

WAS GIBT'S ZU ESSEN?

Neues Jahr – neue Food-Trends.
Was 2020 auf den Teller kommt
Seite 6

STARTHILFE IN DER KLINIK

Wie Roboter Klinikpatienten dabei
helfen, wieder mobil zu werden
Seite 14

EINMAL KRÄFTIG LACHEN!

Um gesund zu sein, bedarf es
manchmal ungewöhnlicher Tricks
Seite 18

Dezember 2019

AM PULS

Ihr Asklepios Gesundheitsmagazin

Inklusive
TV-Programm –
Magazin bitte
wenden



Strategien für eine gesunde Seele

Stress muss nicht negativ sein – es kommt vielmehr darauf an, wie
man damit umgeht. Schließlich geht die **SEELISCHE GESUNDHEIT** vor!



APPETIT? DIE
FOOD-TRENDS
IM JAHR 2020

6



Wenden Sie das Magazin „Am Puls“ und entdecken Sie im Fernsehprogramm von „TV GESUND“ alle Sendungen zum Thema Gesundheit im Dezember!

GESTRESST? WARUM
UNSERE SEELE
PFLEGE BRAUCHT

8



14

WIEDER AUF DEN BEINEN:
FRÜH-REHA MIT ROBOTERN

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,
liebe ASKLEPIOS Besucher!

„Stress ist die Würze des Lebens“: Dieses Bonmot stammt von Hans Selye, dem Pionier der Stressforschung, der in den 1930er-Jahren die Grundlagen dieser Lehre legte. In der Tat muss eine hohe Beanspruchung im Alltag nicht zu einer Überbelastung führen, aber nicht jeder Mensch hat das Rüstzeug dazu, negative Folgen von Stress zu verhindern.

Unsere Experten weisen in der Titelgeschichte auf zwei Dinge hin: Ernst zu nehmen ist Stress spätestens dann, wenn er dauerhaft wird und ein Kontrollverlust damit einhergeht. Und: Wer die Alarmzeichen früh erkennt, dem kann mit einer ambulanten Therapie geholfen werden.

Der eigenen seelischen Gesundheit kann man nicht genug Aufmerksamkeit schenken – fangen wir jetzt damit an!

Viel Freude bei der Lektüre wünscht Ihnen
Ihr

KAI HANKELN
KONZERNGESCHÄFTSFÜHRUNG



18

ÜBERRASCHENDE GESUNDMACHER



Inhalt

- 4 **Meldungen**
Gesundheitsnews – und Berichtenswertes von den Asklepios Kliniken.
- 6 **VITAL: Ernährungstrends**
Neues Jahr, neue Empfehlungen: Was gehört im Jahr 2020 auf den Teller? Von Selbstangebautem und schickem Designfood.

© Titelillustration: Julian Rentzsch; Seite 2 / 3: Getty Images, iStockphoto, Julian Rentzsch, Bertram Solcher, Asklepios

- 8 **TITELTHEMA: Gesunde Seele**
Unsere volle Aufmerksamkeit gilt der Gesundheit unseres Körpers, dabei wird die Seele allzu oft vernachlässigt. Wann sich Stress negativ auf uns auswirkt.
- 14 **KLINIKREPORT: Starthilfe**
Wer wegen einer Erkrankung körperlich wieder bei null anfangen muss, dem kann ein Klinik-Roboter helfen.
- 18 **WISSEN: Überraschend gesund**
Einmal laut lachen, bitte! Dinge, die unerwarteterweise gesund machen.
- 20 **WISSEN: Hautsache!**
Die Haut – unser größtes Organ – schützt uns auf vielfältige Weise.
- 22 **PROFIL: Für andere da**
Krankenschwester Susanne Meub ist eine Stütze für Sterbenskranke.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER Asklepios Kliniken Hamburg GmbH, Rübenkamp 226, 22307 Hamburg, www.asklepios.com
KONZERNBEREICHSLIETTER UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION & MARKETING Rune Hoffmann | **OBJEKTLEITUNG** Dörte Janßen
UMSETZUNG TEMPUS CORPORATE GmbH – Ein Unternehmen des Zeitverlags, Helmut-Schmidt-Haus, Speersort 1, 20095 Hamburg
GESCHÄFTSFÜHRER Jan Hawerkamp | **PROJEKTLEITUNG** Miriam Richter | **REDAKTION** Natasa Ivakovic (Leitung), Michael Fischer, Cornelia Heim, Susan Junghans-Knoll, Peter Knoll | **ART DIRECTION** Dagmar Nothjung | **BILDREDAKTION** Katrin Dugaro Carrena
LEKTORAT Michael Meyer | **HERSTELLUNG** Torsten Bastian (verantwortl.), Dirk Woschei | **DRUCK** PerCom Druck und Vertriebsgesellschaft, Am Busbahnhof 1, 24784 Westerrönfeld. Nachdruck sowie Vervielfältigung nur nach vorheriger Genehmigung.

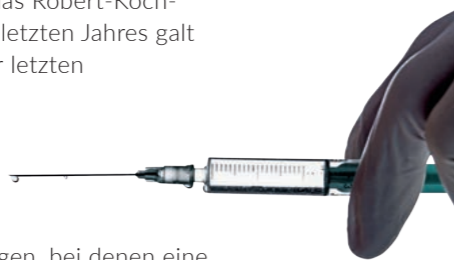
SHOPPING-DETOX

Unser Planet hält nur in begrenztem Maß Ressourcen bereit. Bereits im Juli 2019 haben wir mehr verbraucht, als nachwachsen kann – Tendenz steigend. Was tun? Weniger konsumieren? „Grüner“ konsumieren? Laut Forschern der University of Arizona, die sich mit dem Kaufverhalten von 18- bis 26-Jährigen beschäftigten, ist der bewusste Kauf nachhaltiger Produkte vor allem für diejenigen eine Option, die nicht bereit sind, auf Konsum zu verzichten. Die gute Nachricht für alle anderen: Verzicht macht glücklicher! Weniger Eigentum, weniger Verpflichtung.



UNTERSCHÄTZTE GEFAHR

Die Grippesaison 2017/18 soll 25.000 Todesfälle mit sich gebracht haben, so das Robert-Koch-Institut. Die Grippewelle des letzten Jahres galt als die schwerwiegendste der letzten 30 Jahre – umso erschreckender, dass gerade einmal ein Zehntel der Deutschen sich entsprechend impfen lassen. Bei den über 60-Jährigen, bei denen eine solche Impfung umso ratsamer wäre, ging immerhin ein Drittel dafür zum Arzt. Das EU-Ziel von 75 Prozent wurde trotzdem bei Weitem nicht erreicht. Die gute Nachricht: Eine spätere Impfung zu Beginn des Jahres ist meist auch noch sinnvoll!



WAS ZUM ANFASSEN

Menschen mit Demenz oder mit Bewusstseinsbeeinträchtigung kompensieren starke innere Unruhe nicht selten mit Nesteln. Das brachte Krankenschwestern der Geriatrie der Asklepios Klinik Weißenfels auf die Idee, in Eigenregie Nestelbälle zu häkeln, an denen Patienten mit starkem motorischen Drang herumzupfen können.

Das beruhigt und beugt der Versteifung der Hände vor.

Die ersten „Zupfinstrumente“ wurden bereits an die Patienten verteilt – als Geschenk. Die fleißigen Schwestern sorgen in ihrer Freizeit für Nachschub. Eine Tätigkeit, die – so sagen sie – nicht nur zufrieden macht, sondern auch entspannend wirkt.

© Getty Images (4), iStockphoto, HappyMed

PAUSE!

ÜBERLASTUNG DURCH SPORT

Zu viel Sport kann die Gesundheit gefährden – auch bei Kindern. Experten warnen vor Überlastungen und Folgeschäden für Knochen und Gelenke durch zu intensive Sporteinheiten. Insbesondere bei Sportarten wie Kunstturnen oder Tennis, aber auch Kontaktsportarten wie Judo, sind demnach Überlastungsschäden häufiger als akute Verletzungen. Und diese können junge Menschen lebenslang körperlich beeinträchtigen...



DIGITALES BERUHIGUNGSMITTEL

Obwohl Patienten bei einer örtlichen Betäubung keine Schmerzen spüren, stehen sie oft erheblich unter Stress. Eine Videobrille von „HappyMed“ kann in solchen Momenten für Ablenkung sorgen. Erste Studien und Evaluationen zeigten, dass sich durch die Filme die Atmung der Patienten beruhigt, der Puls langsamer wird und die Schmerzempfindung sinkt – nun soll das Angebot schrittweise in allen Asklepios Kliniken eingeführt werden.



NEUER STANDARD

In Sachen Digitalisierung setzt Asklepios einen neuen Standard: Im Hamburger Klinikum Harburg werden die digitalen Patientenprotokolle der Feuerwehr aus dem Rettungswagen nicht nur an die Notaufnahme übermittelt, sondern neu auch direkt in die digitale Patientenakte übertragen. Musste das Protokoll zu diesem Zweck bislang erst ausgedruckt und eingescannt werden, was zu einem sogenannten Medienbruch führte, sorgt eine eigens entwickelte Schnittstelle nun dafür, dass dieser Schritt automatisiert verläuft. Noch bevor ein Patient also in der Klinik ankommt, sind seine Informationen wie Blutdruck, EKG oder Medikationsplan schon da. Schnellere und effizientere Hilfe inklusive.

Die papierlose Datenübermittlung ist sicherer, schont die Umwelt und schützt obendrein vor Fehlern. Nach dem Klinikum Hamburg-Harburg soll die Schnittstellen-Software auch bald in den anderen Asklepios Kliniken zum Einsatz kommen.

Die großen Foodtrends 2020



Essen, das schmeckt? Ja, aber bei den vielen **TRENDS IM NÄCHSTEN JAHR** lohnt es sich allemal, Neues auszuprobieren. Neugierig?



SNACKIFICATION

Der Food-Trend Nr. 1 sind kleine Speisen, die flexibel in einen dichten und langen Arbeits- und Freizeitalltag passen: verschiedene über den Tag verteilte Snacks wie Bowls, Ramen, Gemüse-Tapas, Meeresalgen- oder auch Obstsalat. Diese „Mimas“, gesunde Mini-Mahlzeiten vom Food-Truck oder auch von der Supermarktheke, werden laut Zukunftsinstitut im kommenden Jahr das klassische Suppe-Hauptgang-Nachtisch-Menü ablösen. Selbst ein Powerriegel gilt den Jüngeren als Mahlzeit, die zwischendurch eingenommen wird. Die Currywurst leider nicht.

© Getty Images

URBAN FOOD

Die Basis für unsere Lebensmittel liegt auf dem Land. Bis jetzt! 2020 wird dies dank neuer Technologien anders. Die Trendforscherin Hanni Rützler, deren Berichtsbuch jährlich vom Zukunftsinstitut veröffentlicht wird, prognostiziert in ihrem „Food Report 2020“ den Trend zum Urban Food. Dabei werden Obst und Gemüse in kleinen städtischen Oasen, auf Dächern oder Balkonen gezüchtet. Der Trend habe mit dem Aufstellen von Bienenstöcken in den Städten bereits im vergangenen Jahr einen Vorläufer gehabt.

EATING ART

Trendforscherin Rützler und ihr Team prophezeien eine Verschmelzung von Essen und Kunst auf dem Teller – zumindest in der Gastronomie. Was bisher nur in Sternerestaurants üblich ist, werde 2020 den Weg auf die alltäglichen Teller finden: Beilagen und leichte Saucen mit neuen Geschmäckern werden anspruchsvoll dekoriert.

ADIEU, AVOCADO

Lange war die Avocado wegen ihres hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren in aller Munde. Doch die Trend-Foodies Deutschlands verzichten immer öfter auf das importierte Superfood, weil für den Anbau in tropischen und subtropischen Gebieten unzählige Wälder abgeholzt werden und die Butterfruchtplantagen täglich Tausende von Litern Wasser benötigen. Empfehlung: Heimische Walnüsse haben sogar einen noch höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren.

BEYOND PLASTIC

Viele Menschen haben begonnen, Verpackungsmüll zu vermeiden. Wo immer es möglich ist, bringen sie eigene wiederverwendbare Behälter mit, um darin lose Waren wie Obst oder auch Aufschnitt und Käse zu transportieren. Dieser Trend zu weniger Plastikmüll wird sich 2020 laut Zukunftsinstitut verstärken – getrieben auch von Start-ups mit frischen Ideen: Der „Superhalm“ zum Beispiel ist ein essbarer Trinkhalm aus Getreide und Apfelrester. „Rezemo“ ist eine Kaffee kapsel aus nachwachsendem Holz und dem biobasierten Kunststoff PLA, die nach Gebrauch kompostierbar ist.

FERMENTATION

Tempeh aus Indonesien, die japanische Miso-Paste und der säuerlich-pikante Kimchi aus Korea sind nur drei Beispiele für fermentierte Lebensmittel in der modernen veganen Küche. Neu ist, dass die Methode, mit der schon unsere Großmütter einst eingesalzene Kohl zu Sauerkraut werden ließen, jetzt viele Freunde findet, die heimisches Gemüse fermentieren. Trendsetter ist Olaf Schnelle, Gemüsebauer für die Top-Gastronomie in Vorpommern: „Fermentation ist der Prozess, der im Zusammenspiel von Lebensmitteln, Salz, Pilzen und Bakterien genau diese Lebensmittel haltbar macht.“ Schnelle hat tolle Rezepte entwickelt, zu finden unter www.schnelles-grünzeug.de.



Seelisch im Gleichgewicht

Stress kann schlimmstenfalls in die Depression führen. Wie man sich am besten wappnet und was man generell für seine **SEELISCHE GESUNDHEIT** tun kann, um den Alltagsbelastungen besser standhalten zu können, erklärt Prof. Dr. Claas-Hinrich Lammers.

Ob Schulkind oder Rentner, Angestellter oder Vorgesetzter – jeder Mensch hat heute Stress. Und jeder hat eine ganz bestimmte Vorstellung von dem Begriff, der ursprünglich aus der Physik stammt und eigentlich „die Verbiegung eines Materials unter Druckbelastung“ meint. Für den einen ist es Lärm, unter dem 13 Millionen Deutsche leiden, für den anderen ein schlechtes Betriebsklima oder die Sorge um den Arbeitsplatz. Vereinsamung kann krank machen (siehe Tipps, S. 12), Über- oder sogar Unter-

förderung, fehlende Anerkennung bis hin zu Mobbing, Zeitdruck, finanzielle Sorgen, Probleme in der Beziehung, Sorgen um die Kinder oder Eltern. Stress ist in der schnelllebigen Leistungsgesellschaft allgegenwärtig.

„Doch Stress an sich ist nichts Negatives“, betont Prof. Dr. Claas-Hinrich Lammers, ärztlicher Direktor der Psychiatrie in der Hamburger Asklepios Klinik Nord-Ochsenzoll. Im Gegenteil: Ohne Stress hätte der Mensch keine Chance, sich täglichen Herausforderungen anzupassen. „Wenn ich unter widrigen Bedingungen zwei Stunden auf

der Autobahn fahre, dann gehen mein Blutdruck und Puls etwas hoch, meine Aufmerksamkeit wird fokussiert – und das ist wichtig, damit ich diese Aufgabe erledigen kann“, erklärt der Fachmann für psychische Erkrankungen.

Stress ist auch kein Phänomen des digitalen Zeitalters, er ist vielmehr ein genetisches Notfallprogramm, das schon den Steinzeitmenschen befähigte, angemessen zu reagieren: Der Hypothalamus, oberster Manager des Hormonsystems, wird aktiviert. Er befiehlt der Hirnanhangdrüse sowie dem Nervensystem, Stresshormone wie



© Julian Renzsch

Glukokortikoide, Adrenalin, Noradrenalin oder Cortisol auszusenden. Dadurch plündert der Körper in Sekundenbruchteilen seine Zucker- und Fettreserven und schickt sie sofort in die Muskelzellen – der Muskeltonus steigt, das Herz schlägt schneller.



Dauerhafter Stress versetzt den Körper in einen permanenten Alarmzustand, dadurch verändern sich lebenswichtige organische Prozesse und die Psyche.

- **Seelische Erkrankungen**

Die Konzentration lässt nach, die Laune sinkt. Stimmungsschwankungen können bis hin zur Depression führen.

- **Hautveränderungen**

Hautelastizität und Feuchtigkeit lassen nach. Die Haut wird dünner und empfindlicher. Hauterkrankungen nehmen zu.

- **Arterienverkalkung**

Geht einher mit einem erhöhten Blutzucker-

Andere Funktionen wie Verdauung, Bedürfnis nach Schlaf, Essen oder Sex werden gedrosselt. All das passiert, damit der Körper seine Kräfte mobilisieren kann.

Die Weltgesundheitsbehörde WHO hält Stress für die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahr-

spiegel und kann sich negativ auf Herz und Kreislauf auswirken.

- **Nährstoffmangel**

Die Darmbeweglichkeit lässt nach. Die Darmschleimhaut wird durchlässiger, die Aufnahme von Nährstoffen verschlechtert sich.

- **Immunabwehr sinkt**

Man wird anfälliger für Infekte.



- **Hormonelles Ungleichgewicht**

Vor allem macht sich ein hoher Spiegel des Stresshormons Cortisol negativ bemerkbar.

- **Abbau von Muskelmasse**

Das Stresshormon Cortisol zieht Aminosäuren aus den Muskeln, die so weniger Energie haben und schwinden.

hunderts. 60 Prozent aller Arbeitsausfälle gehen auf Stress zurück. Wichtig ist dem Experten Prof. Dr. Lammers aber die Botschaft, dass Stress nicht per se und auch nicht jeden Menschen krank mache. Auf ein und dieselbe Situation werden zwei Personen unterschiedlich reagieren, je nachdem, wie sie die Situation bewerten. Das, was wir als Stressbelastung empfinden, entstehe, so Prof. Dr. Lammers, zum größten Teil in uns selbst.

„Es gibt Menschen, die zwar hohen Belastungen ausgesetzt sind, aber gut damit klarkommen.“

Experten sprechen dabei von Stress-Resilienz. 2014 wurde das Deutsche Zentrum für Resilienzforschung in Mainz gegründet. Es handelt sich um das weltweit erste dieser Art. Forscher gehen dort der Frage nach, was resiliente Menschen dazu befähigt, Stress besser standzuhalten. Damit erhofft sich die Wissenschaft neue Therapieansätze für jene, die mit Stress nicht so gut umgehen können. „Menschen, die von Natur aus eher ängstlich sind, sind anfälliger für Stress“, weiß Psychotherapeut Prof. Dr. Lammers.

„Richtig problematisch wird Stress, wenn eine hohe Überforderung über eine längere Zeitspanne vorherrscht und schließlich in ein Gefühl mündet von ‚Ich kann das alles nicht mehr kontrollieren.‘“ Dieser Kontrollverlust sei das, was uns psychisch zusetze, erklärt der Fachmann. Stress wird übrigens keinem einheitlichen Krankheitsbild zugeordnet und von den Ärzten unter dem Kürzel Z73 kodiert, ebenso wie Burn-out oder Depressionen, wofür Stress inzwischen als Hauptauslöser gilt

© Julian Rentzsch

(s. Interview). Das Gute ist: „Wer frühzeitig die Signale erkennt, der kann sich noch ambulant helfen lassen mit diversen Angeboten der Institutsambulanz der Klinik“, so Prof. Dr. Lammers. Habe sich ein Erschöpfungszustand indes bereits manifestiert, werde es schwieriger. „Solchen Patienten kann es helfen, in einer Tagesklinik oder stationär einen Cut zu machen, wo sie einmal aus ihrer gewohnten Umgebung herauskommen. Dann können sie in Ruhe ihre Probleme unter Anleitung angehen.“ Fakt sei, dass es keine allgemeingültige Formel gebe, mit der man alle Menschen gleichermaßen behandeln könne.

In der Beratung kann Prof. Dr. Lammers gemeinsam mit dem gestressten Patienten analysieren, wie groß eigentlich der Anteil an angenehmen Aktivitäten ist. Gibt es überhaupt Lebensbereiche, in denen sich der Patient nur wohlfühlen kann?

Gern rät Prof. Dr. Lammers auch zum Selbsttest: Man stellt sich vor, 15 Minuten einfach nur still dazusitzen.

Wer sofort abwinkt, nach dem Motto „Das halte ich ja nie aus“, dem empfiehlt der Spezialist, gute Entspannungsstrategien zu erlernen und vermehrt Aktivitäten zu verfolgen, die nichts mit Leistung und Anspruchsdenken zu tun haben. Sport gehört übrigens nicht automatisch auf seine Empfehlungsliste. Bewegung sei zwar außerordentlich wichtig bei der Stressreduktion, könne aber auch das Gegenteil bewirken: „Wer sich nach der Arbeit noch im Fitnessstudio auspowert, befeuert sein Stresssystem weiter.“ Meditation,

© Asklepios

Wann wird Stress gefährlich?

Wenn jemand aus einem Stresszustand nicht mehr herauskommt und dauerhaft darunter leidet, es also keine Phasen mehr gibt, in denen man sich als Mensch einfach nur wohlfühlt. Bei Stress werden im Körper jede Menge Stresshormone ausgeschüttet, vor allem Cortisol. Diese Stress-Akte brennt auf Dauer aber aus. Das bedeutet, irgendwann mag zwar der Stress noch hoch sein, aber die körperliche Stressreaktion selbst fällt nur noch minimal aus. Das geht einher mit einer massiven Stimmungsveränderung.

Stress hat nicht nur seelische Folgen, sondern auch schwerwiegende körperliche. Welche sind das?

Stress aktiviert das Immunsystem, wenn er akut ist. Sobald er dauerhaft vorkommt, hemmt er unsere Abwehr aber empfindlich. Menschen, die chronischen Stress haben, sind deutlich anfälliger gegenüber Infektionen und Entzündungen sowie Hauterkrankungen. Die Trennung zwischen seelischem und körperlichem Geschehen funktioniert so nicht. Eine Prüfung mag eine seelische Aufgabe darstellen. Die Prüfung aber durchzustehen bedeutet, dass das Gehirn Hormone ausschüttet, die den ganzen Körper in einen Anspannungszustand versetzen. Das ist ein Ganzkörpergeschehen.

Mit welchen Folgen?

Unter chronischem Stress können Menschen einen Schlaganfall, Herzrhythmusstörungen, Schwindelanfälle oder einen Herzinfarkt bekommen. Sie ernähren sich schlechter, leiden oft unter Übergewicht, weil das Gehirn das Signal aussendet: Hier ist eine bedrohliche Situation, nimm viel Nahrung zu dir, damit du die nächste Zeit überlebst. Und man wird depressiv, hat keinen Antrieb mehr, fühlt sich traurig und hoffnungslos – nichts bringt mehr Spaß. So weit sollte es nicht kommen.



PROF. DR. CLAAS-HINRICH LAMMERS, 57, ist seit 2006 ärztlicher Direktor der Psychiatrie in der Hamburger Asklepios Klinik Nord-Ochsenzoll.

eigentlich im Zen-Buddhismus verankert, ist mittlerweile auch hierzulande das therapeutische Mittel der Wahl, um ins innere Gleichgewicht zurückzufinden. Neurowissenschaftler konnten in zahlreichen Studien belegen, dass sich beim Meditieren die Biologie des Gehirns positiv verändert. Die Aufmerksamkeit lässt sich besser steuern. Zudem ist messbar erwiesen, dass der präfrontale Kortex – jene Region im Gehirn, die für die Regulierung der Gefühle zuständig ist – sich nach dem Meditieren besser durchblu-

tet zeigt. Laut neuesten Untersuchungen wirkt Meditation nicht nur in puncto Stressabbau, sondern auch als Therapie für Burnout, Depression und Angststörungen besser als Medikamente.

Auch Prof. Dr. Lammers hält die „Mindfulness Based Psychotherapy“ für eine „Hauptsäule der Veränderung“. Achtsamkeit bedeute, sich wieder auf den Moment zu fokussieren. So komme man aus dem Erledigungswahn zurück in die reine Wahrnehmung. „Das ist ein Zustand, in dem Sie voll auf die

Gegenwart konzentriert sind.“ Der Experte rät dazu, geeignete Meditations- und Entspannungstechniken in einem Kurs zu erlernen. Und Prof. Dr. Lammers gibt als Lebensweisheit das Ergebnis einer Befragung betagter Menschen mit auf den Weg: „Keiner dieser alten Menschen hat an seinem Lebensende bedauert, nicht genug gearbeitet zu haben.“ Jeder habe sich aber gewünscht, mehr Zeit gehabt zu haben für sich, die Familie und die schönen Dinge im Leben ... ▲

GESELLIG IST GESUND



Gemeinsam macht vieles mehr Spaß: ob Sport in der Mannschaft, Essen mit der Familie, Arbeit im Team. Eine Studie der Universität Chicago belegt, dass dieses Gefühl des

Eingebundenseins einen wichtigen stabilisierenden Gesundheitsfaktor darstellt. „Wir brauchen andere Menschen, um ein eigenes Selbst zu entwickeln“, erklärt Dr. Willy Herbold, Chefarzt im Asklepios Fachklinikum Göttingen. Fachleute sprechen vom „Resonanzraum zwischen mir und anderen“. Das Gute: Die Seele ist in jedem Alter formbar.

Der Arzt für psychosomatische Medizin gibt Tipps für einen geselligen Alltag: auf Menschen zugehen, neugierig bleiben, sich Vereinen anschließen, ohne wählerisch zu sein. Der Backgammon-Partner müsse nicht der beste Freund werden. Regelmäßige Termine wahrnehmen, keine Angst vor einem Korb haben. Persönliche Gespräche wie beim Einkaufen oder im Telefonat seien ergiebiger als digitale Kontakte. Und wer keinen Zugang zu anderen finde, der könne durchaus eine psychotherapeutische Behandlung in Betracht ziehen.

DR. WILLY HERBOLD, 60, ist Arzt für psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie und seit zehn Jahren Chefarzt im Bereich Psychotherapie des Asklepios Fachklinikums Göttingen.

Fakten zum Thema Einsamkeit

- Bereits **4,2 Prozent der Elf- bis 17-Jährigen** fühlen sich laut einer Langzeitstudie des Robert-Koch-Instituts oft oder immer einsam.
- **Jeder fünfte Erwachsene** Mitte 30 ist einsam.
- Besonders betroffen von dem **Gefühl, ausgeschlossen zu sein**, ist mit 18 Prozent die Gruppe der jungen Erwachsenen. Ähnlich hoch ist der Anteil der über 60-jährigen Menschen, die allein leben, sowie der Hochbetagten, die unter sozialer Isolation leiden können.
- Im Jahr 2018 hat Großbritannien als erstes Land weltweit ein **Ministerium für Einsamkeit** gegründet.

ICH WILL DABEI SEIN, WENN NICHT NUR MODERN, SONDERN AUCH INDIVIDUELL BEHANDELT WIRD.

Asklepios bietet Intensivpflegekräften (m/w/d) einen abwechslungsreichen und sicheren Arbeitsplatz in einem Team, das zusammenhält und füreinander da ist.

Jetzt dabei sein: [asklepios.com/jobs](https://www.asklepios.com/jobs)

 **ASKLEPIOS**

Gesund werden. Gesund leben.

Susanne Krentscher trainierte ihre Mobilität früh mit dem „Exoskelett“ ↘



Alles ist wieder möglich ...

Nach einem schweren Schlaganfall braucht es oft Zeit, bis wieder ein normales Leben möglich ist. **SUSANNE KRENTSCHER** hat es geschafft. Mit Zielstrebigkeit, Ehrgeiz – und der Unterstützung eines „Exoskeletts“.

Es grenzt fast an ein Wunder. Dass Susanne Krentscher nach einem schweren Schlaganfall Erstklässlern wieder das Lesen beibringt, problemlos Treppen steigt, Auto fährt und mit ihrem Hund Teddy durch die Wiesen wandert, verdankt sie genau drei Dingen: ihrer Zuversicht, dass sich alles zum Guten wenden wird, einem Willen, der Berge versetzt, und einem medizinischen Paket aus Akut-Versorgung und intensiver Rehabilitation. Damit hat sich die Schulleiterin der Gottfried-Keller-Grundschule in Norderstedt zurück ins Leben gekämpft.

Aus heiterem Himmel hatte ein Schlaganfall Susanne Krentscher in der Nacht zum 5. Oktober 2018 aus ihrem Leben katapultiert. „Ich habe nie geraucht, bin nicht übergewichtig, und bewegt habe ich mich auch“, sagt die Lehrerin. Nur ihren Bluthochdruck, den habe sie nicht so ernst genommen. Ein Fehler, wie die 53-Jährige heute weiß. Denn Hypertonie ist einer der größten Risikofaktoren für einen Schlaganfall. Als Carsten Krentscher in dieser Schicksalsnacht von einem lauten Geräusch geweckt wurde, fand er seine Frau vor dem Bett liegend. „Ihr linker Mundwinkel hing herunter, sie konnte ihren Arm nicht heben, und die Sprache wurde von Satz zu Satz verwuschener!“ Carsten Krentscher rief sofort den Rettungswagen.

Binnen kürzester Zeit wurde Susanne Krentscher in die Asklepios Klinik Nord – Heidberg in Hamburg eingeliefert, wo sofort die Hirndiagnostik anlief.

Welches Unglück hatte sich im Kopf der Grundschullehrerin abgespielt? Hatte ein Leck oder ein Gerinnsel den Hirninfarkt verursacht? Schlaganfall ist nicht gleich Schlaganfall: Bei circa 80 Prozent der jährlich etwa 300.000 Betroffenen verstopft ein Blutpfropfen die Arterien, die das Gehirn versorgen. Bei den übrigen sickert durch ein geplatztes Gefäß Blut ins Gehirn. Bei Susanne Krentscher geschah das gleich an zwei Stellen.

Während ein Verschluss der Arterie oft schon medikamentös oder mit Katheter-Techniken aufgelöst werden kann, musste bei ihr das Blut im Hirnkammersystem per Drainage aus dem Schädel abfließen, um den Hirndruck zu senken. Das Ziel: Nervenzellen retten, so viele und so schnell es geht. Denn je länger das Gehirn von der lebenswichtigen Sauerstoffzufuhr abgeschnitten ist, desto größer der Schaden. Susanne Krentschers Zustand war lebensbedrohlich. „Rechnen Sie mit allem!“, hatten die

Ärzte ihrem Ehemann geraten. „So was vergisst man nicht so schnell“, sagt der Maschinenbauingenieur nachdenklich über die zwei Wochen, die seine Frau im künstlichen Koma lag. „Es war schon eine ungeheure Belastung. Unser erwachsener Sohn ist beim Anblick seiner komplett verkabelten Mutter auf der Intensivstation zusammengebrochen.“

Als die Ärzte Susanne Krentscher ins Hier und Jetzt zurückholten, hatte sie halbseitig links Lähmungen.

Doch Therapeuten hatten schon mit ersten Reha-Maßnahmen begonnen, als sie noch im Koma lag. „Wir können in unserer Klinik für die wirklich nahtlose Überleitung von einer schnellen Akut-Versorgung in frühe und intensive Reha-Maßnahmen sorgen“, sagt Prof. Dr. Günter Seidel. Er ist Chefarzt beider Abteilungen, der Neurologie mit überregionaler Stroke-Unit und der neurologischen Frührehabilitation, in denen alle interdisziplinär zusammenarbeiten: Physio- und Ergotherapeuten, Logopäden und Neuropsychologen mit zum Beispiel Spezialisten der Neurochirurgie, Neuroradiologie oder auch der Gefäßchirurgie.

Susanne Krentscher machte schnell Fortschritte. Mit der ihr eigenen Zähigkeit zwang sie ihre Arme, ihre Beine, ihren Geist, ihr Stück für Stück wieder zu gehorchen. „Ich bin ein ehrgeiziger Mensch“, sagt sie. Und gibt zu: „Ich kann es überhaupt nicht leiden, auf jemanden angewiesen zu sein. Ich wollte unbedingt wieder auf eigenen Beinen stehen.“ Die Mutter zweier Kinder hatte ein Ziel: „Ich musste doch am 28. November 2018 zum 15. Geburtstag meiner Tochter Leonie wieder zu Hause sein.“

Mit einem speziellen Computerprogramm lernte Susanne Krentscher spielerisch, die Bewegungen des linken Arms zu trainieren. Mit einem Joystick in der linken Hand fing sie am Bildschirm virtuelle Fische, jeden Tag ein paar mehr. Mit einem anderen Programm musste sie mit einer virtuellen Farbbrolle systematisch Wandflächen streichen. Auch das gelang immer besser.

„Das Gehirn ist lernfähig, und Reha ist Lernen“, sagt Prof. Dr. Seidel, „es wird trainiert, was man täglich braucht!“ Das Gehen zum Beispiel wird in der Asklepios Klinik Nord – Heidberg unter anderem mit einem speziellen Laufband trainiert. Selbst schwergradig gelähmte Patienten können im „Lokomat“ üben, sie hängen darin wie in einem Fallschirmgurt. Die Beine werden zusätzlich in einem „Exoskelett“ fixiert. Prof. Dr. Seidel: „In

diesem elektronisch betriebenen Schienensystem wird ein physiologisches Gangmuster imitiert.“ Entscheidend für den Erfolg dieser motorischen Rehabilitation sei, dass der Patient die Bewegungen möglichst oft wiederhole.

Dass alles wieder möglich sein wird, hat Susanne Krentscher tatsächlich erlebt: Zwei Tage vor dem Geburtstag ihrer Tochter war sie wieder zu Hause, und im Sommer haben die Krentschers die erste Urlaubsreise seit dem Schlaganfall verbracht. Am Lago Maggiore. „Da sagte ich eines Tages zu meinem Mann: ‚Ich springe jetzt in den Pool.‘ Dann bin ich gesprungen.“ ▲



↑ Wieder voll im Leben Susanne Krentscher



INTERVIEW MIT PROF. DR. GÜNTER SEIDEL,
Chefarzt Neurologie und neurologische Frührehabilitation der Asklepios Klinik Nord - Heidberg. „Für eine Vorsorge ist es nie zu spät.“

Herr Prof. Dr. Seidel, ist ein Schlaganfall Schicksal?

Nein, ist er nicht! Es gibt eine ganze Reihe Risikofaktoren dafür: vor allem Herzrhythmusstörungen, das sogenannte Vorhofflimmern. Dann Bluthochdruck, Diabetes, aber auch Faktoren wie Stress, zu viel Alkohol, hohe Blutfettwerte und Übergewicht.

Woran erkennt man eigentlich einen Schlaganfall?

Der Betroffene hat schlagartig auftretende halbseitige Lähmungen oder Gefühlsstörungen, Dreh-Schwindel, Sehstörungen zu einer Seite. Selbst wenn diese Symptome kurzfristig nachlassen, sollten Angehörige sofort den Rettungswagen rufen und auch den Verdacht auf Schlaganfall äußern.

Wie kann man bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes helfen?

Betroffene am besten in die stabile Seitenlagerung bringen, damit nicht Speichel in die Luftröhre rinnt. Schlund und Zunge könnten ja auch gelähmt sein. Nichts zu trinken geben, enge Kleidung lockern, ruhig auf den Betroffenen einwirken. Bei Diabetikern sollte man den Blutzucker messen, denn die Symptome könnten auch auf eine Unterzuckerung hinweisen. Ganz wichtig auch: Nimmt der Betroffene Medikamente? Dann die Packungen und eventuell auch Arztbriefe für den Rettungsdienst bereitlegen.

Wie können wir einem Schlaganfall vorbeugen?

Vor allem ist körperliche Aktivität wichtig. Die beginnt bei moderaten Spaziergängen oder Radfahren bis hin zu Jogging, Nordic Walking oder auch Schwimmen. Wichtig ist daneben eine ärztliche Untersuchung, um Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Zucker, Fettstoffwechselstörungen oder Herzrhythmusstörungen zu erfassen. Eine große Rolle spielt außerdem die Ernährung. Sie sollte reich an Vitaminen und Ballaststoffen sein: Öle, Nüsse, Salat, Gemüse, Fisch und Geflügel. Wer das ein Leben lang beachtet, kann sein Risiko um bis zu 90 Prozent reduzieren. Aber auch für eine Änderung des Lebenswandels ist es nie zu spät.

© Bertram Solcher, Asklepios



BLOMENBURG
MENTAL HEALTH CARE

WENN LEBENSQUALITÄT WIEDER MEHR ALS EINE WORTHÜLSE FÜR SIE IST.

FINDEN SIE ZU IHRER MENTALEN UND KÖRPERLICHEN STÄRKE ZURÜCK.

Die Privatklinik Blomenburg bietet Ihnen eine moderne, individuelle therapeutische Betreuung bei Burnout und stressassoziierten Erkrankungen auf höchstem medizinischem Niveau. Genießen Sie die Ruhe in diskreter, exklusiver Umgebung in einer der schönsten Gegenden Schleswig-Holsteins und schöpfen Sie durch unsere vielseitigen, ganzheitlichen Behandlungskonzepte neue Kraft, die Ihre Lebensqualität nachhaltig steigern.

Mehr Informationen unter blomenburg.de

Fotos: © Katrin Schöning

8 Dinge, die gesund machen

Der eigenen Gesundheit kann man **SELBST AUF DIE SPRÜNGE HELFEN**. Probieren Sie diese Tipps einfach aus!

1 WIEDER KIND SEIN

Machen Sie's wie Pippi Langstrumpf – pfeifen Sie einmal auf Pflichten und Konventionen! Tun Sie etwas Verrücktes: Laufen Sie barfuß durch den Schnee, springen Sie in eine Pfütze oder singen Sie Karaoke. Das bringt nicht nur Spaß in den Ernst des Lebens. Es befreit, baut Frust ab und schenkt unserem inneren Kind liebevolle Zuwendung.

2 APPLAUS!

Spenden Sie sich ruhig öfter einmal selbst Beifall. Beherzt in die Hände klatschen oder sie gegeneinander reiben, tut unserem ganzen Organismus gut. Wichtig ist, dass sich dabei die Fingergippen berühren. Dort ballen sich Nervenleitungen, die mit allen wichtigen Organen verbunden sind und sie stimulieren.

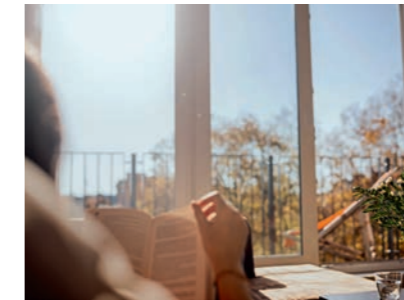
3 DIE ZÄHNE GANZ AKRIBISCH PUTZEN

Zahnhygiene ist ein stark unterschätzter Beitrag für ein langes, gesundes Leben. Denn Bakterien im Mund verursachen Parodontitis, und die schadet nicht nur dem Gebiss. Sie ist häufig auch Ursache für körperliche Erkrankungen – von Herzinfarkt bis Rheuma. Weltweite Untersuchungen haben ergeben, dass sich das Schlaganfallrisiko bei Parodontitis-Betroffenen verdreifacht und sich das Herzinfarktrisiko verdoppelt.

© Getty Images (3), iStockphoto

4 MIT FREUNDEN ZUSAMMEN KOCHEN

Damit schlagen wir gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. Denn Freunde sind per se schon einmal perfekte Verbündete für das große Glück, und gemeinsam zu kochen und zu essen ist eine köstliche Stress-Therapie, weil sie alle Sinne berührt. Außerdem nehmen wir uns mehr Zeit für das Essen, was gesund für die Verdauungsorgane ist. Kleiner Wermutstropfen: In Gemeinschaft essen wir zwar gesünder, dafür aber größere Portionen, haben Forschungen des US-Psychologen John de Castro ergeben.

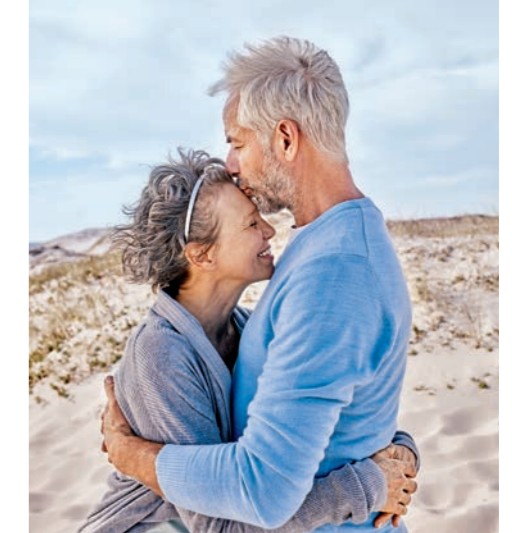


5 SÜSSES NICHTSTUN

In der Ruhe liegt tatsächlich Kraft. Und die brauchen wir für ein langes Leben. Wie sehr wir Tag für Tag eingespannt sind, merken wir erst, wenn wir uns Zeit für eine bewusste Pause gönnen. Denn Stress erhöht den Herzschlag, Blutdruck, Blutzucker und schädigt die Gefäße. Was tun? Sich einfach für eine Stunde täglich aus dem Alltag ausblenden und auf dem inneren Terminkalender notieren: Jetzt habe ich nichts vor. Gar nichts ...

6 VOR DEM SPIEGEL LACHEN

Fröhlicher kann Medizin nicht sein! Beim Lachen senden die Gesichtsmuskeln automatisch einen Befehl an unser Gehirn. Und das antwortet mit Glückshormonen. Die Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol, unseren Stresshormonen, wird dagegen gedrosselt. Anspannung und seelische Belastungen werden so wie durch ein Sicherheitsventil abgelassen. Der Blutdruck sinkt, die Herzfrequenz auch. Das funktioniert übrigens nicht nur, wenn wir zum Lachen gebracht werden, sondern auch schon beim Grimassenschneiden.



7 INNIGE KÜSSE AUSTAUSCHEN

Sie verleihen nicht nur Flügel, sie sind auch noch gesund! Denn bei einem intensiven Kuss wandern 80 Millionen Keime von Mund zu Mund. Ein Problem? Ganz im Gegenteil. Durch den Viren- und Bakterien-austausch wirkt jeder Kuss wie eine kleine Schluckimpfung und stärkt das Immunsystem. So haben Vielküsser eine höhere Konzentration von schützenden Eiweißstoffen im Blut, fanden niederländische Forscher um Remco Kort heraus.

8 DEN KLEIDERSCHRANK AUSMISTEN

All you need is less! Richtig, wir brauchen von allem ein bisschen weniger, um glücklich zu sein. Denn Überfluss schafft Verdross! Also raus mit der Bluse, dem Kleid, dem Pullover – das befreit den Geist und nimmt Ballast von der Seele. Wie Aufräumen geht, erklärt die Japanerin Marie Kondo. Sie ist die derzeit angesagteste „Queen of Clean“: Packen Sie die komplette Kleidung aus Ihrem Schrank auf einen Haufen. Nehmen Sie dann jedes einzelne Stück in die Hand. Nur wenn es Sie jetzt, nicht vielleicht irgendwann einmal, glücklich macht und erfüllt, darf es bleiben. Alles andere kommt weg. Klingt komisch, funktioniert aber tatsächlich.

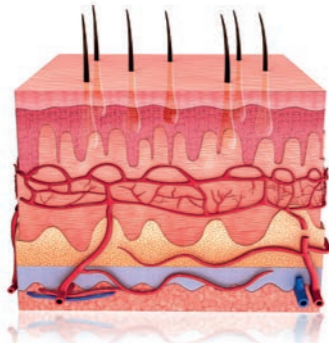


ORGAN VON FORMAT

Die Haut ist mit etwa zwei Quadratmetern das größte und mit einem Gewicht von durchschnittlich etwa zwölf Kilo das schwerste Organ. Sie beheimatet zahlreiche Nervenbahnen, Schmerzpunkte und Millionen von Sinneszellen.

SCHÖNER ANHANG

Schon gewusst? Die Haut bildet auch Finger-, Fußnägel und Haare. Sie entstehen, indem sich die Oberhaut tief in die Lederhaut bohrt. Aus diesem Oberhautzapfen bildet sich dann entweder ein Haarfollikel oder eine Drüse.



UNERMÜDLICHER SCHICHTBETRIEB

Wie eine Zwiebel ist die Haut in Schichten aufgeteilt. Die sichtbare Lage der Oberhaut besteht aus Hornzellen. Alle vier Wochen werden sie abgestoßen und erneuert. In der Oberhaut sind auch die Melaninzellen angesiedelt, die für die Bräunung der Haut zuständig sind. In der darunterliegenden Lederhaut befinden sich Blutgefäße und Nervenzellen, mit denen wir Sinneseindrücke wahrnehmen. Dazwischen drängen sich noch über 2,5 Millionen Schweißdrüsen, die meisten sitzen an den Handinnenflächen, Füßen und in den Achselhöhlen. Bis zu fünf Liter Wasser kann ein Mensch am Tag über seine Schweißdrüsen verlieren. Die Unterhaut besteht hauptsächlich aus Fettzellen, die als Kälteschutz und Energiespeicher dienen.

DIE HAUT IST EIN VERRÄTER

Sie zeigt eine Gänsehaut bei schönen Berührungen, wird rot vor Scham und blass vor Angst. Die Haut verrät außerdem unser Alter, unsere Abstammung und auch unseren Lebenswandel.



AUSSENSTELLE DES GEHIRNS

Mehr als nur eine schöne Verpackung: Die Haut hält unseren ganzen Körper zusammen, puffert Druck und Stöße ab. Mit ihrem hohen Säuregehalt versperrt sie Bakterien und Viren den Eintritt. Sie schützt vor dem Eindringen von Wasser und UV-Strahlen und steuert wie eine Klimaanlage die körpereigenen Temperaturregler. Mit ihren Fühlern, sogenannten Tastrezeptoren, arbeitet sie wie eine Messstation, informiert als eine der Außenstellen des Gehirns, ob uns warm oder kalt ist, ob uns jemand liebevoll streichelt oder böseartig zwickt.

Die Fingerspitzen sind mit 150 Sensoren pro Quadratzentimeter am feinfühligsten. Sie können winzigste Erhebungen von gerade einmal 0,006 Millimetern erspüren. Die Blindenschrift, deren Punkte 167-mal höher sind, ist für sie ein Kinderspiel.

© Getty Images

Unsere Haut

Sie ziert uns, schützt uns und **VERBLÜFFT** mit vielen weiteren Eigenschaften, auf die wir angewiesen sind.

ICH WILL DABEI SEIN, WENN MEINE KLINIK ZUM DIGITALEN VORREITER WIRD.

MIT DEM WUNSCH NACH HÖHERER SICHERHEIT UND BESSEREM KOMFORT SIND SIE BEI ASKLEPIOS GUT AUFGEHOBEN.

Durch die Digitalisierung in vielen Bereichen können beispielsweise einfacher Termine vereinbart, die Patientensicherheit erhöht, Weiterbehandlungen nahtlos organisiert und Patienten zusätzlich auch per App unterstützt werden.

Mehr erfahren unter asklepios.com/digitalisierung

 **ASKLEPIOS**

Gesund werden. Gesund leben.

„Manchmal weine ich einfach mit“

SUSANNE MEUB arbeitet auf der Palliativstation der Asklepios Klinik im hessischen Lich und begleitet Sterbenskranke mit viel Herz und großer Empathie in ihrer letzten Lebensphase.



Manchmal ist es gar nicht viel, was Susanne Meub macht: „Ich streichele einem Patienten über die Wange, ich halte seine Hände, oder ich setze mich an sein Bett und höre ihm einfach nur zu.“ Und doch sind es diese kleinen Gesten, die große Gefühle auslösen. „Die Wertschätzung für meine Arbeit, die Dankbarkeit, die ich von Patienten und deren Angehörigen bekomme, das vergisst man nie!“, berichtet die 43-Jährige. Diese Momente bestätigen Susanne Meub immer wieder darin, dass sie genau am richtigen Ort ist: Als onkologische Fachkrankenschwester auf der Palliativstation der Asklepios Klinik in Lich. Bei ihren Patienten geht es nicht mehr um Heilung, sondern darum, die Beschwerden zu lindern und ihnen die Schmerzen zu nehmen – für ein würdevolles Ende.

„Es gibt bei uns keinen festen Fahrplan, alles richtet sich nach dem Patienten.“

So beschreibt die stellvertretende Stationsleiterin ihren Job. „Wenn jemand bis um zehn schläft, dann bekommt er danach Frühstück. Und wenn er ein

NACH IHRER AUSBILDUNG 1996 ARBEITETE SUSANNE MEUB zehn Jahre lang auf der gynäkologischen Station, wechselte dann auf die Palliativstation, wo Schwerstkranke in fünf Zweibett-Zimmern betreut werden können. Die Krankenschwester hat eine besonders lange Beziehung zu der Klinik. Sie kam dort bereits zur Welt.

alkoholfreies Bier möchte, bekommt er es. Und auch eins mit Alkohol“, sagt Susanne augenzwinkernd.

Aufgewachsen ist die Krankenschwester in Lich in einem Drei-Generationen-Haushalt. „Da war jeder für jeden da“, erklärt sie und vermutet, dass ihr deshalb schon früh „Antennen für Menschlichkeit“ gewachsen seien. „Es macht mich glücklich, Kranken helfen zu dürfen.“ Doch wie hält man die Traurigkeit auf einer Palliativstation aus? „Indem man sie rauslässt“, antwortet Susanne Meub aufrichtig.

„Manchmal weine ich einfach mit.“ Außerdem seien da ja viele Gespräche mit Kollegen und Freunden, die ihr Kraft für ihren Beruf geben.

Die verleiht ihr auch ihre größte Passion: die Musik. Egal, ob Schlager, Klassik oder Heavy Metal – mit Musik kann sie „runterkommen“, auf Pause schalten. Sie selbst spielt Klarinette und leitet ein Jugendorchester. Eine weitere „Freizeitbeschäftigung“ ist Susanne Meub besonders ans Herz gewachsen: Die Krankenschwester ist ehrenamtliches Mitglied im Team des „Wünschewagen“, einem Projekt des hessischen Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB). In einem umgebauten Bus betreut sie Schwerkranke auf dem Weg zu einem Wunschort – ans Meer etwa oder auch zur Hochzeit der Enkelkinder. Auch das gibt ihr ein gutes Gefühl. ▲