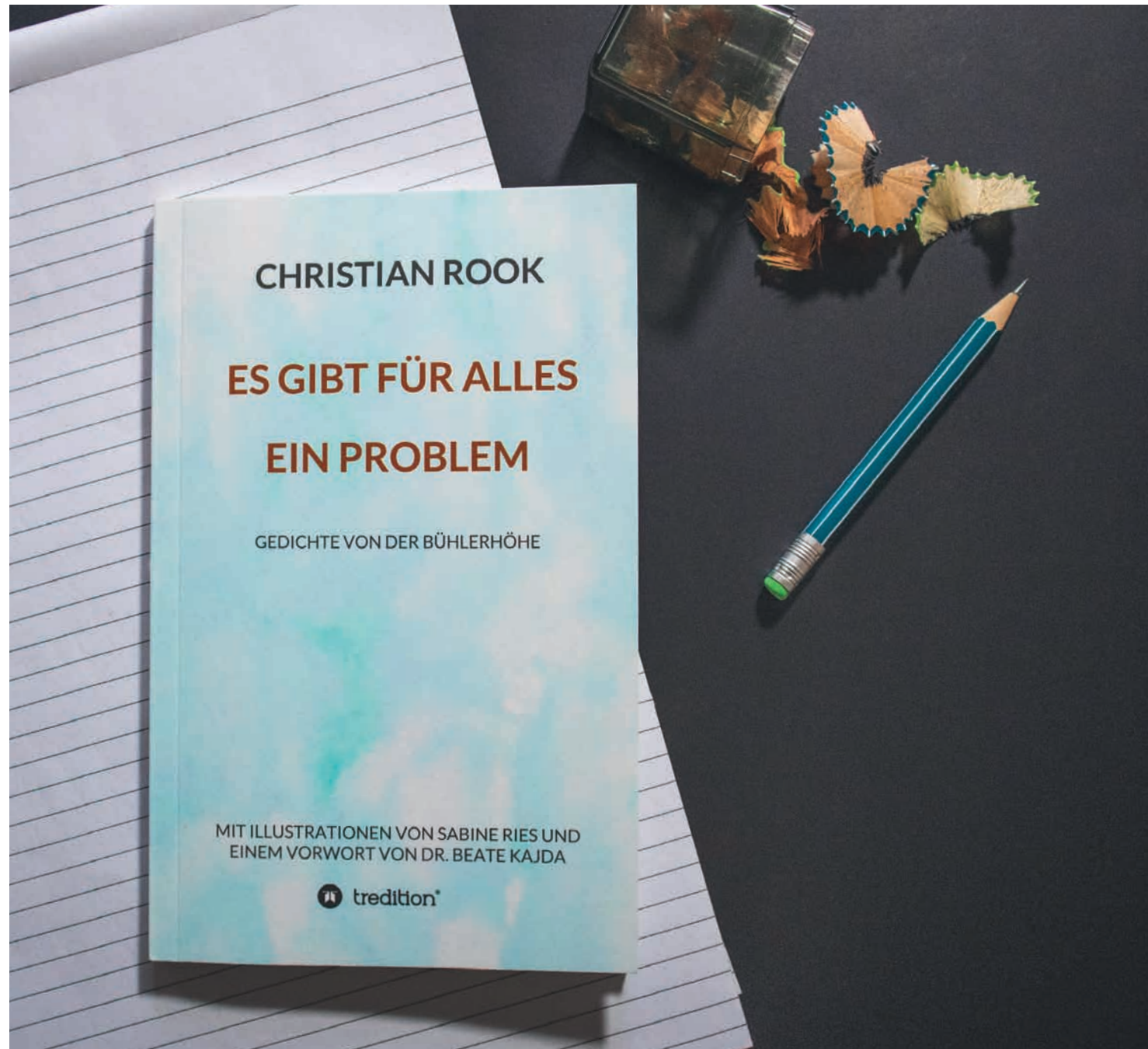


Foto Felicitas Riffel, Werbeagentur von Schickh

SEELENFRIEDEN

D

Dass es „für alles ein Problem gibt“, das wissen diejenigen am besten, die damit begonnen haben, Lösungen zu suchen. Die stärksten Worte kommen oft von den Menschen, die gelernt haben, damit umzugehen schwach zu sein, „nicht mehr zu können“ und den Weg gewagt haben, all das hinter sich zu

lassen. Starke Worte zu Gedichten verdichtet, Seelenpolaroids und zarte Illustrationen, das vereint der kleine Gedichtband von Christian Rook in sich. Zart begleitet von den Illustrationen von Sabine Ries und einfühlsam eingeleitet von Dr. Beate Kajda.

AM ANFANG WAR DAS BURN-OUT

„So kann und darf ich nicht weiter“, das verbindet Christian und Sabine, die am Anfang des Büchleins ihre Erfahrungen in einem offenen Dialog austauschen. Wofür der eine 25 Jahre gebraucht hat, braucht die andere 2 Jahre. Beide verbindet, dass ihnen der Körper knallhart mitgeteilt hat: Nichts geht mehr, so dass sie den Weg in die Klinik fanden. Beide bestreiten ihren Klinikalltag mit seinen Herausforderungen unterschiedlich. Christian zieht es nicht nur lesetechnisch zum geschriebenen Wort hin, um seine Seelenzustände abzubilden. Sabine greift nach dem Pinsel, um ihren eigenen Weg zu finden und ihrem Inneren nach außen Ausdruck zu verleihen. Was sie beide mit unterschiedlichen Techniken erfahren und erarbeiten ist: Kehrt die Kreativität zurück, ist die Depression auf dem Rückmarsch. Diese Prozesse sind nicht nur schwer und schmerzlich, letztendlich sind – oder werden sie – wunderschön. Beiden ist schon während des Aufenthaltes klar: Die Therapie ist der Anfang von etwas anderem, für das sie sich mit Unterstützung der Klinik wappnen. Was es für sie bedeutet, halten sie zusammen fest in

einem Buch, das für sie den weiteren Schritt in ein gesundes Leben bedeutet.

DER ZAUBERBERG RUFT – EIN TAG WIE EIN JAHR?

Manchmal erscheint der Beginn einer Reise wie ein Stück Unendlichkeit. In zwölf Einheiten wird der Klinikaufenthalt eingeteilt, dem jahreszeitlichen Kreislauf der Natur nachempfunden. Das Ankommen und Aufgenommen werden, voll von Schmerz und auf der Suche nach Heilung. Die ersten Tage, Schritte und Erkenntnisse:

**„Aufmachen
Gegen Fremde
Fremd bin ich mir
Aufstehen mit Hilfe
Ich lerne mich kennen
Muss mich kennen“**

Sensibel formulierte Sätze purzeln heraus. Gedicht um Gedicht, erzählen sie von der Selbsterfahrung, dem Gefühl Sisyphus zu sein, sich wie eine Zwiebel zu zerlegen, um seine hässlichen Schichten abzustreifen, aber auch, um andere zu entdecken, von denen man nicht

wusste, dass sie noch da sind. In Gedankenmosaik wird offenbart, was es abverlangt seine Seele gleich einem zerbrechlichen Ei in der Gruppensitzung umherzureichen und welchen Mut es erfordert, seine verletzte Seite selbst zu entdecken.

DER THERAPIE-ZAUBERTRANK

Mit „Tränen gewürzt und etwas Wald garniert“ so beschreibt Rook unter anderem seine Zutaten für die perfekte Therapie, die zur Selbstbefreiung führt und dich gleichzeitig mit dem „Das-kenne-ich-auch-Gefühl“ auffängt. So kommt es auch zu einem Lobgesang von A bis Ö auf die Bühlerhöf und der (Wieder-)Entdeckung der Leichtigkeit. Die Achterbahnfahrten und die Angst, dass einen alles einholt, bleiben nicht aus. „Hoffnung scheint die größte Qual von allem“, bevor man Mauern einreist, um ein neuer Mensch zu werden. Bis er dann da ist: Der Moment für den Schöpfungsprozess in dem Bewusstsein, begleitet und gestärkt zu sein. Und schließlich geht es nach einer emotionalen Taufe im Bewegungsbad auf die Zielgerade. Mit einer rührenden Danksagung an Frau Dr. Kajda – verpackt in einem Geburtstagsgruß – wird der ganze Prozess bildlich noch mal auf schöne Weise zusammengeführt.

**„Von einer Nummer zu einer Person,
Vom verzweifelten Zweifler
Zum hoffenden Hoffer,
vom Blinden zum Sehenden ...
Hier lernt man seinen Wert schätzen.“**

SAGEN, WAS GESAGT WERDEN SOLLTE

Im Epilog hat auch Sabine Ries ihren Ton für sich entdeckt, den Klang des Einklangs, der es nicht nur ihr warm ums Herz werden lässt. Die Geschichte von zwei Verwundeten und Mutigen – erzählt in aufrichtigen emotionalen Wort- und Farbtupfen. Sie sind ausgezogen und hinaufgestiegen, um auf dem Zauberberg Heilung und Genesung zu finden und haben darüber hinaus in Gedichten und Bildern ihre innere Stimme für sich entdeckt. Es ist ein großer Schritt dies auch mit anderen zu teilen. Wir bedanken uns – auch für diese schöne Wertschätzung der Zeit bei uns – und wünschen von Herzen alles Gute!

Mehr als nur Schwarz- Weiss

Den eigenen Weg zu gehen und das zu tun, was man liebt, ist gar nicht einfach. Erst recht nicht, wenn man als Schlager-Sängerin Erfolg haben möchte.

Ihre Geschichte klingt wie ein Märchen: Es war einmal ein kleines Mädchen aus Backnang, das für sein Leben gern Lieder trällerte. Dort im Krankenhaus zur Welt gekommen, wuchs sie in Spiegelberg auf und lebt seit 2007 in Wüstenrot. Ihr Musiklehrer erkannte ihr Talent und überzeugte die Eltern, ihrer Madeline klassischen Gesangsunterricht zu ermöglichen. Ein Jahrzehnt später singt Madeline Willers im Vorprogramm von Schlager-Größen wie Andreas Gabalier und DJ Ötzi und träumt von ihrer ersten eigenen Tour.

Zeit für eine Begegnung. Regenschleier ziehen an diesem düsteren Tag an der Bühlerhöhe vorbei, Nebel taucht den Schwarzwald in seine ganz eigenen, mystischen Farben. In all dieser drohenden Melancholie scheint es nahezu unmöglich, sich diesen gletscherblauen Augen, die einen neugierig anschauen, zu entziehen. Und diesem herzerfrischenden Lachen erst recht nicht: Ab dem ersten Moment der Begegnung, zieht Madeline Willers alle in ihren Bann. Schnell wird klar: Die 25-jährige Sängerin hat –

neben ihren perfekten Maßen und der perfekt ausgebildeten Stimme – noch viel mehr zu bieten. Trotz ihres Alters ist Madeline bereits ein „alter Hase“ in der Schlagerbranche: Eine One-Woman-Show, die genau weiß, was sie will: Erfolg. Und ihre Chancen, ganz oben auf dem Schlagerthron Platz zu nehmen, stehen dabei gar nicht mal so schlecht ...

Wie bist du zur Musik gekommen?

Die Musik begleitet mich schon mein ganzes Leben. Bereits als kleines Kind habe ich es geliebt, immer zu singen. Die ersten Erfahrungen habe ich während der Schulzeit im Schulchor gemacht. Mein damaliger Musiklehrer hat mein Talent erkannt und mich darin bestärkt, diesen Weg zu gehen. Anfangs war ich hin- und hergerissen, da es mich einerseits natürlich sehr gereizt hat, ich andererseits aber auch sehr schüchtern war. Zwar habe ich immer gerne in meinem Kinderzimmer gesungen, aber ohne Publikum. Mit 14 habe

Text Larissa Mastfeld

ich dann beim Weihnachtskonzert „Mein Ziel“ von Andy Weiß gesungen. Ich kann mich noch erinnern, dass ich wahnsinnig aufgeregt war, aber es lief so gut, dass dort auf der Bühne regelrecht der „Knoten geplatzt“ ist. Von da an hatte ich klassischen Gesangsunterricht und bin mit 15 in den Deutschen Schlager reingerutscht, bis ich dann mit 18 Jahren und dank der Unterstützung meiner Eltern, mein eigenes Label und meinen eigenen Musikverlag gegründet habe.

Konntest du den Auftritt damals schon genießen?

Nein, das kam erst später hinzu. Wenn ich etwas genieße, dann spreche ich auch von Leidenschaft. Und das sind Wörter, die sagen sich leicht, aber es ist ganz schwierig, das in dem Moment auch wirklich zu genießen und zu erleben. Auf meinem neuen Album gibt es den Song „Leb den Moment“, bei dem es thematisch genau darum geht, dass man den Moment, den

Augenblick genießt. Ich ertappe mich aber auch immer wieder dabei, dass ich dann denke „was ist morgen, was ist übermorgen?“ und man lebt dann gar nicht mehr im Hier und Jetzt – was ich aber ganz wichtig finde. Aber auf der Bühne kann ich die Momente inzwischen ganz bewusst genießen (lacht).

Hast du ein Ritual, bevor du auf die Bühne gehst?

Ich mache mich natürlich körperlich und stimmlich warm, bevor ich auftrete – und ich bete. Das gibt mir Kraft. Aber ein festes Ritual, das gibt es eigentlich nicht.

Du sagtest, dass deine Eltern dich unterstützen. Waren sie von der Idee gleich angetan, dass du Musikerin werden möchtest?

Nein, nicht sofort. Aber inzwischen stehen sie voll und ganz hinter mir – auch wenn es nicht immer ganz einfach ist. Aber natürlich wächst man auch immer mehr in den Beruf hinein und durch jede Erfahrung lernt man hinzu. Das merke ich auch, wenn ich die Texte für meine Alben schreibe: Diese sind heute viel persönlicher und näher an mir dran als früher, >>

„Ich musste mich nie verkaufen. Ich bin ich geblieben.“



Foto Fotografie Fabry



Fotos Fotogalerie Fabry

Mein Motto: Glaub an Dich!

>> da ich viel mehr Erlebtes und mein ganzes Herzblut einfließen lassen kann.

Du hast zu Beginn deiner Karriere deinen eigenen Musikverlag, das Label „Willers Records“ gegründet. Wollte keine der großen Plattenfirmen dich unter Vertrag nehmen?

Ich möchte gerne selbst entscheiden, was ich singe, wie ich auftreten und wie ich mich positioniere. Das ist mit einem großen Label im Rücken oftmals nicht so individuell möglich. Zudem investieren die großen Plattenfirmen heute nicht mehr so viel Zeit in den Aufbau neuer, junger Künstler und geben ihnen nicht die notwendige Zeit, um zu reifen. Wenn dein Album sich nicht gut verkauft, bist du ganz schnell wieder raus. Und das wollte ich für mich nicht. Ich möchte lieber langsamer meinen Weg gehen – und ich muss mich für niemanden verbiegen oder jemandem stets dankbar sein, dass er etwas für mich gemacht hat. Dort wo ich heute bin, habe ich mir selbst zu verdanken.

Bist du stolz auf dich?
(zögert und überlegt lange) Das ist

nicht so leicht zu beantworten, da es ein hoch gehängtes Attribut ist. Wenn ich zum Beispiel im Radio mein eigenes Lied höre, muss ich mich manchmal zwicken, da ich es gar nicht glauben kann. Ich sag es mal so: Ich freue mich darüber, wo ich heute stehe und ja, vielleicht bin ich auch in gewisser Weise stolz auf mich, dass ich nach fast zehn Jahren immer noch in der Schlagerbranche unterwegs bin und am 25. Oktober in Künzelsau mein erstes eigenes Konzert spielen darf. Der Weg hat vielleicht ein wenig länger gedauert, aber ich musste mich nie verkaufen. Ich bin ich geblieben. Andere Künstler

sind nach ein bis zwei Jahren wieder in der Versenkung verschwunden. Ich bin eher froh und dankbar, dass es Menschen gibt, die an mich glauben – denn sonst könnte ich das alles gar nicht machen.

War es dein Wunsch Deutsch zu singen?

Ich bin als Kind und Jugendliche immer schon bei „Rosenstolz“ und „Silbermond“ hängengeblieben. Auch Udo Jürgens hat mich inspiriert. Eigentlich habe ich keine Vorbilder, aber vor Udo Jürgens ziehe ich wirklich den Hut, da er es geschafft hat, Unterhaltungsmusik zu machen und gleichzeitig kriti-

sche Themen in seinen Songtexten zu verarbeiten. Das versuche ich auch ein Stück weit in meinen Liedern umzusetzen.

Dein neues Album heißt „Glaub an Dich“. Was verbindest du mit dem Titel?

Auf dem Album gibt es den Song „Immer weiter“, in dem es heißt „Glaub an dich, fokussier dich nur auf dich und lass’ die anderen reden.“ Das kenne ich noch aus meiner Schulzeit, als ich mit 15 Jahren angefangen habe Schlager zu singen, was natürlich nicht alle cool fanden. Es war damals nicht immer einfach, aber ich bin meinen Weg weiter gegangen und habe mich auf mich selbst fokussiert. Dafür muss man stark sein. Heute glauben so viele Menschen an mich, dass ich meinen Traum leben kann und somit ist es inzwischen zu meinem Motto geworden: Glaub an Dich.

Was tust du dafür, dass du deinen Traum so leben kannst?

Ich arbeite viel dafür: Es ist ein 24/7 Job. Ohne freie Tage oder lange Urlaubszeiten. Im August war ich mit meiner besten Freundin für 10 Tage auf Gran Canaria – das war mein Jahresurlaub, mehr ist nicht drin. Aber sonst wäre ich niemals da, wo ich heute bin. Wenn mir noch vor einem Jahr jemand gesagt hätte, dass ich zum Album Release ein eigenes Konzert spie-



len werde, hätte ich wahrscheinlich lauthals gelacht ...

Welcher Ratschlag war für dich wirklich hilfreich?

Der Satz „es muss von dir kommen“, den mir liebe Menschen aus meinem Umfeld ans Herz gelegt haben. Früher habe ich nie verstanden, was sie damit meinten, aber heute verstehe ich, dass ich nur authentisch bin, wenn ich das mache, wozu ich auch stehe. Alles andere ist – gerade in der Musikbranche – nicht nachhaltig. So ist aber beispielsweise auch das „Schwarz-Weiß-Thema“ entstanden, dass sich durch meine Auftritte und meine Bühnenausfits zieht: Ich stand vor meinem Kleiderschrank und stellte fest, dass ich eigentlich ausschließlich schwarze und weiße Kleidungsstücke besitze. Also habe ich das als Markenzeichen in meine Auftritte eingebaut, denn: Das bin wirklich ich! Und es freut mich total, dass sich meine Fans inzwischen auch schwarz-weiß kleiden, wenn sie meine Auftritte besuchen.

Gibt es rückblickend etwas, das du anders hättest machen sollen?

Rückblickend stellt sich vielleicht eher die Frage: „Hätte es nicht schneller gehen können?“ (lacht).

Aber dann denke ich immer: „Nein, hätte es nicht!“ (sehr ernst). Denn anscheinend war ich damals noch nicht so weit, noch nicht an dem Punkt. Sonst wäre es vielleicht schneller gegangen. Aber jede Begegnung in der Musikszene hat mich immer auch einen kleinen Schritt weitergebracht. Langsam, aber konstant. Das ist wahrscheinlich rückblickend viel wichtiger, als ein vordergründig schnellerer, aber nicht nachhaltiger Erfolg.

Hast du in der allseits als „heile Schlager-Welt beschriebenen Branche“ Kollegen, mit denen du befreundet bist?

Ja, das gibt es natürlich. Einige folgen mir auf Instagram und ich ihnen und man unterstützt sich auch gegenseitig, indem man Bilder oder Stories liked. Ich sage immer, es ist wie in der Schule oder am Arbeitsplatz: Du bist nicht mit allen gleich gut befreundet, sondern es gibt immer zwei, drei, mit denen du dich besser verstehst.

Wagst du für MAX eine Prognose und vervollständigst bitte den Satz: In zehn Jahren sehe ich mich...

(denkt lange nach) Einer meiner größten Wünsche wird Mitte Oktober mit meinem ersten eigenen

KULTURGUT

Konzert wahr. Soll ich es jetzt wirklich riskieren und weiterdenken? Dann träume ich davon, alle zwei bis drei Jahre ein neues Album produzieren zu können – und damit auf Tour zu gehen, so dass man davon auch leben kann – das wäre toll! Damit ich auch etwas zurückgeben kann an diejenigen, die mich jahrelang unterstützt haben. Das ist mir wahnsinnig wichtig. Aber auch soziale Projekte liegen mir am Herzen.

Was war bisher dein größter Auftritt?

Der war 2015 in Stuttgart in der Porsche-Arena. Dort durfte ich der Voract für Andreas Gabalier, DJ Ötzi und voXXclub sein. Das war das Wunderbarste auf der Welt. Ich musste als Erste raus – und mich kannte ja niemand. Aber das Publikum hat super mitgemacht und hat mich wirklich gefeiert. Das war sehr beeindruckend. Und daraus sind dann wieder andere Anfragen und Buchungen entstanden.

Wie motivierst du dich?

Ich bin auch nur ein Mensch und muss ganz ehrlich sagen, dass es schon Momente gibt, in denen ich in meinem Schlafzimmer sitze und Rotz und Wasser heule und denke „wie soll das nur weiter gehen?“.

ZUR PERSON

Madeline Willers
1994 geboren in Backnang, lebt heute in Wüstenrot.
Am 15. November erschien ihr neues Album „Glaub an Dich“ •

www.madeline-willers.de

Da kommt dann immer mal alles raus. Aber nach einer halben Stunde denke ich dann: „Hey, es gibt viel schlimmere Dinge auf der Welt, als dein Problem. Also nimm es als Hindernis, als Herausforderung an und überwinde es. Solange du morgens gesund aufstehen kannst, schaffst du alles!“ Und ganz ehrlich: Fürs Songschreiben sind diese Momente oft gar nicht so schlecht ... <<

Anzeige

Lust auf
neues Design!

Gardinen | Vorhänge | Polsterstoffe | Bodenbeläge | Teppichböden



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

„Ich muss Radios
bauen. Die Besten.
Die Billigsten!“

Max Grundig

„Die Leute
brauchen
Radios!“

Foto Max Grundig Klinik

Max Grundig.
Aufnahme um 1947.
Quelle: „Max Grundig“
von Christl Bronnermeyer

R

„Rauschen und Knacken schallt aus der Membran des Lautsprechers, als die Röhren ihre Arbeit aufnehmen und der sich drehende Sendersuchknopf nach Funkwellen sucht.

Gespannt schart sich die Familie um das kleine Radio „Heinzelmann“ aus dem Max Grundig Werk bei Fürth. Was geht vor in der Welt nach dem großen Krieg? Welche Nachrichten verbreiten die Radiosprecher? Und wann kommt endlich Musik, die die vergangenen harten Jahre vergessen macht? Das Radio, das hat Max Grundig schnell erkannt, ist ein Gerät, dass die Deutschen nach dem 2. Weltkrieg alle ihr Eigen nennen wollen...“

Bereits vor dem 2. Weltkrieg hatte der umtriebige Max Grundig beachtliche wirtschaftliche Erfolge durch die Produktion von Kleintransformatoren erzielt. Sein Ausspruch „Ich muss Radios bauen. Die Besten. Die Billigsten. Die Leute brauchen Radios!“ stammt aus der Zeit kurz nach dem Krieg 1945. Die Arbeiterinnen hatten die temporäre Produktionsstätte seiner Firma Radio-Vertrieb Fürth im Dorf Vach bei Fürth während seines Militärdienstes nicht verlassen und produzierten dort Transformatoren, elektrische Zünder und Steuerungsgeräte.

Nach dem Krieg wollte Max Grundig eigentlich weiter Radiogeräte verkaufen. Doch die Produktion war genehmigungspflichtig und der Verkauf streng bewirtschaftet und bezugscheinpflichtig. Diesen Vorgaben begegnete Max Grundig im Dezember 1945 mit einer wirklich genialen Idee. Er entwickelte zusammen mit seinen Mitarbeitern einen Bausatz, aus dem sich der technisch einigermaßen begabte Laie einen Radioempfänger bauen konnte. Das Gehäuse und die Röhren musste sich der Käufer allerdings selbst beschaffen. Die vorläufige Betriebserlaubnis, diesen als Spielzeug deklarierten „Rundfunkgerät-Baukasten“ verkaufen zu dürfen, war von den Alliierten am 10. August 1946 schnell erteilt. Die Bevölkerung sehnte sich nach Unterhaltung, nach Abwechslung, nach guten

Neuigkeiten und Information, so dass bis zum Ende desselben Jahres bereits 400 Baukästen verkauft waren. Der Baukasten an sich und der daraus entstehende Radio-Empfänger waren eine höchst willkommene und notwendige Ablenkung vom tristen Alltag.

Der anfangs namenlose Baukasten sollte später den Titel „Heinzelmann“ tragen. Man vermutet, dass das in der Generation sehr populäre „Funkheinzelmännchen“ bei der Namensgebung Pate stand. Das „Funkheinzelmännchen“ war die Titelfigur einer der frühesten Kinderserien im deutschen Hörfunk. Erfunden und gesprochen in den Jahren 1924 / 1925 von dem Rundfunkpionier Hans Bodenstedt.

Bis zum Ende des Folgejahres 1947 wurden über 12.000 Stück dieser legendären Rundfunkbaukästen hergestellt und verkauft. Der Heinzelmann gilt als Auftakt und Durchbruch der Geräteproduktion der Firma RVF (Radio-Vertrieb Fürth). Insgesamt wurden rund 100.000 Baukästen für 22,5 Millionen Mark produziert und verkauft. Ein Geniestreich, der den stets ambitionierten, unermüdlichen und aus einfachsten Verhältnissen stammenden Max Grundig in den Olymp der Unterhaltungselektronik katapultierte und ihm persönlich die Tür zur Weltkarriere öffnete.

MAX GRUNDIG

Text Andreas Lütke



Professionelle
Arzneimittel- und
Hilfsmittelversorgung
aus Baden-Baden

Die Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter der
Max Grundig Klinik helfen
gerne bei der Kontakt-
aufnahme mit unserer
Versorgungsapotheke



Tel.: 07221 / 7469
Fax: 07221 / 7964

caecilien-apotheke-baden-baden.de
caecilien-bestellung@roettererberg-apotheke.de

Dr. med. Dipl. Inf. Sonja C. Mayer

Dr. med. Dipl. Inf. Sonja C. Mayer absolvierte 2017 den Facharzt für Kardiologie/Innere Medizin, zudem besitzt sie die Zusatzweiterbildung Notfallmedizin. In der Max Grundig Klinik ist die Oberärztin der Kardiologie insbesondere Ansprechpartnerin für Herzinfarkt und koronare Herzerkrankung, Herzklappenfehler, Herzrhythmusstörungen und Blutverdünnung •

In Ihrem Kühlschrank finden wir ...

Rohmilchkäse, Obst, Gemüse, Milch, Buttermilch, Karottensaft, Lagrein, Espressobohnen

Zum Geburtstag schenken darf man Ihnen nie ...

nehme erstmal alle Geschenke ;-)

Sie lesen gerade ...

AD Magazin

Sie halten sich fit mit ...

Radfahren, gut essen, Bergsteigen, Snowboarden, Schwimmen, Fitness

Ihr Lieblingsreiseziel ist ...

Schweden, Norwegen, Schweiz

Beim Fernsehen bleiben

Sie hängen bei ...

Arte und Netflix (Ich habe keinen TV, ich streame nur)

Ihre Leibspeise ist ...

Aprikosen, Linguine alla pescatora, Entrecôte

Eines Ihrer Laster lautet ...

Lagrein

In Ihrem zweiten

Leben werden Sie ...

Unternehmerin

Ihr Lieblingsspruch

zum Schluss ...

Die Hoffnung stirbt zuletzt, aber sie stirbt.



Dr. med. Heino Lisker

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

In Ihrem Kühlschrank finden wir ...

Apfel-Birnen-Grütze von Dr. Oetker

Sie halten sich fit mit ...

Scrabble für Fortgeschrittene

Zum Geburtstag schenken darf man Ihnen nie

Konzertkarten für die Kastelruther Spatzen

Sie lesen gerade ...

eine Biographie über Alfred Adler

Ihr Lieblingsreiseziel ist ...

Sardinien

Beim Fernsehen bleiben

Sie hängen bei ...

Ladies Night im WDR

Ihre Leibspeise ist ...

Ochsenschwanz gedünstet

Eines Ihrer Laster lautet ...

Unimog U5000

In Ihrem zweiten

Leben werden Sie ...

mehr Zeit für mich und meine Familie haben

Ihr Lieblingsspruch

zum Schluss ...

„Scheener dag no“
(Hochdeutsch: „Schönen Tag noch“)



Fotos Fotografie 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
Prof. Dr. med. Clemens Unger
Prof. Dr. med. Peter Huppert
Dr. rer. nat. Beate Kajda
Dr. med. Heino Lisker
Dr. med. Dipl. Inf. Sonja C. Mayer

Gesamtproduktion, Copyright

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

Redaktionsleitung, Konzeption

Sabine Edle von Schickh

Redaktion Anya Barros, Caroline Carnevale,
Elena Emmert, Dr. Silvija Franjic, Andreas Lütke,
Larissa Malstedt, Sarah Weber

Art direction Mirjam Hüttner

Layout Mirjam Hüttner, Felicitas Riffel,
Renata Sas

Koordination 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.

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

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

SECONDBEST

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

VORSCHAU

#04

VORSCHAU

Über diese Themen
lesen Sie in MAX#4

SEITE AN SEITE

Die DFL-Stiftung

Interview

Dr. med. Christian Graz
– Der neue Chefarzt der
Klinik für Psychosomatik

”

Klimawandel & Gesundheit

Was wird
sich für
uns ändern



HOCHKULTUR 2020 Ein Musikfestival der besonderen Art



Foto Max Grundig Klinik

Mitarbeiterführung & neue Trends

PROFESSIONELLER
UMGANG MIT
MITARBEITERN IST
CHEFSACHE

BEREIT FÜR DIE ZUKUNFT!



Freude am Fahren

Seit über 30 Jahren sind wir Ihr Partner rund um die Freude am Fahren und werden dies auch in Zukunft für Sie sein. Ganz getreu unserem Motto „Ihr Vertrauen verdienen – jeden Tag!“.

 GIBT DER ZUKUNFT EIN GESICHT.



Ihr Partner für BMW, BMWi, Alpina und MINI.

ahg

Autohandels-gesellschaft mbH

Ihr Vertrauen verdienen – jeden Tag!

BADEN-BADEN

Rheinstraße 221 | 76532 Baden-Baden | Telefon 07221/5088-0 | ahg-mobile.de

Kraftstoffverbrauch BMW i8 Roadster in l/100km: komb. 2,0; CO₂-Emission in g/km: komb. 46; Stromverbr. in kWh/100 km: komb. 14,5.



ALPINE EAGLE

Mit seinen klaren eleganten Linien ist Alpine Eagle die zeitgemäße Interpretation einer Vorgängerkone. Das Chronometer zertifizierte eigene Automatikwerk Chopard 01.01-C ist in ein 41 mm Gehäuse eingebettet. Dieser bemerkenswerte Zeitmesser ist aus Lucent Stahl A223 gefertigt, einem exklusiven, extrem widerstandsfähigen Metall, dem Resultat von vier Jahren Forschung und Entwicklung. Er ist der Beweis für die herausragende uhrmacherische Kompetenz unserer Manufaktur.

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