

Am Puls

IHR ASKLEPIOS MAGAZIN

FÜR SIE
zum
Mitnehmen

„Ich würde es jederzeit wieder tun!“

Petra Matthäi hat 80 Kilogramm abgenommen und sich danach einer umfassenden Hautstraffung bei Chefarzt Dr. Jörg Elsner, ASKLEPIOS Klinikum Harburg, unterzogen

SÜSS, SAUER, SAFTIG

Vitamine und Vitalstoffe:
So viel Gutes steckt
in Erdbeere & Co.

NEUROLOGIE

Besuch bei Dr. Jürgen Faiss
an der ASKLEPIOS Klinik
Teupitz/Lübben

DIE HAUT

Atmen, entgiften, sich
selbst heilen: Was unser
größtes Organ alles kann

WASSER IST LEBEN

Mit diesen Tipps kommen
Sie gesund und sicher
durch die Badesaison



16

4



26



6



- 4 Aufnahme**
Neue Bilder für die Harzkliniken, im Einsatz für Trinkwasserprojekte, Auszeichnung für die ASKLEPIOS Klinik Barmbek
- 6 OP-Bericht**
Patientin trifft Behandler – ein Besuch bei Dr. Jörg Elsner, Chefarzt der Plastisch-Ästhetischen Chirurgie am ASKLEPIOS Klinikum Harburg
- 10 Unterm Mikroskop**
Die Haut – was unser größtes Organ alles leistet
- 12 ASKLEPIOS intern**
Gesund werden, gesund bleiben: ASKLEPIOS gibt sich ein neues Gesicht
- 15 Prävention im Alltag**
Tipps für gesunde Gartenarbeit
- 16 Rezeptfrei**
Wasser ist Leben: Mit diesen Tipps kommen Sie sicher und fit durch die Badesaison

- 19 Serie: Centers of Excellence**
Klinik für Pneumologie an den ASKLEPIOS Fachkliniken München-Gauting
- 20 Sprechstunde**
Neurobiologe Gerald Hüther über die Relevanz des Spielens für unser Leben
- 23 Ruhezone**
So entspannt Prof. Dr. med. Carolin Tonus, Chefarztin der Allgemein- und Viszeralchirurgie an der ASKLEPIOS Klinik in Hamburg St. Georg

- 26 Besuchszeit**
Multiple-Sklerose-Therapie an der ASKLEPIOS Klinik für Neurologie in Teupitz/Lübben
- 30 Nachgefragt**
Prominente berichten, was sie gesund hält – und was sie krank macht
- 31 Wartezeit**
Rätsel, Medizin-Quiz

- 24 Gesund genießen**
Mit Beeren das Wohlbefinden pushen



Mehr als nur lecker: Was Erdbeeren & Co. für Ihre Gesundheit tun können (S. 24)



Dr. Bernard große Broermann

Gesund werden. Gesund leben

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten, liebe ASKLEPIOS-Besucher,

„Ich will dabei sein“: Unter diesem Motto steht die Kampagne, mit der wir ASKLEPIOS ein neues Gesicht geben. Dabei ist es unser großes Anliegen, Ihnen, liebe Patientinnen und Patienten, zu vermitteln, wer bei unserer Arbeit im Mittelpunkt steht: Sie. Für Ihre Genesung und Ihr Wohlbefinden geben wir unser Bestes. Jeden Tag, rund um die Uhr.

Während Sie dieses Magazin lesen, steht die Natur in voller Blüte. Es ist Hochsommer, Urlaubssaison – und auch, wenn Sie keine Gelegenheit haben zu verreisen, möchten wir Sie mit diesem Heft dazu animieren, auch die kleinen Auszeiten in vollen Zügen auszukosten. Sei es bei der Gartenarbeit, beim Ausflug an den Badesee oder beim Kochen und Genießen von saisonalen Lebensmitteln: Das große Glück ist die Summe kleiner Freuden.

Kommen Sie glücklich und gesund durch den Sommer!

Ihr

*Dr. Bernard große Broermann
Alleingesellschafter der ASKLEPIOS Kliniken GmbH*

Fotos: Erner-Hirsch (2), Fotolia, iStock, ASKLEPIOS, Illustration: Ini Neumann

IMPRESSUM
Herausgeber
ASKLEPIOS Kliniken Hamburg GmbH
Rübenkamp 226, 22307 Hamburg
www.asklepios.com

Objektleitung
Anette Elwert, Dörte Janßen

Verlag
Torner Brand Media GmbH
Arndtstraße 16
22085 Hamburg
www.torner-brand-media.de

Verlagsgeschäftsführer Sven Torner

Redaktionsleitung Sarah Ehrlich

Art-Direktion Inés Allica y Pfaff

Bildredaktion Annika Jacobsen

Litho & Herstellung
Daniela Jänicke, Julian Krüger

Druck PerCom
Druck und Vertriebsgesellschaft
Am Busbahnhof 1
24784 Westerrönfeld

Am Puls – Ihr ASKLEPIOS Magazin
Erscheint viermal im Jahr.
Nachdruck sowie Vervielfältigung nur nach vorheriger Genehmigung.

Die nächste Ausgabe erscheint am 26. September 2017.



Dieses Foto wurde auf der Malediven-Insel Medhufushi aufgenommen und ziert nun die ASKLEPIOS Harzkliniken



Freuen sich, dass ihre Bilder ASKLEPIOS verschönern: die Mitglieder des Harzer Fotoclubs „Skylight 84“ und Mitarbeiter der Harzkliniken

Gemeinschaftsprojekt in Goslar: Fotokunst in den ASKLEPIOS Harzkliniken

Schöne Neuigkeiten aus den ASKLEPIOS Harzkliniken: Seit diesem Frühjahr zieren **rund 100 neue Motivleinwände die Stationen und Klinikgänge**, darunter 31 von fotografiebegeisterten Mitarbeitern und Bürgern aus Goslar und Clausthal-Zellerfeld. Hierfür wurden die rund 1.000 ASKLEPIOS-Mitarbeiter vor Ort

aufgerufen, Motive einzureichen. Gemeinsam mit dem Fotoclub „Skylight 84“ wählte eine Jury daraufhin 15 Bilder aus. Adelheid May, Regionalgeschäftsführerin und Geschäftsführerin der ASKLEPIOS Harzkliniken und der ASKLEPIOS Kliniken Schildautal: „Die Resonanz war überwältigend, das freut uns sehr und zeigt, wie

sehr sich unsere Mitarbeiter für unsere Kliniken engagieren.“ 16 weitere Fotos wurden von den „Skylight 84“-Mitgliedern beigesteuert. Die Bandbreite reicht **von Naturszenen und Architekturfotos über Sonnenuntergänge bis hin zu Reisefotos**. Die Aktion kommt an: „Die Bilder werden begeistert aufgenommen“, berichtet Jutta Fricke, selbst Hobbyfotografin und Vorsitzende der „Grünen Damen“, die sich ehrenamtlich mit um die Patienten kümmern.



Ein herzliches Willkommen!

Modernisierte Patientenzimmer, eine nagelneue radiologische Diagnostikabteilung, eine neue Rohrpostanlage für eine noch schnellere Bearbeitung der Proben – in den letzten Monaten hat sich jede Menge getan in der **ASKLEPIOS Klinik Wandsbek**. Das i-Tüpfelchen des Umbaus ist der **neue lichtdurchflutete Eingangsbereich**, der die Patienten seit April willkommen heißt. Mit den eingeladenen Nachbarn und dem Leitungsteam der Klinik freute sich auch Empfangsmitarbeiter Gerrit Prüs (linkes Foto, 2. v.l.): „Ich arbeite seit 30 Jahren hier, und es ist toll, wie schön der neue Empfang nach dem Umbau geworden ist.“

ASKLEPIOS IST TOP

Das Magazin „Focus Money“ hat die ASKLEPIOS Kliniken mit dem Deutschlandtest-Siegel „Höchstes Ansehen 2017“ ausgezeichnet. Kein anderer untersuchter Krankenhausbetrieb wird von den Verbrauchern in Bezug auf die Qualität seiner Leistungen, seine Nachhaltigkeit, die Arbeitgeberqualität sowie Ökonomie und Unternehmensführung im Web positiver diskutiert. Ausgewertet wurden die Nennungen der 5.000 mitarbeiterstärksten deutschen Unternehmen.



Die Welt zu Gast in Barmbek

Die ASKLEPIOS Klinik Barmbek wurde von Medical Travel Quality Alliance (MTQUA) als **„World’s Best Hospital for Medical Tourism“** ausgezeichnet. Immer mehr ausländische Patienten begeben sich in Deutschland in medizinische Behandlung, um in den Genuss höchster Qualitätsstandards zu kommen.



Julia Munro, Vorsitzende der MTQUA betont, die ASKLEPIOS Klinik Barmbek sei „herausragend als Krankenhaus für Medizintouristen“.

Hilfe, die ankommt

Dafür steht die Non-Profit-Organisation **Viva con Agua de St. Pauli e. V.** Seit der Gründung 2006 ist das Ziel, Menschen in benachteiligten und abgelegenen Gegenden der Welt (z. B. in Äthiopien, Foto) Zugang zu sauberem Trinkwasser und Sanitärversorgung zu verschaffen. Die Mittel dazu werden u. a. über Kulturevents wie die „Millerntor Gallery“, den Verkauf des „Viva con Agua“-Trinkwassers und des „Goldeimer“-Toilettenpapiers generiert. In diesem Jahr ist **ASKLEPIOS erstmals als Sponsor dabei**. Konzerngeschäftsführer Dr. Thomas Wolfram: „Uns ist es eine Herzensangelegenheit, den Event und somit die Trinkwasserversorgung zu unterstützen, durch die auch die hygienischen Gegebenheiten vor Ort verbessert werden können.“ Darüber hinaus wird bereits seit 2016 auf dem Campus der ASKLEPIOS Medical School „Viva con Agua“-Wasser getrunken und „Goldeimer“-Toilettenpapier benutzt. Mehr erfahren: www.vivaconagua.org



Fotos: ASKLEPIOS, Pascal Blüning, Conny Trumann, Torben Röhrich, privat

Was macht eigentlich ein Operationstechnischer Assistent (m/w)?

„Ein Operationstechnischer Assistent (m/w) – kurz OTA – koordiniert und verantwortet den reibungslosen Ablauf vor, während und nach einer Operation. OTAs sind Spezialisten sowohl im Bereich OP-Technik als auch in der Patientenversorgung.“

Bis vor einigen Jahren arbeiteten in den OP-Sälen vor allem Krankenschwestern und Krankenpfleger mit entsprechender Fachweiterbildung. In der **OTA-Ausbildung, welche im ASKLEPIOS Bildungszentrum für Gesundheitsberufe seit 2002 angeboten wird, spezialisiert man sich vom ersten Tag an auf die Arbeit im OP.**

Je komplexer die Geräte, desto wichtiger ist es, dass das medizinische Personal bestens mit der Technik und den Abläufen vertraut ist – von der Sterilität und Hygiene über die Bereitstellung der Instrumente und Implantate bis hin zur OP-Dokumentation und zum Notfallmanagement.“



Petra Willer
Leitung Praktische Ausbildung OTA am BZG (Bildungszentrum für Gesundheitsberufe)

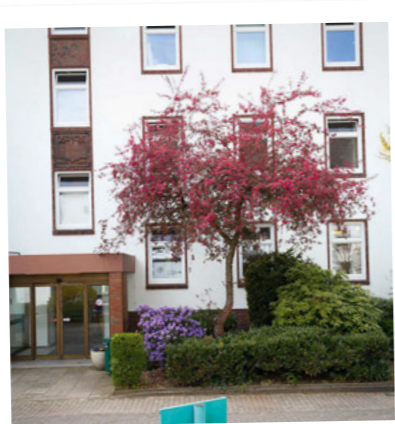
„Ich freue mich jeden Tag“

Nachdem Petra Matthäi 80 Kilogramm abgenommen hatte, passte ihre Haut nicht mehr zu ihrem nun schlanken Körper. ASKLEPIOS Chefarzt Dr. Jörg Elsner straffte die Haut der Patientin per Bodylift

Petra Matthäi (50) war schon als Kind korpulent, als erwachsene Frau wurde sie dann extrem übergewichtig. Adipositas gilt als Krankheit. Betroffene erhalten von der Krankenkasse Unterstützung, wenn sie sich entscheiden, abzunehmen. Dazu gehört beispielsweise eine operative Magenverkleinerung sowie eine engmaschige Betreuung durch Ernährungs- und Sportberater. Frau Matthäi entschloss sich zu diesem Schritt und schaffte es, ihr Gewicht in zwei Jahren von 144 auf 64 Kilogramm bei 1,67 Meter Körpergröße zu reduzieren.

Am Ende stand sie vor einem Problem, das alle Menschen trifft, die sehr stark abnehmen: Die Haut bildet sich nicht im gleichen Maß zurück wie die Fettzellen. Der nunmehr schlanke Körper steckt nach der Abnehmekur wie in einer übergroßen Hülle – ein medizinisches Problem ebenso wie ein psychologisches.

Dr. med. Jörg Elsner, Chefarzt der Abteilung für Plastische-Ästhetische, Rekonstruktive und Handchirurgie am ASKLEPIOS Klinikum Harburg, ist Experte für den sogenannten „Bodylift“. Dabei wird in nur einer Operation die überschüssige Haut am gesamten Körper entfernt, das Gewebe gestrafft. Bei Petra Matthäi straffte Dr. Elsner sowohl den Unterkörper (Bauch, Po, Oberschenkel) als auch den Oberkörper (Brust, Oberarme, Flanken). Heute steht man einer schlanken Frau gegenüber, die sich sichtlich wohl in ihrer Haut fühlt.



Die Plastische Chirurgie ist in einem hübschen Nebengebäude der Harburger ASKLEPIOS Klinik untergebracht

Am Puls: Frau Matthäi, man sieht Ihnen nicht mehr an, dass Sie einmal sehr korpulent waren.

Petra Matthäi: Nein. Zum Glück. Wenn ich jetzt die Fotos von mir als Dicke sehe, kann ich es selbst kaum glauben, dass ich tatsächlich einmal so viel Gewicht mit mir herumgetragen habe.

Am Puls: Besonders die Jahre des Abnehmens waren ein Kraftakt, nehme ich an.

Petra Matthäi: Ich war schon immer korpulent gewesen – schon als Kind. Als Erwachsene war ich dick. Ich hatte viele körperliche Probleme von Morbus Crohn bis Migräne. Aber in gewisser Weise hatte ich meine starke Statur auch akzeptiert. Dann hatten wir eine schwierige Zeit in der Familie. Ich habe den Stress über das Essen verarbeitet und nochmals rasant zugenommen. Mein Gewicht stieg von

etwa 100 Kilogramm auf 144. Ich bekam so starke gesundheitliche Probleme, dass ich arbeitsunfähig wurde. Ich merkte: Mein Gewicht erdrückt mein Leben. Das möchte ich nicht. Ich will abnehmen.

Am Puls: Aber das ist ja nicht so leicht...

Petra Matthäi: In dieser Zeit begegnete mir eine ebenfalls übergewichtige Freundin, die kurz vor der operativen Magenverkleinerung stand. Ich begleitete sie in den folgenden zwei Jahren durch die OP und die Zeit der Diät. Das hat mir gezeigt, dass es geht. Danach wusste ich, dass ich das auch will und schaffen kann.

Dr. Jörg Elsner: Diese klare Entscheidung ist extrem wichtig, damit Patienten die fordernde Zeit des Abnehmens wirklich dranbleiben. Ich weise meine Patienten auch darauf hin, dass die Magenverkleinerung ein operativer Eingriff mit den üblichen Risiken ist und außerdem nicht rückgängig gemacht werden kann.

Petra Matthäi: Am Anfang nimmt man bei meinem Ausgangsgewicht – und unterstützt durch viel Sport – drei bis vier Kilogramm pro Woche ab. Nach sechs Monaten waren außerdem die Entzündung in meinem Darm verschwunden und auch die Migräne weg. Nach drei Jahren hatte ich einen Body-Mass-Index von 25 erreicht und war extrem fit.

Am Puls: Aber dann war trotzdem noch nicht alles gut?

Petra Matthäi: Wer stark abnimmt, dessen Haut erschlafft. Es entstehen erst Falten, dann richtige Lappen – und diese überschüssige Haut kann man nicht wegtrainieren. Wenn man dann schlank ist, hat man also einen super Körper ►

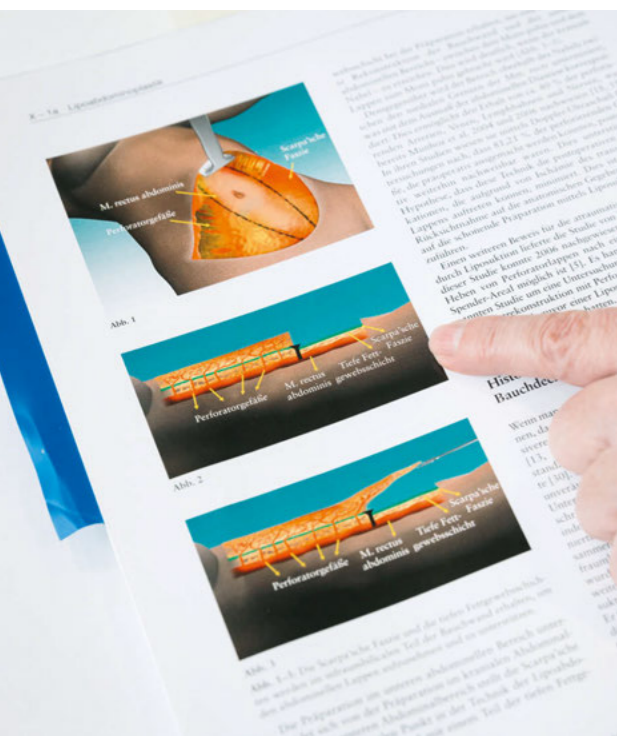
Fotos: Erver Hirsch; Text: Carola Kleinschmidt

Zwei, die einen weiten Weg zusammen gegangen sind: Petra Matthäi und Dr. Jörg Elsner





Anhand von Fotos lassen Petra Matthäi und Dr. Elsner den Behandlungsverlauf Revue passieren. In der obersten Fotoreihe (Bild links) sieht man die Patientin nach der Diät, vor dem Bodylift. „Meine Narben erzählen von meinem Weg“, sagt Frau Matthäi heute



auf der Ebene der Muskeln. Aber die Hülle sieht nicht schön aus. Und dann fängt man an, sich zu fragen, was man dagegen tun kann. Die Krankenkassen unterstützen derzeit leider nur aktiv beim Abnehmen, aber nicht bei dem Problem mit der überschüssigen Haut. Mich brachte mein behandelnder Arzt in der Adipositas-Klinik auf die Idee, mit Herrn Dr. Elsner zu sprechen. Heute sage ich: Das war mein großes Glück.

Dr. Jörg Elsner: Die überschüssige Haut ist medizinisch betrachtet ganz klar ein Problem. In den Hautfalten können leicht Infektionen entstehen, ihr zusätzliches Gewicht verursacht Schmerzen, auch wird diese Haut nicht mehr optimal durchblutet. Aus meiner Sicht ist die Körperstraffung nach einem starken Gewichtsverlust deshalb unverzichtbar.

Am Puls: Was genau wird bei dieser Operation eigentlich gemacht?

Dr. Jörg Elsner: Beim Bodylift können wir in nur einem Eingriff durch eine geschickte Schnittführung oberhalb und unterhalb des Bauchnabels die gesamte Körpermitte straffen. Bei Frau Matthäi haben wir in einer zweiten OP auch die obere Partie gestrafft und die Brust neu aufgebaut. Der Bodylift ist eine große Operation. Wir operieren circa sechs Stunden mit insgesamt vier Kollegen. Bisher wird der Bedarf dieses Eingriffs übrigens von den Krankenkassen immer noch unterschätzt oder als psychisches Problem abgetan. Im Moment muss jeder Patient sehr dafür kämpfen, dass die Kasse die Kosten der OP übernimmt.

Petra Matthäi: Wenn ich mir die Fotos anschau, auf denen bereits eingezeichnet ist, wo sie die Haut entfernen werden, sieht man durchaus, wie groß dieser Eingriff ist. Das muss man sich vorher wirklich klarmachen.

Dr. Jörg Elsner: Es ist sehr wichtig, dass die Patientin oder der Patient genau weiß, was gemacht wird. Wir besprechen das vorher in mindestens zwei Terminen ausführlich. Schon vor der Operation wird jeder Schnitt so festgelegt und auf-

gezeichnet, dass später alles im Stehen und in der Bewegung gut funktioniert und aussieht.

Petra Matthäi: Das sah schon wild aus. Ich bin trotzdem recht gelassen in die OP gegangen. Ich fühlte mich gut aufgeklärt und wusste, dass Sie Ihr Handwerk können – und dann habe ich einfach gehofft, dass Sie gut ausgeschlafen sind. Später sagten Sie mir, dass vier Kilogramm Haut entfernt wurden...

Dr. Jörg Elsner: Die Operation ist extrem komplex, denn wir straffen ja nicht einfach die obere Hautschicht. Das sähe künstlich aus und die Bewegungsmöglichkeiten wären extrem eingeschränkt. Die eigentliche Straffung findet in einer tiefen Hautschicht statt, der sogenannten Scarpa Faszie. Diese dünne Bindegewebschicht trennt das Bauchfett in eine obere und eine untere Fettschicht. Indem wir die Scarpa Faszie straffen, geben wir auf tiefer Ebene dem Stützgewebe des Bauches eine neue Straffheit und Elastizität. Das Ergebnis ist dadurch sehr natürlich, die Bauchhaut spannt kein bisschen, sondern liegt einfach locker auf dem gespannten Bindegewebe. Man kann sich optimal bewegen und es sieht gut aus. Diese Operationsmöglichkeit gibt es erst seit den 1990er-Jahren und sie wird ständig weiterentwickelt.

Am Puls: Wie haben Sie den Eingriff verkraftet?

Petra Matthäi: Am schlimmsten fand ich die ersten drei Tage nach der Operation. Ich musste in einem speziellen Bett bewegungslos auf dem Rücken liegen. Danach musste ich acht Wochen lang einen Kompressionsanzug tragen, damit die Haut wieder gut anwächst. Das war anstrengend. Aber ich wusste ja, was auf mich zukommt.

Dr. Jörg Elsner: Frau Matthäi ist aus meiner Sicht als Arzt natürlich eine tolle Patientin. Sie reflektiert und differenziert. Sie hört auch aufmerksam zu, wenn der Arzt über die Risiken spricht oder eben über die Notwendigkeit, den Kompressionsanzug wirklich zuverlässig zu tragen.



Fett weg ohne OP: Bei kleineren, aber störenden Fettpolstern kommt „Coolsculpting“ zum Einsatz. Die Fettzellen werden von außen stark gekühlt und sterben ab

Gerade bei diesem Eingriff macht das Commitment des Patienten sehr viel aus.

Petra Matthäi: Das kann ich nur unterstreichen. Ich bin heute selbst in einer Adipositas-Klinik tätig und begleite Patienten auf ihrem Weg. Da gibt es immer wieder Leute, die abnehmen wollen, aber die Konsequenzen nicht annehmen – und zum Beispiel wieder und wieder zum süßen Teilchen greifen, wenn es stressig wird.

Am Puls: Wie begegnen Sie Stress heute?

Petra Matthäi: Wenn ich mich abreagieren möchte, mache ich heute Sport. Und ich Sorge viel besser für mich. Mit dem Speck habe ich auch eine Art Panzer abgeworfen. Erstaunlich finde ich, dass ich sowieso viel weniger gestresst bin. Wenn ich heute überlege, fällt mir absolut kein Grund ein, warum ich das alles nicht schaffen sollte! ▲

Dr. Jörg Elsner
ist seit 2013 Chefarzt der Abteilung für Plastisch-Ästhetische, Rekonstruktive und Handchirurgie am ASKLEPIOS Klinikum Hamburg-Harburg.

Fotos: Enver Hirsch

Mehr als eine schöne Hülle

Unsere Haut ist ein faszinierendes Organ: Sie ist die Hülle für unseren Körper, Schutzbarriere und Klimaanlage. Und sie ist der direkte Draht zu unserer Seele

Gut umhüllt: Unsere Haut ist knapp zwei Quadratmeter groß. Sie ist damit das größte Organ des Menschen. In erster Linie ist sie ein Schutz: Intakte Haut sorgt dafür, dass keine Viren oder Bakterien, Gifte oder Allergene in unseren Körper eindringen können. Zugleich reguliert die Haut unseren Wasserhaushalt, schützt uns vor dem Austrocknen ebenso wie vor Überhitzung.

Vielschichtig: Unsere Haut besteht grob aus drei Schichten. Unter der Oberhaut liegt die Lederhaut. In ihr finden sich Talg- und Schweißdrüsen, Nerven, Haarwurzeln. Auch die Blutversorgung der Haut liegt in der Ebene der Lederhaut. Darunter liegen die Unterhaut und das Fettgewebe.

Kompakt: In nur einem Quadratzentimeter Haut liegen 5.000 Sinneszellen, vier Meter Nervenbahnen, ein Meter Blutgefäße, 100 Schweißdrüsen, 15 Talgdrüsen und fünf Haare.

Fenster zur Seele: Unsere Haut ist für Berührungen gemacht. Studien zeigen, dass spezielle Hautnervenzellen exakt auf Streichelberührungen ansprechen. Ohne Streichel-einheiten verkümmern wir. Besonders deutlich ist das bei kleinen Kindern. Aber auch Erwachsene brauchen zärtliche Berührungen, um sich wohl in ihrer Haut zu fühlen.



Elastikmeister: In der Lederhaut befinden sich elastische Fasern, die unsere Haut dehnbar machen. Wenn wir älter werden, nimmt diese Elastizität ab, weil unsere Haut weniger Kollagen produziert. Kollagen ist ein Gerüsteiweiß, das in der Lederhaut aufgebaut wird und der Hauptbestandteil der elastischen Fasern ist. Hinzu kommt, dass unsere Haut im Lauf des Lebens dünner und trockener wird. So entstehen erste Falten.

Ausreichend trinken: Wer seiner Haut Gutes tun möchte, trinkt etwa 1,5 Liter stilles Wasser täglich. Ob Sie genug Flüssigkeit zu sich nehmen, können Sie mit dem Hautfalten-Test prüfen: Ziehen Sie eine Hautfalte an der Rückseite der Hand mit zwei Fingern nach oben und lassen wieder los. Wenn sich die Hautfalte gleich wieder zurückzieht, ist alles bestens. Ansonsten: mehr Wasser trinken!

Wortwörtlich: Wie bedeutend unsere Haut ist, kann man auch an den vielen Sprachbildern erkennen, die wir täglich nutzen: Wer seelisch empfindsam ist, gilt als „dünnhäutig“. Wer im Beruf Kante zeigt, hat ein „dickes Fell“. Man fährt „aus der Haut“, wenn man wirklich wütend wird und fühlt sich „wohl in seiner Haut“, wenn alles im Leben stimmig erscheint.

Erkrankungen der Haut

Allergien oder Neurodermitis sind oft Ursache für Juckreiz und Rötungen. Auch Ekzeme, Schuppenflechte, Akne, der Herpes-Virus, Pilzinfektionen und bakterielle Infektionen sind häufige Hauterkrankungen. Hautkrebs ist eine der häufigsten Krebsarten. Der sogenannte weiße oder helle Hautkrebs wird durch jahrzehntelange Sonnenbestrahlung verursacht. Betroffen sind meist Menschen über 60 Jahre. Der Hautarzt entfernt die betroffenen Hautstellen, damit sich das Karzinom nicht ausbreitet. Der schwarze Hautkrebs ist wesentlich gefährlicher und tritt auch bei Jüngeren auf. Die gesetzliche Krankenkasse bezahlt alle zwei Jahre ein Hautkrebscreening (ab 35 Jahre).

Flotte Regeneration: Um sich einmal komplett zu erneuern, benötigt unsere Haut nur circa einen Monat. Täglich verlieren wir etwa 50.000 Hautzellen in der obersten Hautschicht, die genauso schnell nachgebildet werden.

Text: Carola Kleinschmidt; Illustration: Ini Neumann

GESUNDHEIT HAT VIELE GESICHTER

ASKLEPIOS ist Ihr zuverlässiger Begleiter in Gesundheitsfragen. Sie dürfen sich und Ihre Lieben in besten Händen wissen – ein Angebot, das mit einer bundesweiten Kampagne in den Fokus gerückt wird. Schauen Sie doch mal ...

Ich will dabei sein, wenn mein Urenkel sein erstes Kind bekommt“, sagt ein etwa zehnjähriger Junge. Sein erklärtes Ziel: bis ins hohe Alter fit und gesund bleiben. „Ich will dabei sein, wenn meine Mutter nach ihrer Herz-OP die Nacht durchtanzt“, wünscht sich ein junger Mann voller Optimismus. „Ich will dabei sein, wenn Momente genauso wichtig sind wie Medikamente“, sagt eine Frau, die man erst auf den zweiten Blick als Ärztin erkennt und die damit auf die persönlichen Begegnungen mit ihren Patienten anspielt.

Es sind Aussagen, die einen emotional berühren – auch, weil man den Leuten, denen sie zugeordnet sind, direkt in die



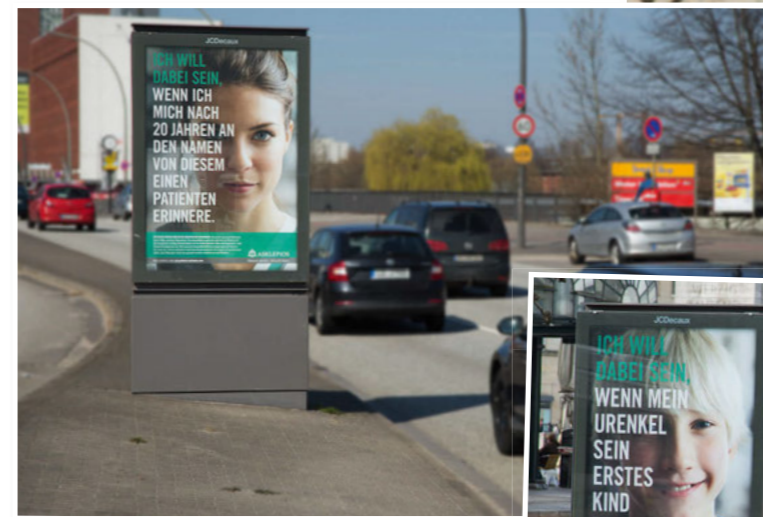
Dr. Thomas Wolfram,
Konzerngeschäftsführung ASKLEPIOS

„Unser Anspruch ist es, einen Beitrag dazu zu leisten, dass Menschen ein gesundes Leben führen.“

Augen blickt. Ob es sich bei der Person auf dem Motiv um eine Patientin, einen Angehörigen, eine Ärztin oder einen Pfleger handelt, das spielt eine untergeordnete Rolle.

„Wir zeigen Menschen, die eine persönliche Geschichte teilen“, erklärt Kai Hankeln, Vorsitzender der ASKLEPIOS Konzerngeschäftsführung. „Sie erzählen dem Betrachter, bei was sie dabei sein möchten. Sie wollen gesund bleiben, um etwas, was ihnen in ihrem Leben wichtig ist, auch erleben zu können.“

Eine sympathische Idee, die in ihrer Konsequenz absolut neuartig für einen Klinikbetreiber ist. Schließlich ging es bislang in Kampagnen für Krankenhäuser



Dort, wo sie gesehen werden: Motive der ASKLEPIOS Kampagne an stark frequentierten Standorten im Hamburger Stadtgebiet

ser vor allem darum, die technischen Möglichkeiten und die damit verbundenen Behandlungsmethoden hervorzuheben. Dass diese bei ASKLEPIOS auf höchstem Niveau sind, ist bekannt. Deshalb geht es hier um das, was jeder Einzelne von uns mit den Themen Gesundheit und medizinische Versorgung verbindet. Und das ist so viel mehr als „nur“ Gerätemedizin: Freude und Glück, Hoffen und Bangen, Vertrauen und Verantwortung.

Dazu passt das neue Motto, welches sich die ASKLEPIOS Kliniken auf die Fahnen geschrieben haben: „Gesund werden. Gesund leben“. Dr. Thomas Wolfram, Vorsitzender der ASKLEPIOS Konzerngeschäftsführung: „Dass Menschen gesund werden, ist natürlich Auftrag aller unserer Einrichtungen und unserer Mitarbeiter. Jeder, der zu uns

kommt und unsere Leistungen in Anspruch nimmt, hat in erster Linie das Ziel, gesund zu werden. Der zweite Teil – gesund leben – unterstreicht unseren gesellschaftlichen Anspruch, einen Beitrag dazu zu leisten, dass Menschen ein gesundes und aktives Leben führen. Bevor sie überhaupt krank werden!“

Damit definiert ASKLEPIOS den Klinik-Begriff neu: Das Krankenhaus ist weit mehr als der Ort, zu dem man geht, wenn gar nichts mehr geht. Vielmehr ist

die Klinik der Zukunft ein zuverlässiger Begleiter für ein nachhaltig gesundes Leben – auch weit über die eigentliche Kernbehandlung hinaus. Ein Anspruch, der bei ASKLEPIOS bereits gelebt wird. Sei es durch in die Kliniken integrierte Reha-Einrichtungen, umfassende Vor- und Nachsorgemaßnahmen oder zukunftsweisende Konzepte wie das Anfang des Jahres ins Leben gerufene interdisziplinäre Tumorzentrum, welches Krebspatienten ermöglicht, standort-





Digital bestens informiert sein: Auch in den Social-Media-Kanälen, z. B. YouTube, Facebook und Twitter, begegnen Ihnen die Motive der ASKLEPIOS Kampagne

übergreifend von Top-Experten gesehen zu werden.

Kai Hankeln bringt es auf den Punkt: „Wir sind längst nicht mehr nur reiner Krankenhaus-Dienstleister, sondern sind heute ein langfristiger Begleiter für Gesundheit. Eine umfassende Prävention und Nachsorge sind für uns genauso wichtig wie eine exzellente medizinische Behandlung im Ernstfall.“

Wer mehr darüber erfahren möchte, wie das genau bei ASKLEPIOS funktioniert, ist herzlich dazu eingeladen. Neben den Klinikinformationen auf der Hauptwebsite www.asklepios.com werden relevante Neuigkeiten und komplexe Hin-



Kai Hankeln,
Konzerngeschäftsführung ASKLEPIOS

„Wir möchten auch nach dem Krankenhausaufenthalt für die Menschen da sein.“

tergrundinformationen auf verschiedenen Social-Media-Kanälen und der eigens für die Kampagne ins Leben gerufenen Seite gesundleben.asklepios.com zur Verfügung gestellt. Das Ziel: Transparenz schaffen durch eine größtmögliche Verbreitung von patienten- und mitarbeiterrelevanten Informationen. Schließlich heißt Transparenz, etwas zu verstehen. Und Verständnis schafft Vertrauen. Vertrauen wiederum ist das Wichtigste, wenn man seine Gesundheit in die Hände von anderen Menschen legt.

Und so schließt sich der Kreis zu den Kampagnenmotiven: Bei ASKLEPIOS dürfen Sie sich bestens versorgt fühlen. Wollen Sie dabei sein? ▲

ASKLEPIOS online entdecken:

Mehr erfahren über die Menschen aus der Kampagne:

gesundleben.asklepios.com

Medizinische Hintergrundinfos und Experteninterviews:

youtube.com/AsklepiosKliniken

Neuigkeiten, aktuelle Aktionen und mehr:

facebook.com/asklepioskliniken

News und Hintergrundberichte rund um ASKLEPIOS:

twitter.com/asklepiosgruppe

Fotos: WallDecaux, ASKLEPIOS, Fotolia (Montage)



Richtig gärtnern

Ein grünes Fleckchen Erde ist eine wahre Freude. So schonen Sie beim Jäten und Pflanzen Ihren Rücken und die Gelenke, schützen die Haut und vermeiden Unfälle

Sonnenschutz

Genau wie am Strand braucht es auch im Garten den richtigen Sonnenschutz. Hut oder Kappe bewahren den Kopf vor direkter Sonneneinstrahlung. Shirts und Hosen, wenigstens solche aus Naturfasern wie Baumwolle oder Leinen, schirmen die Strahlen nicht genug ab – jedenfalls nicht im Hochsommer. Die Schutzwirkung der Textilien entspricht nur etwa LSF 10. Beim Eincremen Nacken, Hals, Handoberflächen sowie Fesseln nicht vergessen. Diese Körperpartien bekommen durch die besondere Haltung bei der Gartenarbeit oft mehr Sonne ab als bei anderen Tätigkeiten.

Richtige Haltung

Achten Sie beim Jäten und Pflanzen darauf, mit geradem Rücken in die Knie zu gehen und mit möglichst aufrechtem Oberkörper zu arbeiten. Gartenrollsitze können eine gute Anschaffung: Knieschoner oder eine gepolsterte Kniebank! Wer bereits mit Rückenschmerzen zu tun hat, kann über Hochbeete nachdenken. Die lassen sich rücken- und gelenkschonend pflegen. Wenn Sie harken und Laub fegen, sollten Sie Arbeitsgeräte mit langem Griff benutzen. Es gibt solche mit ergonomischen Griffen und Teleskopstielen.

Vorsicht Unfall!

Mehr als 200.000 Unfälle jährlich passieren bei der Gartenarbeit, so die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Verantwortlich dafür sind vor allem scharfe oder spitze Gegenstände, gefolgt von Stürzen von der Leiter. Lassen Sie also Werkzeuge nicht auf dem Boden liegen. Hacke, Harke & Co. gehören gut sichtbar hochkant an die Wand gestellt. Im Garten sorgen Leitern mit einer Bodentraverse für die nötige Stabilität. Wichtig: Bedienen Sie motorbetriebene Heckenscheren, Rasentrimmer oder Sägen stets gemäß der Gebrauchsanweisung.

Rückengerecht heben und tragen

Schweres belastet! Ob volle Eimer, Blumenerde oder Pflanzen mit großem Ballen – nutzen Sie zum Transport lieber Rollbretter oder eine Schubkarre. Ein mobiler Schlauchwagen erleichtert das Gießen. Falls sich das Tragen nicht vermeiden lässt, beim Anheben in die Knie gehen und seitliche Drehbewegungen vermeiden. **Tipp:** Eimer und Gießkanne nur halb voll füllen und dafür lieber einmal mehr gehen. Das fördert die Fitness und schont Rücken und Gelenke. Generell gilt: Regelmäßige Erholungspausen einplanen, Gartenarbeit ist schließlich auch Arbeit! ▲

Foto: Fotolia, Text: Almut Siegert



Wasser ist Leben

*Die Badesaison steht vor der Tür!
Und damit der Sprung ins kalte Nass kein Reinfall wird, finden
Sie hier die besten Tipps für sicheres Baden*



Fotos: Stocksy, Witters; Text: Meike Günther

1.

Regelmäßig baden gehen, trainiert fast alle Muskelgruppen des Körpers.

Gleichzeitig hat die Bewegung im kühlen Nass einen ähnlichen Effekt wie eine Lymphdrainage: Überflüssiges Wasser und Schlacken werden abtransportiert, das Bindegewebe wirkt schon nach wenigen Malen straffer und glatter. Also: Auch, wenn es gerade nach dem Winter etwas Überwindung kostet, in den Badeanzug zu steigen – es lohnt sich.

2.

Schwimmen ist gut für die Gelenke – heißt es.

„Da kommt es allerdings ganz auf die Technik an“, erklärt Schwimm-Experte Veith Sieber, Cheftrainer am Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein. „Gerade beim Brustschwimmen werden die Knie durch die unnatürlichen Drehbewegungen nach außen belastet. Und auch der Nacken bereitet vielen Schwimmern Probleme.“ Sein Tipp daher: „Rückenschwimmen! Das ist am schonendsten.“

3.

Rechts vor links – das gilt auch im Schwimmbecken.

„Um Badeunfälle und Zusammenstöße gerade beim Rückenschwimmen zu vermeiden, sollten Sie immer rechts hin- und links zurückschwimmen. Die Leinen dienen dabei als Orientierung, denn der hintere Bereich ist rot und zeigt an, dass Sie sich dem Beckenrand nähern.“

Übrigens: Wer in Großbritannien Urlaub macht, muss umdenken. „Dort wird tatsächlich auch links geschwommen“, so der Experte.

4.

Erfrischung gefällig?

Auch, wenn eine Abkühlung gerade nach einem ausgedehnten Sonnenbad verlockend ist – wer unvermittelt kopfüber ins kühle Wasser springt, riskiert einen Kreislaufschock und Bewusstlosigkeit. Gerade Baggerseen sind besonders gefährlich. Oft fallen sie nach wenigen Metern steil ab und sind dort unerwartet kalt. Darum: Nie direkt von der Hitze ins Wasser. Erst abkühlen und langsam an die Wassertemperatur gewöhnen.

5.

So wird das Baden kein Krampf!

Wadenkrämpfe sind niemals angenehm. Aber auf offener See können sie sogar zur Gefahr werden. „Darum machen auch wir Profi-Sportler vor dem Schwimmen immer ein paar Aufwärmübungen wie Armkreisen“, erklärt Veith Sieber. Ein paar Kniebeugen wärmen die Muskeln ebenfalls gut vor.

6.

Im Wasser dehydrieren? Klingt komisch, geht aber!

Wer nicht nur planschen, sondern ein paar sportliche Bahnen ziehen möchte, sollte daher viel trinken. Das beugt Wadenkrämpfen und einem erhöhten Wasserverlust vor, wie Veith Sieber weiß: „Beim Schwimmen spüren Sie nicht, dass Sie schwitzen. Sie tun es aber – schließlich machen Sie Sport. Da der Körper im kühlen Nass aber auch vermehrt Energie aufwenden muss, um seine eigene Temperatur zu halten, dehydrieren Sie schnell, ohne es zu merken.“

7.

Am liebsten zu zweit

In offenen Gewässern wie Nord- oder Ostsee sollten Sie am besten nur dort baden gehen, wo auch ein Wasserrettungsdienst anwesend ist. So können Badeunfälle vermieden werden. Gibt es keine Bewachung, rät der Experte: „Niemals allein schwimmen gehen. Bekommen Sie einen Krampf oder Ihnen wird übel, kann Ihre Begleitung schnell helfen.“

8.

Der nötige Respekt

Wer in fremden Gewässern baden geht, sollte sich zuvor über mögliche Gefahren informieren. „Gerade in Küstennähe unterschätzen Badelustige oft die Kraft von Strömungen, Wind oder Sog“, erklärt Veith Sieber. Darum: nicht zu weit hinausschwimmen und möglichst parallel zur Uferlinie bewegen.

*Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein*

Bereits seit 28 Jahren gibt es den Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein (OSP) mit Hauptsitz auf dem Gelände des Sportparks in Hamburg-Dulsberg. Hier gibt es u. a. eine topmoderne Gegenströmungsanlage mit Unterwasserkamera (siehe Foto). Das OSP-Team kümmert sich um alle Belange der Spitzen- und Nachwuchssportler der olympischen und paralympischen Sportarten vom Training bis zur Laufbahnberatung. In medizinischen Fragen werden die Athleten vom **Institut für Sportmedizin der ASKLEPIOS Klinik** in Hamburg St. Georg beraten und behandelt.

SERIE
Teil
2

Klinik für Pneumologie, ASKLEPIOS München-Gauting

Hier stellen Ihnen Chefärzte die medizinischen Hochleistungszentren von ASKLEPIOS vor. Diesmal geht es nach München-Gauting, wo Prof. Dr. Behr eine der spezialisiertesten Lungenkliniken Deutschlands leitet

Welche Beschwerdebilder schließt der Begriff Pneumologie ein?

Wir behandeln alle Arten von Lungenerkrankungen einschließlich der Infektionen, Allergien und natürlich auch alle Tumorerkrankungen, welche im thorakalen Bereich auftreten.

Was macht Ihren Standort zum „Center of Excellence“?

Wir bieten die gesamte Lungenmedizin aus einer Hand an – von den sehr seltenen bis zu den häufigen Erkrankungen, von der Diagnostik bis zur Operation. Die enge interdisziplinäre Zusammenarbeit als Team ist dabei unser entscheidender Vorteil.

Was sind die größten Meilensteine in der Pneumologie der letzten Jahre?

Da gibt es einige, zum Beispiel in der Behandlung von Lungenfibrosen, also der

krankhaften Vernarbung von Lungengewebe. Unter allen Organfibrosen ist die Lungenfibrose die einzige, die wir medikamentös behandeln können. Hier waren wir in die Entwicklung und die Studien involviert.

Enorm viel ist auch in der Behandlung von Lungentumoren passiert. Erstmals wurden Medikamente entwickelt, die Tumorzellen ‚demaskieren‘. Also eine gezielte medikamentöse Immuntherapie, die ganz neuen Patientengruppen eine Behandlung ermöglicht.

Ein weiterer Durchbruch sind neue Asthma-Medikamente, die für viele Patienten die Cortison-Therapie mit ihren Nebenwirkungen überflüssig machen.

Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit mit der Forschung?

Parallel zu meiner Tätigkeit an den ASKLEPIOS Fachkliniken in München-



Gauting habe ich den Lehrstuhl für klinische Pneumologie am Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität inne. Wir haben ein gemeinsames Zentrum, das ‚Comprehensive Pneumology Center‘ (CPC). Hier wird Grundlagenforschung in Kooperation mit dem Helmholtz Zentrum betrieben sowie klinische Forschung in Kooperation mit der Universität. Diese Kompetenzbündelung dreier starker Partner ist in Deutschland einmalig.

An welchen Errungenschaften arbeiten Sie derzeit?

Da wäre etwa die intravitale Laserendoskopie zu nennen, eine Technik, mit der wir im Rahmen einer Lungenspiegelung das Gewebe mikroskopisch betrachten können. Wir sind derzeit die einzigen in Deutschland, die über ein solches Gerät verfügen und möchten das Verfahren langfristig in der Pneumologie etablieren.

In der Intensivmedizin arbeiten wir daran, die Lungensersatzverfahren voranzubringen – Stichwort „künstliche Lunge“. ▲



Prof. Dr. med. Jürgen Behr (56)

Chefarzt der Klinik für Pneumologie und Ärztlicher Direktor ASKLEPIOS Fachkliniken in München-Gauting. Behr gilt als einer der weltweit führenden Experten im Bereich der Lungenforschung. Er hat den Lehrstuhl für klinische Pneumologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München inne.

ASKLEPIOS Centers of Excellence

Um den Patienten die bestmögliche Ergebnisqualität anbieten zu können, wurden bundesweit medizinische Hochleistungszentren (sogenannte Centers of Excellence) definiert.

Die medizinische Behandlung erfolgt nach neuesten Leitlinien, die von den jeweiligen Fachgesellschaften verabschiedet und stets auf dem aktuellsten Wissensstand gehalten werden.



Wie wird mein Leben spielerischer?

Der Neurobiologe **Gerald Hüther** plädiert dafür, dass wir dem zweckfreien Tun mehr Raum geben – zum Beispiel indem wir uns öfter mal dem Spielen hingeben

Wann haben Sie zuletzt gespielt?

Heute morgen mit meiner Frau am Frühstückstisch. Wir haben versucht herauszufinden, was wir beiden heute am liebsten zusammen machen möchten. Wir haben nicht den Tag verplant, sondern unseren Ideen freien Lauf gelassen. Manchmal spiele ich auch, indem ich unterwegs jemanden bewusst anlächle – und mich davon überraschen lasse, wie der andere reagiert. Wenn ich vom Spielen spreche, dann meine ich nicht „Mikado“ oder „Mensch ärgere dich nicht“. Es geht mir um eine Haltung dem Leben gegenüber.

Was ist Spielen also?

Man kann sich das Spiel als eine Art offenen Trainingsraum vorstellen, wo es noch nicht ernst zugeht, man Umwege gehen darf und einfach alles ausprobieren kann. Spielen ist die Erkundung des Möglichen. Deshalb brauchen wir das Spiel so dringend. Ohne dieses spielerische Ausprobieren gäbe es keine Kreativität, keine Visionen, keine Ideen.

„
Ohne
spielerisches
Ausprobieren
gäbe es
keine
Kreativität,
keine Visionen,
keine Ideen
“

Ohne Spiel bleiben wir beim Altbekannten, beim Gewohnten?

Einfach nur weiterdenken, was schon gedacht worden ist, das geht relativ einfach. Aber solange wir nur das bereits Vorhandene ergänzen, umbauen oder verbessern, kommt nichts wirklich Neues in die Welt. Ein Fenster bleibt ein Fenster, auch wenn es nun eine Vakuum-Doppelverglasung und einen Plastikrahmen hat. Im Englischen heißt so etwas „linear innovation“, also die bloße Verbesserung des Bestehenden.

Aber wenn wir den Spielraum vergrößern...

...dann sind sogenannte „breakthrough innovations“, also tatsächlich neue, kreative Lösungen möglich. Die Entdeckung der Doppelhelix-Struktur der DNA war so etwas – oder die Relativitätstheorie oder der Düsenantrieb oder der Verbrennungsmotor.

Solche Entdeckungen und Erfindungen gelingen nur ganz wenigen Menschen. Das ist richtig. Aber bisweilen findet ja

auch jemand eine bahnbrechende Idee für die Gestaltung seines eigenen Lebens. Es ist deshalb interessant, sich einmal genauer anzuschauen, wie große Erfinder und Entdecker auf ihre Ideen gekommen sind. Das dahinter liegende Prinzip ist nämlich im Kleinen und Großen immer dasselbe: Der entscheidende Gedanke kam diesen Männern und Frauen nicht am Schreibtisch und auch nicht kurz vor der Deadline oder der angedrohten Kündigung, sondern morgens, noch im Halbschlaf, oder

nachmittags bei einem Spaziergang oder abends unter der Dusche.

„Mir ist es eingefallen, während ich Fahrrad fuhr“ – mit diesem Satz wird Albert Einstein zitiert.

Einsteins Erlebnis ist beispielhaft: Kreativität ist immer dann möglich, wenn kein Druck herrscht, wenn im Hirn das eine, mal das andere durchgespielt werden kann, bis sich plötzlich etwas zu einem stimmigen Bild zusammenfügt.

Der Durchbruch in das Neue entsteht von ganz allein. Er geht aus dem Spiel der Gedanken hervor.

Was passiert eigentlich genau im Gehirn, wenn wir spielen?

Mittels Kernspintomografie kann man dabei eine Verringerung des Sauerstoffverbrauchs messen. Und zwar aufgrund einer verminderten Aktivität der Nervenzellverbände im Bereich der Amygdala. Das ist diejenige Hirnregion, die immer dann besonders aktiv wird, wenn wir Angst haben. Im Spiel verlieren wir also unsere Angst. Gleichzeitig kommt es zu einer verstärkten Aktivierung all jener neuronalen Netzwerke, die gebraucht werden, um die jeweilige Herausforderung des Spiels zu meistern. Je komplexer das Spiel ist, desto mehr solcher regionalen Netzwerke werden gleichzeitig aktiviert. Genau das ist die entscheidende Voraussetzung dafür, dass wir durch neuartige Verknüpfungen kreative Einfälle und Ideen entwickeln können.

Spielen beruhigt uns, und es regt uns gleichzeitig an?

Ja, und diese Balance ist wichtig: Nur dann können die in den unterschiedlichen neuronalen Netzwerken verankerten Wissensinhalte, Kenntnisse und Erfahrungen auf eine andere, neuartige Weise miteinander verknüpft werden. Das funktioniert, wenn der Erregungszustand im Gehirn weder zu hoch noch zu niedrig ist. Und noch etwas geschieht, während wir spielen.

Was denn?

Bei jedem gelungenen Zug, bei jeder gut bewältigten Aufgabe lässt sich auch beobachten, dass bestimmte Neuronenverbände im Mittelhirn, die als „Be- ▶

Was ist eigentlich ein Spiel?

1. Ursprüngliches Spiel ist immer ein Zusammenspiel. Manchmal sind es die anderen Mitspieler, denen wir dabei begegnen. Aber auch Ideen können zum „Du“ werden, mit dem wir uns in Gedanken austauschen. Für Kinder sind es oft Spielzeuge – es kann einem als Elternteil das Herz brechen, zu sehen, wie die vormals geliebten Puppen ihr Potenzial verspielt haben und aus dem „Du“ zurück ins „Es“ fallen. Es ist ein bisschen wie ein Tod, wenn Puppen und Stofftiere wieder zu Gegenständen werden.

2. Spielen eröffnet Freiräume. Es hat kein Ziel, das erreicht werden muss und ist keinem Zweck unterworfen. Wer spielt, dem stehen Tausende möglicher Spielzüge offen. Wer spielt, kann aus dem Meer der Möglichkeiten schöpfen.

3. Im Spiel zeigt sich etwas. Was und wie kann sehr unterschiedlich sein – aber immer macht es den Zauber eines Spiels aus, dass etwas in ihm sichtbar wird, was außerhalb der Spielwelt nie zum Vorschein käme. Der spielerische Flirt ist eine Ahnung, was sein könnte. Bei „Als-ob-Spielen“ entdecken Kinder in sich schlummernde Talente und Möglichkeiten.

„
Das
Spiel hört
dort auf,
wo es einen
Zweck
bekommt
und zum
Geschäft
gemacht
wird

lohnungszentrum“ bezeichnet werden, verstärkt zu feuern beginnen. Das damit einhergehende Gefühl erleben wir als Freude, als Lust, manchmal sogar als Begeisterung. Spielen stärkt also unsere Lebensfreude.

Allein diese drei wichtigen Erkenntnisse der Neurobiologie zeigen uns, welche Bedeutung das Spiel für uns hat. Immer dann, wenn wir zu spielen beginnen, öffnet sich für uns eine Welt, in der all das verschwindet, was uns im alltäglichen Zusammenleben daran hindert, die in uns angelegten Potenziale zu entdecken und zu entfalten.

Deshalb spielen Kinder auch so viel und gern?

Es gibt Tiere, die kommen mit einem weitgehend fertigen Gehirn zur Welt. Spinnen zum Beispiel sind in der Lage, ihre komplizierten Netze zu bauen, ohne dass ihnen das vorher jemand gezeigt hat. Aber alle lernfähigen Tiere nutzen das Spiel, um sich anzueignen, was sie später einmal brauchen: Kleine Katzen jagen dem eigenen Schwanz nach, Bärenkinder raufen und klettern Bäume hinauf. Und so sind auch wir Menschen. Wir kommen mit einem noch sehr offenen, sehr lernfähigen, noch lange nicht fertig ausgebildeten Gehirn auf die Welt. Damit können wir uns mit so ziemlich allem in Beziehung setzen, was uns umgibt. Wir haben also allerbeste Voraussetzungen, spielend äußerst kreative Wesen zu werden.

Aber dieser Prozess kann auch gestört werden...

Wirklich entfalten kann sich dieses kreative Potenzial nur dann, wenn wir als Kinder nicht zu früh unter Druck geraten. Wenn wir also möglichst lange nach

der Geburt Gelegenheit haben, spielerisch zu erkennen, wie komplex unsere jeweilige Lebenswelt beschaffen ist und welche vielfältigen Möglichkeiten wir haben, sie mitzugestalten.

Das Buch, das Sie gemeinsam mit dem Philosophen Christoph Quarch geschrieben haben, heißt „Rettet das Spiel!“. Sind Sie in Sorge, dass uns, Erwachsenen wie Kindern, das Spielerische verloren geht?

Wir leben in einer Welt, die sich sehr stark nach wirtschaftlichen Gesichtspunkten ausrichtet. Vielleicht so stark wie noch nie zuvor. Wirtschaftliche Erwägungen haben in alle Lebensbereiche Einzug gehalten, in Schulen und Kindergärten und sogar in die Familien. Wir sollen möglichst gut funktionieren. Effizienz, Produktivität, Profitabilität – Werte, die im Reich des Wirtschaftens berechtigt sind, lassen jedoch keinen oder nur noch wenig Raum fürs Spielerische.

Gameshows, Online-Spielcasinos, Computerspiele – es gibt vieles in unserer Gesellschaft, das das Etikett „Spiel“ trägt.

Diese Beschäftigungen mögen die Aufmerksamkeit fesseln und äußerst spannend sein. Mit freiem und unbekümmertem Spielen haben sie wenig zu tun. Das Spiel hört dort auf, wo es einen Zweck bekommt und zum Geschäft gemacht wird. Dort geht es dann um den Gewinn. Und nicht mehr um die Freude am Gewinnen.

Kann man sich als erwachsener Mensch die Spielfreude zurückerobern?

Veränderungen beginnen im Kopf. Und ich habe den Eindruck, dass derzeit mehr und mehr Menschen feststellen, dass bei einer von wirtschaftlichen Überlegungen und Gewinnstreben bestimmten Lebensgestaltung Bedeutsames unter die Räder kommt. Es gibt einige, die den Zauber des Spiels wiederentdecken. Wir könnten uns gegenseitig immer wieder Mut machen, diesen Weg zu gehen. ▲

Dr. Gerald Hüther

ist Neurobiologe und befasst sich mit dem Einfluss früher Erfahrungen auf die Hirnentwicklung und den Auswirkungen von Angst und Stress.

Sein Buch „Rettet das Spiel! Weil Leben mehr als Funktionieren ist“, welches er gemeinsam mit dem Philosophen Christoph Quarch verfasst hat, ist im Hanser Verlag erschienen.



Mein liebster Ausgleich zum Arbeitsalltag ist Fußball. Mein Sohn und ich sind beide große Fans des HSV. Jedes Spiel, das ich live im Stadion erlebe, ist für mich wie eine Verhaltenstherapie. Hier durchlebe ich Freude, Leid, Wut und kann alle Emotionen einfach mal rauslassen. In der Klinik muss ich ja stets die Etikette wahren. Deshalb erzähle ich den anderen Fans um mich herum auch nicht, was ich beruflich mache, sondern gönne mir lieber bodenständig eine leckere Bratwurst.

Wochentags klingelt mein Wecker um halb sechs. Aus Quickborn-Heide in Schleswig-Holstein habe ich nämlich eine lange Anfahrt bis zur ASKLEPIOS Klinik in St. Georg. Um Viertel nach sechs trinke ich meinen ersten Kaffee und schaue am Computer, was sich über Nacht in der Klinik ereignet hat, ob es Notfälle gibt oder ob noch genügend Zeit bleibt, mit meinem Sohn zu frühstücken. Der gemeinsame Start in den Tag hat für mich eine hohe Priorität und gibt mir Kraft für alles, was danach kommt.

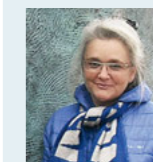
Prof. Dr. med. Carolin Tonus ist Cheffärztin der Fachabteilung Allgemein- und Viszeralchirurgie an der ASKLEPIOS Klinik in Hamburg St. Georg

In der Klinik beginne ich mit der Visite auf der Intensivstation, es folgen eine Frühbesprechung mit meinem Team, Visiten auf Normalstation, Besuche bei Privatpatienten, Operationen, die tägliche Röntgenbesprechung sowie eine weitere Runde am Nachmittag.

Mein Feierabend richtet sich danach, wie stabil die Klinik ist. Mit etwas Glück kann ich mit meiner Familie gemütlich zu Abend essen. Am Tagesende ist dann häufig ein kurzes „Powernapping“ vonnöten – aber danach blüht der Nachtmensch in mir auf. Dann schaue ich mir zur Entspannung gern Unterhaltungs- oder Sportsendungen im Fernsehen an. Und ja, Süßigkeiten auf der Couch machen wirklich glücklich! Natürlich bin ich

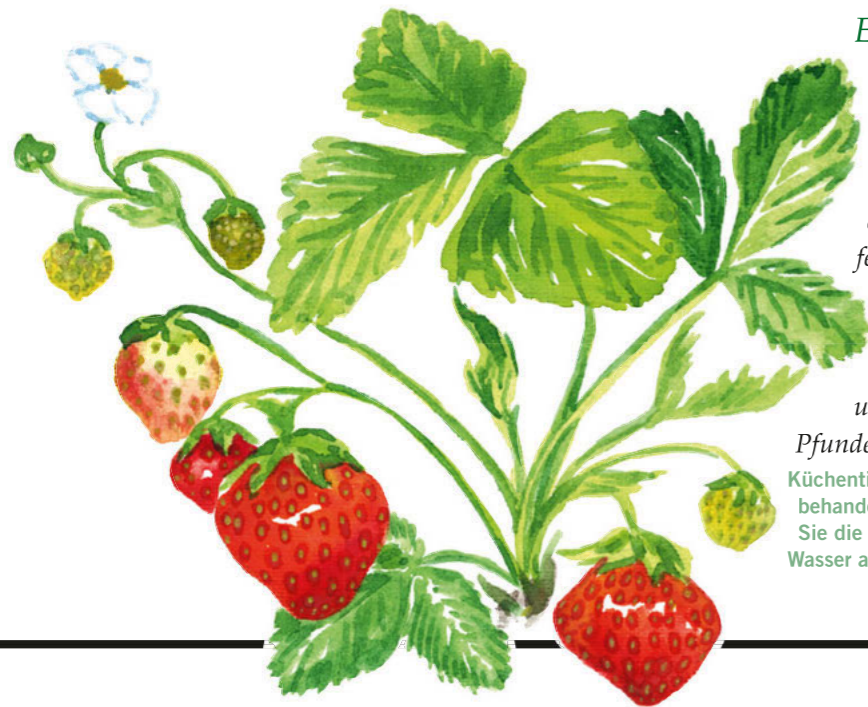
auch nach Feierabend rund um die Uhr für die Klinik erreichbar. Das gehört zu meinem Beruf. Ich mache das gern und es entspricht meinem Selbstverständnis als Ärztin.

An den Wochenenden fahre ich gern mit meiner Familie an die Ostsee. Der Weitblick aufs Meer gibt mir innere Ruhe. Aber nur wenn der HSV kein Heimspiel hat... ▲



Prof. Dr. med. Carolin Tonus

Als Cheffärztin der Allgemein- und Viszeralchirurgie ist die 51-Jährige auf Erkrankungen des Dick- und Enddarms sowie der Schilddrüse spezialisiert. Für ihren Unterricht am ASKLEPIOS Campus hat sie mehrere Lehrpreise erhalten.

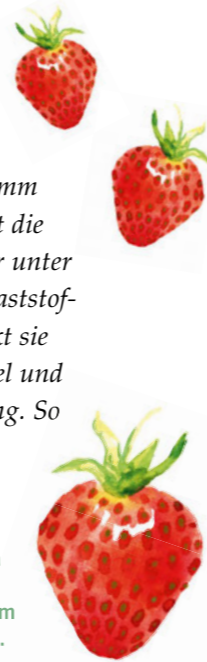


Erdbeere

Fruchtiger Kilo-Coach

Mit nur 32 Kalorien pro 100 Gramm und einem hohen Wasseranteil ist die Erdbeere ein echter Schlankmacher unter den Früchten. Da sie reichlich Ballaststoffe, sogenannte Pektine, enthält, senkt sie gleichzeitig den Cholesterinspiegel und bringt die Verdauung in Schwung. So ist die Erdbeere der ideale Snack, um zum Sommerstart noch ein paar Pfunde loszuwerden!

Küchentipp: Erdbeeren werden oft mit Fungiziden behandelt, um Schimmel vorzubeugen. Waschen Sie die Früchte daher unbedingt unter lauwarmem Wasser ab – oder greifen Sie gleich zu Bio-Beeren.



Johannisbeere

Unscheinbare Vitamin-Bombe

Gegen die schwarze Johannisbeere können Zitrusfrüchte einpacken: Sie enthält mehr als dreimal so viel Vitamin C wie Zitronen und stärkt das Immunsystem damit effektiv gegen Infekte. Durch die anti-entzündliche Wirkung ist aber auch der Saft der schwarzen Beere (Reformhaus) beliebt – er wird erfolgreich bei Gicht und Gelenkentzündungen eingesetzt.

Küchentipp: Schwarze Johannisbeeren sind ideal zum Herstellen von Konfitüren. Aber auch herzhaften Gerichten mit Wild oder Geflügel verleihen sie eine süß-saure Note.



Beerenstark durch den Sommer

Sie sind klein, aber haben es in sich: Himbeere & Co. bringen viele wertvolle Pflanzenstoffe mit. Ob aus dem heimischen Garten oder frisch vom Markt – so nutzen Sie die Beerenzeit für Ihre Gesundheit

Blaubeere

Genuss für graue Zellen

Die kleine Beere wirkt wie ein natürliches Antibiotikum und schützt so vor Entzündungen. Ihre Kombination aus Eisen und Anthocyanen, dem blauen Pflanzenfarbstoff, fördert zusätzlich die Blutbildung und hält die Gefäße elastisch. Und das hat auch positive Effekte aufs Gehirn. So soll eine Handvoll Blaubeeren pro Tag sogar das Gedächtnis verbessern.

Küchentipp: Die Früchte sind sehr druckempfindlich. Daher am besten ausgebreitet im Kühlschrank lagern – und binnen weniger Tage verzehren.



Stachelbeere

Saurer Stress-Killer

Gesunde Haare, starke Nägel und ein stabiles Nervenkostüm – die saure Stachelbeere macht nicht nur schön, sondern auch widerstandsfähig gegen Stress. Verantwortlich dafür sind die enthaltenen B-Vitamine und Vitalstoffe wie Kalium, Eisen, Phosphor und Magnesium. Zusätzlich beugt sie mit dem Spurenelement Silizium Krampfadern und Besenreisern vor – praktisch für die warme Jahreszeit!

Küchentipp: Stachelbeeren vor dem Backen mit einer dünnen Nadel mehrfach einstechen – so verhindern Sie, dass die wasserreichen Beeren im Ofen aufplatzen.



Himbeere

Aromatischer Bodyguard

Die süße Rote wurde bereits im 12. Jahrhundert von der Kloster-Medizinerin Hildegard von Bingen als Heilmittel geschätzt. Nicht ohne Grund: Ihr hoher Anteil an sekundären Pflanzenstoffen wirkt entzündungshemmend und antioxidativ, die enthaltenen Ellagatannine bekämpfen aktiv entartete Zellen. 100 Gramm Himbeeren pro Tag gelten daher als wertvoller Beitrag zur Krebsprävention.

Küchentipp: Himbeeren schmecken köstlich auf Torten und in vielfältigen Desserts. Sie können aber noch mehr – zum Beispiel als fruchtige Zutat in frischen Sommer-Salaten.



Gut leben mit Multipler Sklerose

Die Diagnose ist ein Schock. Erfreulicherweise werden die Therapiemöglichkeiten immer besser. Wir begleiten Prof. Dr. med. Jürgen H. Faiss, Chefarzt der ASKLEPIOS Fachkliniken für Neurologie Lübben und Teupitz bei der Arbeit



Pro Jahr betreuen Faiss und sein Team etwa 6.000 MS-Patienten ambulant und 2.500 stationär

Silke H., 35, sitzt im Lehnstuhl und häkelt. Es sieht gemütlich aus, wäre da nicht die Infusion, die langsam in ihren rechten Arm tröpfelt. Silke H. hat Multiple Sklerose (MS). Während sie handarbeitet, wird ihr Körper mit Natalizumab versorgt. Die Arznei auf der Basis von Antikörpern senkt die Krankheitsaktivität so effektiv, dass die Erzieherin nur alle vier Wochen zur Infusion kommen muss und im Alltag fast beschwerdefrei ist. Noch vor zwei Jahren hatte sie drei „Schübe“ in einem Jahr. „Schub“ bezeichnet eine akute Krankheitsphase der MS, in der starke Symptome auftreten: Bei manchen Betroffenen entzündet sich der Sehnerv, das Sehvermögen verschlechtert sich rapide. Bei anderen versagen die Beine, der Gang wird wackelig, die Arme kraftlos. In den etwa zwei Wochen, die ein Schub andauert, war Silke H. manchmal auf den Rollstuhl angewiesen. „Das Medikament hat mir meine Lebensqualität wiedergegeben“, sagt sie.

Ihr behandelnder Arzt ist Prof. Dr. Jürgen Faiss. Der Neurologe und Neuroradiologe ist Chefarzt der ASKLEPIOS Fachkliniken für Neurologie Lübben und Teupitz und insofern Zeuge der wichtigsten Schritte in der MS-Diagnose und -Therapie der letzten Jahre: „Heutzutage können wir vielen Patienten wirklich gut helfen“, erklärt Faiss. „Heilen können wir MS nicht. Aber viele Patienten können trotz Erkrankung einen normalen Alltag bestreiten.“ Etwa 15 verschiedene Behandlungsmöglichkeiten stehen MS-Patienten inzwischen zur Verfügung.

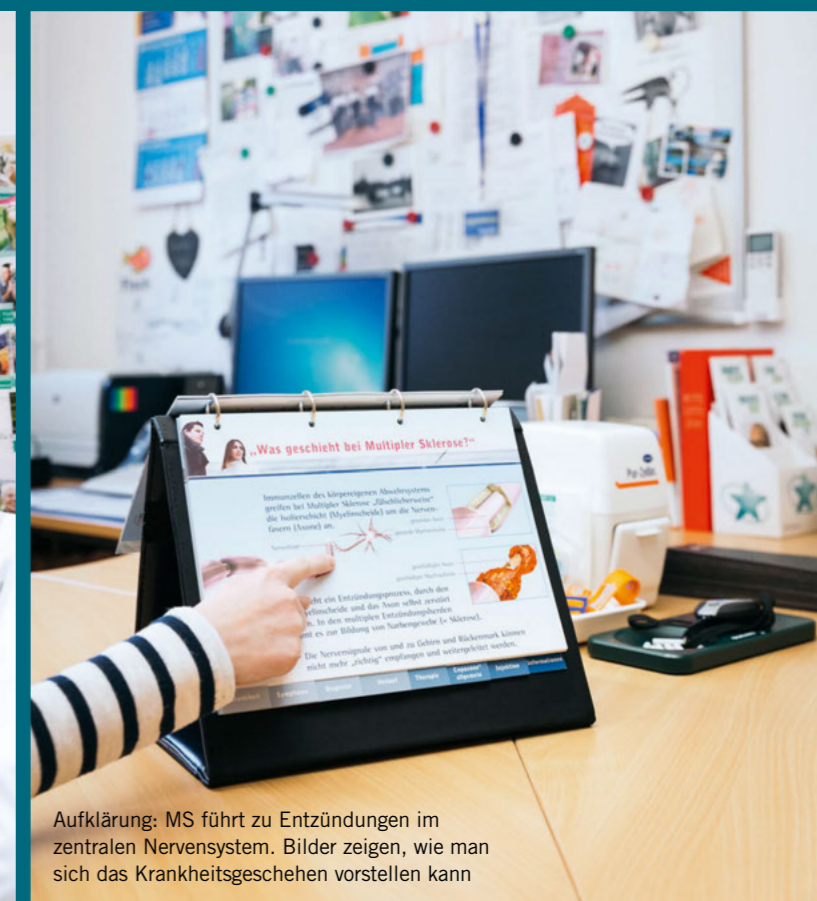
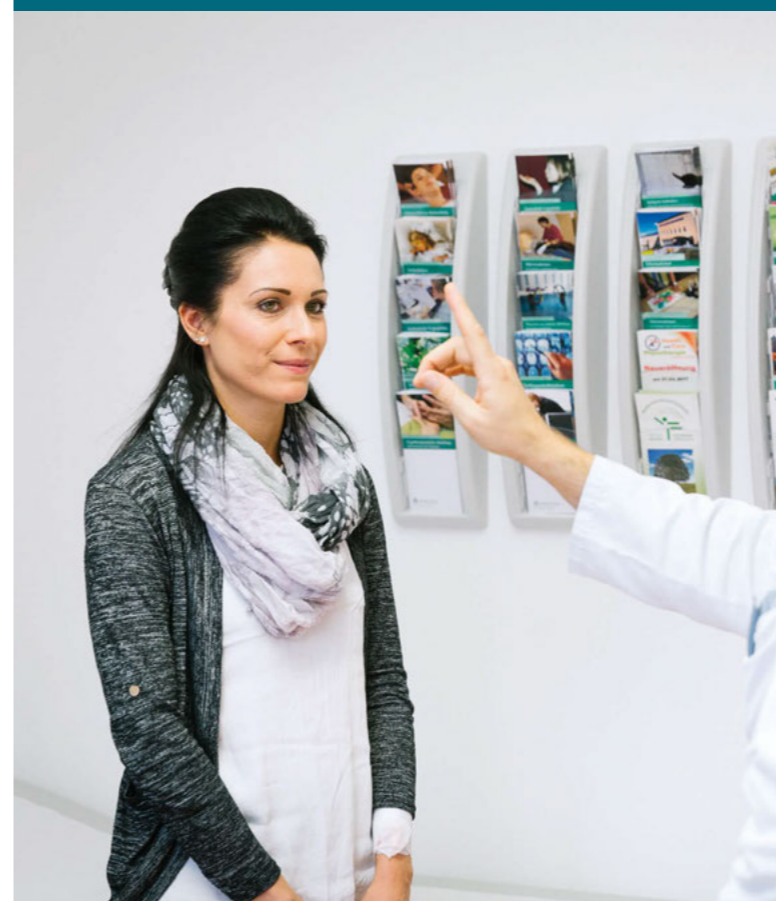
Jürgen Faiss leitet eines der modernsten MS-Zentren der Republik. Wenn es nach ihm ginge, würden alle Betroffenen in ähnlichen Zentren behandelt werden: „Die Haus- und Fachärzte sind wichtige Teamplayer für die tägliche Versorgung der Patienten. Aber die Diagnose und Behandlung der MS ist so komplex, dass sie meiner Ansicht nach nur in ausgewiesenen Fachzentren stattfinden

sollte.“ Nur hier könnten die Chancen und Risiken einer Therapie gut abgewogen werden, ist sich der Mediziner sicher. Die Infusionen, die Silke H. so gut helfen, sind zwar sehr effektiv, aber sie bergen auch ein höheres Risiko als Standardbehandlungen der Erkrankung.

Vor über 20 Jahren wechselte der gebürtige Schwabe aus einer Oberarztposition in der Neurologie an der Uniklinik Essen in die Chefarztstelle nach Teupitz: „Der neue Bau war noch in Planung“, erzählt Faiss. „Das war eine Möglichkeit, eine Klinik aufzubauen, die den modernen Ansprüchen und meinen eigenen genügt.“ Und dafür krepelte er wortwörtlich die Ärmel hoch, plante, rechnete und budgetierte, bis er „seine“ Klinik hatte. Heute versorgt die neurologische Fachklinik pro Jahr 2.500 Patienten stationär und 6.000 ambulant. Darunter auch etwa 700 MS-Patienten, die in der MS-Ambulanz betreut werden.

Gerade heute Morgen musste Faiss einem Patienten die Diagnose MS überbringen. Der 40-Jährige war wegen eines Hörsturzes in die Klinik gekommen. Doch die Magnetresonanztomografie (MRT) zeigte die typischen entzündlichen Veränderungen im Nervengewebe des Gehirns (Läsionen) und auch der Test im Nervenwasser (Liquor) stützte die Verdachtsdiagnose MS: „Die meisten Patienten reagieren auf diese Diagnose im ersten Augenblick natürlich mit Abwehr, Angst und Trauer“, weiß Faiss und fügt hinzu: „Dann muss man sie in Ruhe lassen. Nach ein paar Stunden oder auch Tagen kommt das Bedürfnis, ausführlicher zu sprechen. Dann stehe ich mit unserem Team bereit.“

Fotos: Enver Hirsch; Text: Carola Kleinschmidt



Aufklärung: MS führt zu Entzündungen im zentralen Nervensystem. Bilder zeigen, wie man sich das Krankheitsgeschehen vorstellen kann



Freundliche Atmosphäre: die Räumlichkeiten der ASKLEPIOS Fachkliniken für Neurologie Lübben und Teupitz





Therapie und Check-up: Silke H. bekommt Medikamente per Infusion und absolviert den regelmäßigen Check-up mit Gang- und Stecktest. Diese Tests zeigen recht gut, ob sich die motorischen Fähigkeiten verändert haben

So kämpferisch Faiss in der Sache sein kann, so wichtig sind ihm Menschlichkeit und Geduld im Umgang mit seinen Patienten. Nicht umsonst studierte Faiss zuerst Soziologie, Kunstgeschichte und Psychologie. Die Fächer Medizinsoziologie und Psychiatrie fand er am spannendsten – und begann parallel sein zweites Studium: Humanmedizin mit Schwerpunkt Neurologie und Neuroradiologie: „Diese Kombination ist perfekt, wenn man sowohl die Diagnose als auch die Behandlung von neurologischen Erkrankungen verstehen und voranbringen will“, erläutert Faiss seine aufwendige Ausbildung. Bis heute ist eine Besonderheit der Fachklinik Teupitz, dass der Chefarzt der Neurologie zugleich auch die Neuroradiologie vertritt und die Aufnahmen des Gehirns, aus denen sich die Diagnose MS ableitet, selbst machen und interpretieren kann. „Diese Verzahnung von Bild, Bewertung und schließlich Diagnosesicherung ist in Deutschland einmalig“, sagt er nicht ohne Stolz.

Auch die Verzahnung der verschiedenen medizinischen Professionen sieht Faiss als Grundlage für die gute Behandlung seiner MS-Patienten. In jüngster Zeit sei zum Beispiel deutlich geworden, dass viele Patienten, denen es körperlich gut geht, an psychischen und kognitiven Problemen, wie Vergesslichkeit, Konzentration oder dem Fatigue-Syndrom leiden. „Um den Patienten wirklich dabei zu helfen, dass sie ihren Alltag gut bestreiten können, brauchen wir auch die Expertise der Neuropsychologen und Psychiater“, ist Faiss überzeugt. Auch speziell ausgebildete MS-Schwester gehören zu seinem Team: „Sie haben sowohl fachlich als auch menschlich die Expertise, mit den Patienten sehr gut umzugehen. Das fängt viel auf“, weiß Faiss. Eine von ihnen ist Astrid Urban. Die spezialisierte Pflegekraft betreut heute auch Silke H. und drei



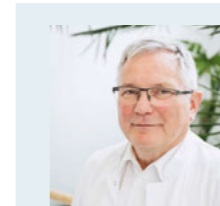
Mit dem Injektor können sich viele Patienten die Medikamente der Basistherapie selbst verabreichen

weitere Patienten, die ihre Infusion bekommen. Urban zeigt den Patienten auch, wie sie sich selbst Spritzen setzen oder ihre Tabletten einnehmen und führt die jährlichen Check-ups durch. Faiss: „Welche Aufklärung und Ansprache der Patient in den ersten zwölf Monaten nach der Diagnose erhält, ist entscheidend dafür, wie er mit der Krankheit zurechtkommt.“ Aus dem Grund hat er gemeinsam mit anderen Zentren ein Psycho-Edukations-Programm entwickelt. In diesen Schulungen lernen Patienten ihre Erkrankung besser zu verstehen und mit ihr umzugehen. Bei anderen Erkrankungen wie z.B. Rückenleiden, sind solche Schulungen längst Standard. Bei MS noch nicht. Faiss treibt derzeit die Pilotphase voran: „Ziel ist, dass die Schulungen nach und nach flächendeckend zum Einsatz kommen.“

Derzeit plant er den Ausbau der MS-Ambulanz im Nachbarort Königs Wusterhausen. Für Patienten aus Berlin wäre dieser Standort sehr viel einfacher zu erreichen als Teupitz. Auch fesseln ihn die neuen Möglichkeiten, die innovative Therapieansätze bieten. „Erste

Pilotstudien der Therapie mit Stammzellen scheinen sehr vielversprechend“, erzählt Faiss. „Bisher wurde bei den behandelten Patienten mit schwerem Krankheitsverlauf kein Voranschreiten der Erkrankung festgestellt. Man muss jetzt abwarten – und darf hoffen.“

Faiss ist ein Mann, der weiß, was er will und immens viel Energie hat. „Ein kurzer Arbeitstag hat bei mir zwölf Stunden, ein langer 16“, erzählt er. Sein Blick geht immer nach vorn – nur im Urlaub erlaubt er sich auch mal zurückzuschauen: Er liebt alte Kirchen, Kunst und Zeugnisse der Geschichte. Sein Tempo bleibt allerdings auch in den Ferien hoch. „Ich renne in jede Kirche. Als unsere Kinder klein waren, haben die ganz schön gestöhnt“, erinnert er sich und muss dabei über sich selbst lachen. ▲



Prof. Dr. Jürgen Faiss

übernahm 1995 die Position des Chefarztes in den ASKLEPIOS Fachkliniken für Neurologie in Teupitz und Lübben. Er etablierte eine große MS-Ambulanz und ist ausgewiesener Spezialist für Diagnose und Therapie der neurologischen Erkrankung Multiple Sklerose (MS).

ASKLEPIOS Fachkliniken für Neurologie Teupitz und Lübben

In den neurologischen Fachkliniken in Brandenburg, südlich von Berlin, werden Patienten mit den unterschiedlichsten neurologischen Problemen versorgt – pro Jahr etwa 2.500 stationär und 6.000 Patienten ambulant.

Insgesamt bietet das Klinikum 44 Betten (davon sechs sogenannte „Stroke Unit“-Betten, speziell für Schlaganfall-Patienten). Für eine bestmögliche Versorgung wurden die ehemaligen Kliniken Teupitz und Lübben zusammengefasst.



Susann Atwell ist TV-Moderatorin und -Journalistin (u. a. „Main Tower“, HR)

Was hält Sie gesund?

„Meine Familie und Freunde. Ich bin beruflich viel unterwegs. Die Zeit mit meinen Kindern und meinem Partner gibt mir Energie und Kraft, um die Hürden des Alltags zu bewältigen. Außerdem versuche ich, acht Stunden pro Nacht zu schlafen.“

Und was macht Sie krank?

„Zu viele Sorgen. Ich neige zum Grübeln und kann mich hervorragend in Probleme hineinsteigern. Dann helfen mir Meditation und die Natur.“

So bleibe ich gesund
 Im Lauf des Lebens findet jeder für sich heraus, welche Dinge ihm guttun – und worauf er getrost verzichten kann. Hier verraten Prominente, was sie tun, um ihr inneres Gleichgewicht zu halten

Petra Hülsmann ist Bestsellerautorin. Gerade ist ihr Roman „Das Leben fällt, wohin es will“ (Bastei Lübbe) erschienen, in dem es u. a. um Brustkrebs geht

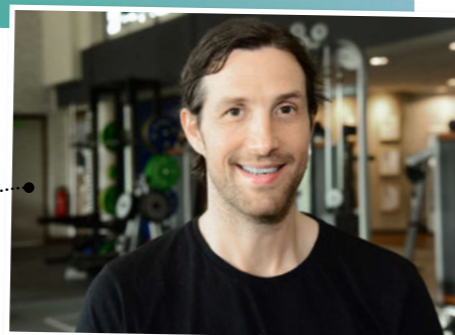
Was hält Sie gesund?

„Möglichst viel nach draußen gehen, am liebsten ans Wasser. Nichts entspannt mich mehr als ein Spaziergang am Strand. Und ich versuche, mir nicht alles so zu Herzen zu nehmen, sondern entspannt zu bleiben und die Dinge einfach mal auf mich zukommen zu lassen.“



Und was macht Sie krank?

„Stress, im wahrsten Sinne des Wortes. Wenn ich eine sehr stressige Phase hatte (meist kurz vor Manuskriptabgabe) klappe ich hinterher jedes Mal zusammen und bekomme eine fette Erkältung.“



Profi-Handballer Torsten Jansen (40) ist ehemaliger Weltmeister und coacht neuerdings das Herren-Profitteam des HSV Handball

Was hält Sie gesund?

„Viel Zeit mit meiner Familie verbringen und zusammen an die frische Luft gehen. Außerdem treibe ich regelmäßig Sport – ich bin Mitglied im Aspria Alstertal im Norden Hamburgs. Meine geheime Leidenschaft, wenn es das Wetter erlaubt: Holzhacken im Garten.“

Und was macht Sie krank?

„Die heutige Medienlandschaft und der Druck, ständig erreichbar sein zu müssen. Ich habe mein Handy zum Beispiel immer auf lautlos gestellt, damit ich selbst entscheiden kann, wann ich erreichbar bin.“

Fotos: Oliver Favre, Conny Trumann, Kai Wiehi; Illustration: iStock

Und jetzt eine Runde Denksport

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------|----------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------|
| Holzblasinstrument | aus gebranntem Ton gefertigt | ohne Einfälle | gälischer Name Irlands | Fluss zur Donau | Haupthafen von Nigeria | Mutter (Kose-name) | lateinisch: Zahn (Med.) | bestimmter Artikel | nordischer Hirsch, Elch |
| Schutz für Wunden (Mz.) | | | | Lippenblütler, Heilpflanze | | | | | |
| | | allein, verlassen | 6 | | | Tisch m. schräger Schreibfläche | heftiger Windstoß | | altrömische Monats-tage |
| ein Spurenelement | | | | Schwerathlet | Körperglied mit festem Verband | | | | |
| früherer österr. Adelstitel | jäh, zusammenhanglos | Vorsilbe: Nerven (griech.) | | | | feierliche Amtstracht | ein Marder | ungehobelte männliche Person | Höhenlage: Bildungsstand |
| | | | | Gesteinsgebilde | absondern, getrennt halten | | 5 | | |
| Verbindungsgang (Anat.) | männliches Borstentier | Vorrichtung zum Heizen, Kochen | | | | TV-Radiosender (Abk.) | | Hochschule (Kurzwort) | 7 |
| | | | | ein Wacholderbranntwein | | | heilender Pflanzenaufguss | | englisch: eins |
| Sekret absonderndes Organ | Kfz-Zeichen Rosenheim | Wind-schatten-seite e. Schiffs | | | US-Box-legende (Muhammad) | | 1 | amerik. Autor (Edgar Allan) | |
| Kostenpunkt | | | | Empfehlung | | ital. Stadt in der Toskana | | | |
| große Tür, Einfahrt | | | | | | | | rumän. Währungseinheit | 4 |

Testen Sie Ihr Medizinwissen: DIE ZUNGE

- Aus wie vielen Muskeln besteht die Zunge?
 A) Aus zwei Muskeln B) Aus neun Muskeln C) Aus 48 Muskeln
- Wie heißen unsere auf der Zunge sitzenden Geschmacksorgane?
 A) Papillen B) Mamillen C) Zitadellen
- Welchen Teil der Zunge gibt es nicht?
 A) Zungenbein B) Zungenbändchen C) Zungenteller
- Ohne Zunge könnten wir nicht ...
 A) Weinen B) Pfeifen C) Schlucken
- Wie nennt man eine angeborene zu große Zunge?
 A) Makroglossie B) Maximaloralie C) Riesenzungitis

Die Lösung des Kreuzworträtsels lautet: Insulin. Richtige Quiz-Antworten: 1B), 2A), 3C), 4C), 5A)

**ICH WILL
DABEI SEIN,
WENN MEIN
VATER MIR
VON DIESEM
VORSORGE-
KURS
ERZÄHLT
UND NICHT
ICH IHM.**

MIT DIESEM WUNSCH SIND SIE BEI ASKLEPIOS GUT AUFGEHOBen. Wir bieten Ihnen neben fachkundiger Behandlung im Ernstfall auch diverse Vor- und Nachsorgeangebote an. Denn unser größtes Anliegen ist es, dass Sie nicht nur gesund werden, sondern auch gesund bleiben.



Mehr erfahren unter gesundleben.asklepios.com

Gesund werden. Gesund leben.