MAX

MAX GRUNDIG KLINIK
Bühlerhöhe

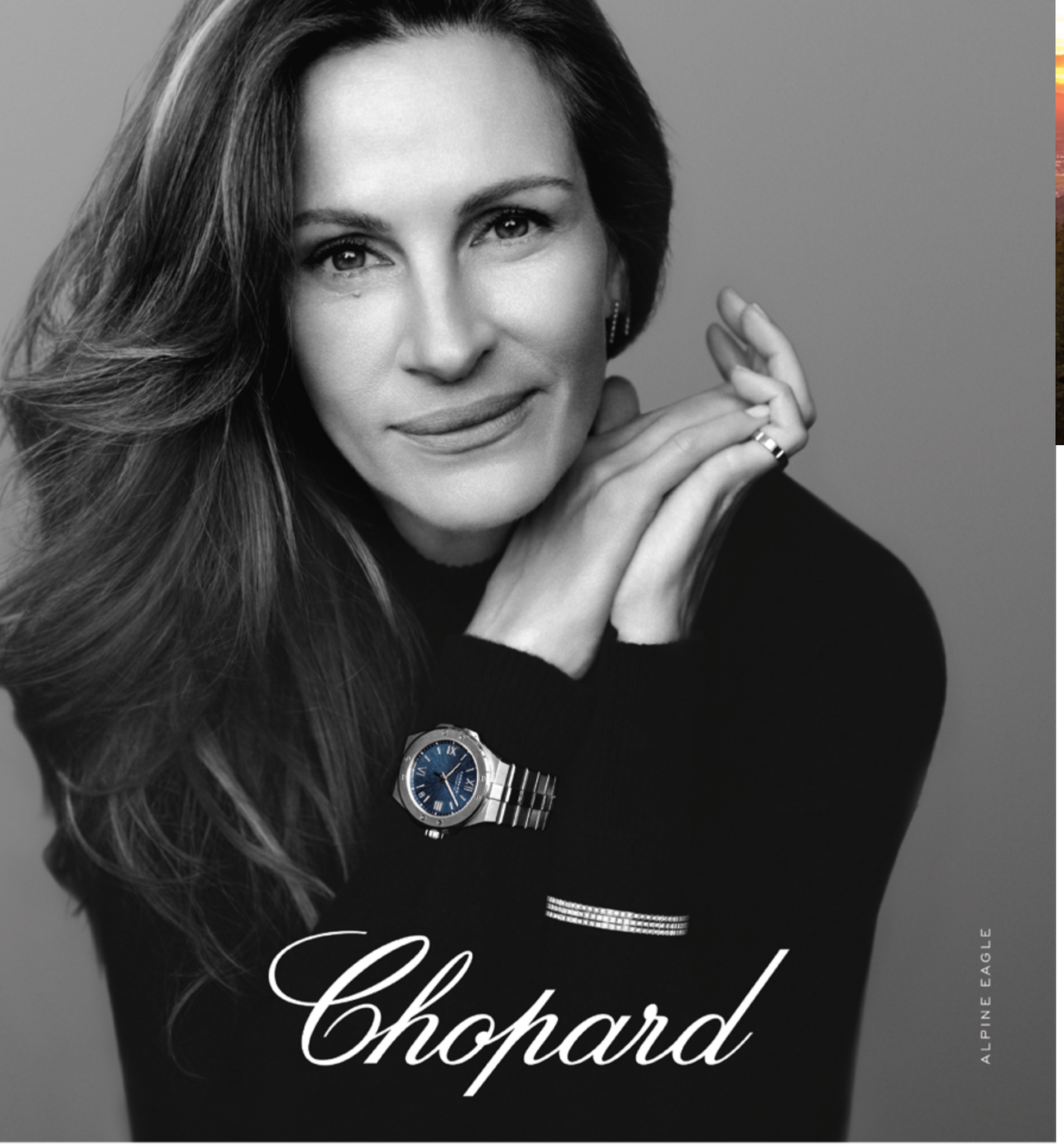
DAS GESUNDHEITSMAGAZIN
DER MAX GRUNDIG KLINIK

Jahrgang 2023
Ausgabe 10

SPORT & BEWEGUNG
Wirkung auf Körper und Psyche

GESUNDER SCHLAF
Wie wichtig dieser für uns ist

UNTERWEGS MIT
Eberhard Fugmann, Präsident des SC Freiburg



KAMPHUES
Juweliere seit 1905
Kaiserstrasse 201 / Eingang Waldstrasse · 76133 Karlsruhe · Telefon 0721-92 92 60 · www.juwelier-kamphues.de

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich bin mir sicher, dass wir uns alle auf den vor uns liegenden Sommer und die Möglichkeit, unsere wunderschöne Natur im Schwarzwald zu genießen, freuen. Herrlich, wenn uns die Sonnenstrahlen erwärmen, die Tage wieder länger werden und wir an der frischen Luft sind. Wir alle spüren auch, dass uns Bewegung guttut und deshalb widmet sich die vor Ihnen liegende Ausgabe primär dem Thema Sport und Bewegung. Das Team der Max Grundig Klinik hat sich die Mühe gemacht, das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, und wir hoffen, Sie wie gewohnt gut zu informieren. Noch besser ist es natürlich, wenn es uns gelingt, Sie an der ein oder anderen Stelle auch zu mehr Sport im Alltag zu animieren. Ihre Gesundheit wird es Ihnen auf alle Fälle danken. Spaß macht es auch noch!
Darüber hinaus haben wir mit „MAX unterwegs“ ein weiteres Element in unser Magazin integriert. MAX besucht interessante Persönlichkeiten, um Ihnen diese näherzubringen. Es war uns eine große Freude, für diese Ausgabe Herrn Fugmann, den Präsidenten des SC Freiburg zu besuchen. Es ist sicherlich keine Übertreibung, diesen Verein als den Stolz einer ganzen Region zu beschreiben. Warum fasziniert uns dieser Verein so? Weil er andere Wege geht und trotzdem im Konzert der ganz großen Fußballclubs mitspielen kann. In einer Zeit, in der in den sozialen Medien jede noch so kleine Leistung oder Begebenheit als spektakulär und lebensverändernd dargestellt wird, tut es richtig gut, einen bescheidenen Menschen wie Eberhard Fugmann zu treffen. Wir haben eine Persönlichkeit kennenlernen dürfen, die sich selbst zurücknimmt und die Sache und vor allem die Menschen im Club in den Mittelpunkt stellt. Ein Mann, der die Menschen liebt und als Teil eines Teams den Verein nachhaltig mit seinen zahlreichen sozialen Aktivitäten weiterentwickeln will. Natürlich haben wir auch einen Menschen kennenlernen dürfen, der fußballverrückt ist, bei jedem Spiel mitfiebert und die aktuellen Erfolge genießt. Der aber auch und vor allem weiß, dass dies ein Erfolg der Mannschaft und des Trainerteams ist.

Vielleicht ist es an der Zeit, dass wir uns selbst weniger in den Mittelpunkt stellen und dafür mehr die Augen für unsere Mitmenschen öffnen. Keiner von uns wird in einer immer komplexeren Welt allein etwas Positives bewegen. Darüber hinaus macht es gemeinsam auch mehr Spaß, Ziele zu erreichen – und Erfolge feiern sich auch viel besser im Team.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Vergnügen mit dieser MAX-Ausgabe sowie einen sportlichen Sommer!

Andreas Spaetgens, Geschäftsführer der Max Grundig Klinik

1 EDITORIAL

4 TITELTHEMA
Sport & Bewegung

Marken-Macher Manfred Gotta im Interview
42

AUFFÄLLIGKEITEN IM URIN 46

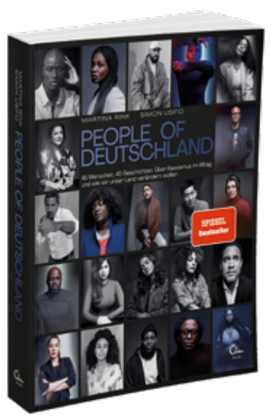
NÜSSE
48 gesunde Kraftpakete

55
10.000 **neue Mitarbeitende für die Max Grundig Klinik**

52
NACHHALTIGKEIT IM SPITZENSPORT

56 **Radiologie**
Minimalinvasive interventionelle Behandlungen bei arteriellen Durchblutungsstörungen und bei Tumorerkrankung der Leber

62 **FÜSSE, FÜSSE, FÜSSE,** das vergessene Körperteil?



64
PEOPLE OF DEUTSCHLAND
45 Menschen.
45 Geschichten.

Erwachsenwerden ist nicht immer leicht
72

68 **Sabrina Mockenhaupt-Gregor**
Die 45-fache Deutsche Meisterin im Gespräch

80
RICHTIG ESSEN BEIM SPORT

84 **GENESIS**
Dynamische Eleganz auf den Straßen Baden-Badens

86
TEAMPLAYER
Till Nickert

MAXIMAL DU
DAS BESTE TEAM UND MEHR ZEIT FÜR PATIENTEN.
92

88
Emma Hinze
Über eine Sportlerin, die per Zufall auf die goldene Bahn geriet

94 25 Jahre Schwarzwald Musikfestival

98
Psychosomatik erleben
Die MAX-Fortbildungsreihe 2023

GESUNDER SCHLAF
104

Lebenshilfe
Von der 100 Quasselstrippe zum Buchautor

110
MAX – Unterwegs mit
Eberhard Fugmann
Präsident des SC Freiburg

114 **Die Freiburger Fußballschule:**
Mentale Gesundheit begreifen

118
Heimatliebe!
Produkte aus dem Schwarzwald

MAX GRUNDIG 120

122
AUS DEM NÄHKÄSTCHEN

123 IMPRESSUM

SPORT & BEWEGUNG

Die Anti-Aging-Wunderwaffe

Prof. Dr. med.
Curt Diehm

Dass regelmäßige sportliche Aktivitäten gesund sind, steht außer Frage. Jetzt zeigte eine große amerikanische Studie, dass einige Sportarten sogar eindeutig das Leben verlängern. Die wissenschaftliche Untersuchung, die in der renommierten amerikanischen medizinischen Zeitschrift JAMA publiziert wurde, schloss 272.550 Probanden im Alter zwischen 59 und 82 Jahren ein. Das Durchschnittsalter der Teilnehmer lag bei 70,5 Jahren, 58% der Teilnehmer waren Männer, die Beobachtungszeit lag bei zwölf Jahren. Mit dieser Studie wollte man herausfinden, ob mehr körperliche Aktivität im höheren Alter zu einer geringeren Sterblichkeit führt. Folgende Sportarten wurden untersucht: Laufen, Radfahren, Schwimmen, Tennis und andere Schlägersportarten, Golf, Gehen, andere aerobe Sportarten. Als körperlich aktive Probanden wurden Teilnehmer eingestuft, die sich 7,5 bis 15 Stunden pro Woche bewegten. Die Studienergebnisse zeigten nach Auswertung der Daten: Je mehr sportliche Aktivitäten ausgeübt wurden, desto besser war das für die Gesundheit. Insgesamt lag das Sterblichkeitsrisiko um 13% niedriger im Vergleich zu älteren Menschen, die weniger als 7,5 Stunden pro Woche körperlich trainierten.

Studien zeigen:

Sport kann das Zellalter um bis zu 15 Jahre verringern.

Schon eine halbe Stunde Sport pro Tag genügt, um das biologische Alter zu senken. Denn Sport wirkt wie ein Antioxidans für unsere Zellen: Wer körperlich aktiv ist, reduziert den für die Zellen so schädlichen oxidativen Stress. Außerdem trainiert Sport das Herz-Kreislauf-System, baut Muskeln auf, regt den Stoffwechsel an und wirkt gegen Stress. Wir werden leistungsstärker, belastbarer und gelassener gegenüber den alltäglichen Herausforderungen. Auch die Blutgefäße bleiben durch Sport jung: Untersuchungen ergaben, dass der Gefäßzustand von aktiven 60- bis 65-Jährigen dem von inaktiven 20-Jährigen gleicht.

Diese Sportarten verlängern das Leben

Eine aktuelle Studie zeigt eindeutig, dass Sport insgesamt die Lebenserwartung erhöht. Je mehr sportliche Aktivitäten, desto besser. Folgende Sportarten waren besonders vorteilhaft:

- Regelmäßiges Laufen senkte das Sterberisiko durch eine Krebserkrankung am deutlichsten: um durchschnittlich 19%.
- Ballsportarten mit Schlägern wie Tennis und Golf schützten am besten vor einem vorzeitigen Tod; um 16% insgesamt bzw. um 27% bezogen auf eine Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Die Autoren kommen zu der Auffassung, dass Sportarten dann vorteilhaft sind, wenn sie eine synchronisierte Aktion vieler Muskeln mit einer korrekten Ausführung erfordern. Offenbar spielt die Hand-Augen-Koordination eine wichtige Rolle. Zudem ist natürlich von zentraler Bedeutung, dass die gewählten Sportarten Spaß machen. Die Forscher formulierten aufgrund der Daten eine wöchentliche Empfehlung für ältere Menschen:

- Moderates Training: z.B. 2,5 bis 5 Stunden schnelles Spazieren oder Ausdauersport pro Woche
- Intensives Training: z.B. 1,25 bis 2,5 Stunden intensives Training wie Laufen, Radfahren oder Tennis

Schritte zählen lohnt sich

Doch es muss nicht immer Sport sein – Schritte zählen im Alltag wird immer populärer. 10.000 Schritte sollen wir pro Tag schaffen. Das entspricht einer Strecke von sechs bis sieben Kilometern. Dafür gab es bisher keine wissenschaftlichen Studien. Eine schwedische Studie hat nun gezeigt, dass Probanden, die täglich 4.500 bis 5.000 Schritte gehen, ein um 40% geringeres Risiko haben, eine Zuckerkrankheit zu entwickeln. Wie viele Schritte müssen wir täglich laufen, um unser Leben zu verlängern? Eine aktuelle Studie, die in der Zeitschrift Lancet Public Health publiziert wurde, gibt Antwort darauf. Offenbar gibt es da eine Altersabhängigkeit. Die aktuelle Empfehlung lautet: Jüngere Menschen sollten 8.000 bis 10.000 Schritte täglich gehen, ab dem Alter von 60 Jahren genügen 6.000 bis 8.000 Schritte. Erfreulich: Das Risiko eines vorzeitigen Todes sinkt dadurch um 40 bis 53%. Einen Schrittzähler müssen Sie sich nicht unbedingt kaufen. Wenn Sie ein Smartphone besitzen, müssen Sie die entsprechende Funktion nur aktivieren. >>

Welche Sportart ist die richtige für mich?

Joggen? Skilaufen? Oder doch Tennis? Jede Sportart hat ihre Vor- und Nachteile. Manche sind jedoch auf Dauer für die Gesundheit ein Problem. Nicht jede Sportart hilft gleichermaßen, Körper und Geist in Schuss zu halten und den Arbeitsstress auszugleichen. Hier eine kritische Betrachtung:

Joggen, Radfahren und Schwimmen

Joggen ist heute eine sehr beliebte Sportart. Es gibt vieles, was dafürspricht: Joggen ist gut für die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System und verbrennt ordentlich Kalorien, was uns schlank hält. Joggen kann man in der Natur oder auf dem Laufband, braucht nicht viel Vorbereitung und ist ideal als Sport auf Geschäftsreisen. Der vielleicht größte Haken: Für die Gelenke ist zu viel Laufen nicht gut, insbesondere auf hartem Untergrund.
Medizinisch ähnlich gut wie Joggen und dazu noch gelenkschonender ist Radfahren. Beide Sportarten helfen auch, nach dem Job den Kopf freizubekommen. Wer sich richtig anstrengt, bekommt in Form von ausgeschütteten Glückshormonen sogar noch einen Bonus.
Schwimmen gehört ebenfalls in diese Kategorie von Sportarten. Dabei braucht man sich um die Gelenke überhaupt keine Sorgen zu machen. Um sportlich zu schwimmen, ist jedoch mehr Technik als beim Joggen und Radfahren erforderlich. Und eben auch ein Schwimmbad, was die Möglichkeiten wieder deutlich einschränkt. Im Winter besteht zudem die Gefahr, sich nach dem Schwimmen eine Erkältung einzufangen.

Tennis

Tennis besitzt gegenüber Joggen, Radfahren und Schwimmen den Vorteil, dass es spielerischer ist, und es deutlich weniger Disziplin bedarf, um seine Bewegungseinheiten zu erzielen. Der soziale Aspekt des Sports sollte grundsätzlich nicht unterschätzt werden. In einer Studie des Centers for Disease Control and Prevention (USA) wurden die positiven Effekte von Sport auf depressiv Erkrankte untersucht. Mannschaftssportarten wurde dabei eine besonders heilsame Wirkung zugeschrieben. Teamsportarten wie Fußball, Handball und Basketball sind für Menschen in höherem Alter wenig ratsam. Zu hoch ist die Verletzungsgefahr – außer, man hat den Sport ein Leben lang betrieben und ist gut trainiert. Beschwerden am Fußgelenk, Knie, Rücken, an der Schulter und an den Armen sind auch die Limitation für Tennisspieler.

Tischtennis

Eine Platte mit Netz, zwei Schläger und ein Ball: Mehr ist nicht nötig, um Tischtennis zu spielen – eine Sportart, die viele positive Effekte mit sich bringt und sowohl den Körper als auch den Geist trainiert. Im Tischtennis werden Entscheidungen im Bruchteil einer Sekunde getroffen und bereits ein einziger Ballwechsel offenbart den Anforderungscharakter des Spiels. Eine gute Motorik, Reaktions- und Koordinationsvermögen sowie Konzentration sind gefordert. Dementsprechend werden diese Aspekte auch stets trainiert. Tischtennis kann als Breitensport bis ins hohe Alter betrieben werden, da die Risikofaktoren minimal sind. Es gibt kaum Erkrankungen, bei denen vom Tischtennisspielen abgeraten wird. Begeisterte können sich an einer Vielzahl öffentlicher Tischtennisplatten zusammenfinden. Es muss mit mindestens einem Partner gespielt werden und führt somit im Gegensatz zu vielen anderen Sportaktivitäten stets zu sozialen Kontakten.
Wissenschaftliche Studien konnten zudem belegen, dass Tischtennis neben seiner gesundheitsfördernden Wirkung auch dazu beitragen kann, Symptome schwerwiegender Krankheiten zu lindern. Nachweislich werden beim Spiel fünf Areale des Gehirns gleichzeitig angesprochen – Alzheimer- und Parkinson-Symptome, Depressionen und Schlafprobleme können gelindert werden, die Aufmerksamkeit verbessert sich. Tischtennis kann Alzheimer und Parkinson nicht heilen – aber die Erkrankten, die regelmäßig spielen, sind körperlich und geistig fitter. Zudem bringt die sportliche Aktivität den Puls in Wallung, so dass die Durchblutung des Gehirns und des gesamten Körpers gefördert wird. >>

Skifahren, Langlaufen und Tourengehen

Mit den ersten Schneeflocken kommen die Skier wieder aus dem Keller. Skifahren ist empfehlenswert, solange andere Sportarten im Freien wegen des kalten Wetters ausfallen. Es macht Spaß, kann gesellig sein, und man bekommt – wenn man Glück hat – auch ein wenig Sonne ab. Doch ohne vorbereitendes Training birgt Skifahren hohe Risiken und ohne ausreichend Kraft in den Beinen, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit, kann ein Tag auf der Piste auch mal im Krankenhaus enden.
Mein Rat: Gehen Sie mindestens sechs Wochen vor dem Skiurlaub ins Fitnessstudio. Überschätzt wird beim Skifahren der Kalorienverbrauch. Der Appetit, auch befeuert durch die frische Luft, übersteigt meist den Energieverbrauch. Kein Wunder, dass viele Skifahrer mit ein, zwei Kilo mehr aus dem Winterurlaub heimkehren. Aus gesundheitlicher Sicht wäre es daher besser, es einmal mit Skilanglauf zu probieren. Für Geübte ist natürlich auch das Skitourengehen eine Alternative: Naturerlebnis außerhalb der Pisten, anspruchsvolle Herz-Kreislauf-Belastung und Koordination. Aber wegen Schneebrett- und Lawinengefahr sollte man sich nur in einem sicheren Bereich aufhalten.

Nordic Walking: fit mit zwei Stöcken

Bereits in den 1970er Jahren entwickelte der finnische Trainer Mauri Repo das Konzept des Nordic Walkings als Teil des Sommertrainings für Skiläufer. Ende der 1990er Jahre begann der weltweite Durchbruch, nachdem ein finnischer Hersteller die Gehstöcke durch eine große Werbekampagne international bekannt machte. Heute gilt Nordic Walking als beliebter Ausdauersport, da es ideal zur Prävention von Herz- und Kreislauferkrankungen ist. Gleichzeitig trainiert es den Oberkörper und die Becken-Bein-Muskulatur und kann von Menschen jeden Alters ausgeübt werden. Neue Untersuchungen zeigen auch, dass das Gehen mit Stöcken Rückenbeschwerden vorbeugen kann. Denn es entlastet die Wirbelsäule, insbesondere die Bandscheiben. Zudem werden die Gelenke beim Nordic Walking nur mit dem 1,3-fachen Körpergewicht belastet. Anders als beim Joggen, bei dem das drei- bis vierfache Körpergewicht auf die Gelenke drückt. Übrigens: Insgesamt werden beim Nordic Walking mehr als 500 verschiedene Muskeln beansprucht. Das sind rund 90% unserer gesamten Muskulatur. Damit ist Nordic Walking ein tolles Ganzkörpertraining.

Golf

Auch der Golfsport hat viele gesundheitliche Vorteile. Wer golft, ist deutlich weniger unfall- und verletzungsgefährdet als Menschen, die Tennis spielen, reiten, joggen oder Skifahren. Die Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems ist vorbildlich. Beim Golfen bewegt man sich bei leichter Belastung und dennoch niedrigem Puls über einen mehrstündigen Zeitraum im aeroben Bereich. Golfen kann bei frischer Luft im Grünen ein wahrer Flash für den Körper sein. Am Golfschwung als einer besonders komplexen Bewegung sind mehr als 400 Muskeln beteiligt. Wer vier Stunden für eine Runde Golf braucht, verbrennt bis zu 1.400 kcal – das entspricht einem vergleichbaren Effekt von drei Stunden Powerwalking! Zum anspruchsvollen Golfen gehört eine gute Kondition, sonst wird man mit zunehmender Dauer der Runde müde, und es fehlt am Ende an Präzision. Training auf dem Ergometer/Fahrrad, Gymnastik und Kraftübungen, insbesondere für die Körpermitte, gehören also auch zum Golfsport. Hinzu kommen Anforderungen an die Balance und eine gute Augen-Hand-Koordination. Beides sind sinnvolle Herausforderungen für das Gehirn. Der Golfsport ist zudem zu mindestens 50% eine Frage der mentalen Verfassung. Golfen hilft also auch an der Schnittstelle zwischen Körper und Geist. Hinzu kommt der ausgeprägte soziale Aspekt: Gemeinsames Golfen kann ein kommunikatives Ereignis sein. Dabei lässt sich herrlich der Stress des Alltags abstreifen, ohne am Schluss geistig ausgelaugt zu sein.
Finnische Wissenschaftler haben jetzt in einer prospektiven Studie untersucht, welche gesundheitlichen Auswirkungen Golf im Vergleich zu Nordic Walking oder schnellem Gehen hat. Dabei mussten 25 Golfer an drei unterschiedlichen Tagen entweder 6 km Nordic Walking oder 6 km schnelles Laufen absolvieren. An einem weiteren Tag spielten sie 18 Loch Golf. die zwar die gleiche Entfernung hatte, aber in deutlich längerer Zeit absolviert wurde. Untersucht wurden u.a. Blutzucker, Blutfette sowie die Kreislaufparameter. Der klare Sieger war das Golfen in allen untersuchten Kategorien. Die Forscher vermuten, dass die Dauer der körperlichen Aktivitäten in dieser Vergleichsstudie von vorrangiger Bedeutung ist. Offensichtlich ist die Dauer der körperlichen Belastung wichtiger als die Intensität. Die Studie bestätigt, dass Golfen ein „richtiger Sport“ und gesünder als Nordic Walking ist. Golf kann gesunden älteren Menschen als ideale Trainingsmethode empfohlen werden – auch um Herz-Kreislauf-Krankheiten vorzubeugen.

Marathon

Marathonlaufen ist mit einigen Gefahren für die Gesundheit verbunden. Zunächst sind da die Risiken für das Herz-Kreislauf-System, das insbesondere ab dem 35. Lebensjahr für solche Belastungen nicht mehr ausgelegt ist. Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen sollten keinen Marathon laufen. Aber selbst bei einem gesunden Herz wird immer häufiger davon abgeraten. Wir wissen heute: Wer zwischen 30 und 50 Jahren viele Langstreckenläufe absolviert hat, neigt später vermehrt zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie etwa Herzrhythmusstörungen.
Für trainierte Läufer dauert ein Marathon über zwei Stunden. Der Untrainierte quält sich hingegen rund vier Stunden bis zum Ziel. Vier Stunden unter andauernd hoher Belastung sind für Herz und Kreislauf nicht gesund. Die Menschen, die Marathon laufen, haben mehr verkalkte Plaques an den Koronargefäßen als Kontrollpatienten.
Auch aus orthopädischer Sicht ist Marathon nicht gesund. Stressfrakturen am Fuß treten zu 70% beim Laufsport auf. Knie und Hüfte leiden bei Langstreckenläufen drastisch. Knorpel, Sehnen, Bänder und Knochen sind in einem fortgeschrittenen Alter nicht mehr so in Schuss, leichte Formen der Arthrose hingegen weit verbreitet. Zudem ist die Muskulatur bei den meisten nicht ausreichend trainiert, um die Kräfte, die auf die Gelenke wirken, gänzlich abzufangen.

Wer trotzdem unbedingt einen Marathon laufen will, sollte ein paar Regeln befolgen, um den Schaden zu begrenzen:

- Vor Trainingsbeginn unbedingt eine internistische und kardiologische Untersuchung inklusive Ruhe- und Belastungs-EKG machen lassen. Versteckte Herzfehler und Herzmuskelentzündungen müssen ausgeschlossen werden.
- Schon während der Vorbereitung auf einen Lauf in einer sportmedizinischen Praxis beraten lassen.
- Viel Zeit einplanen: Die Vorbereitungszeit auf einen Marathon beträgt zwischen einem halben und einem ganzen Jahr, wobei zur Mitte ein Halbmarathon gelaufen werden sollte. Bewusst langsame Läufe zur Vorbereitung sind Vorbedingung, Ausgleichssportarten wie Schwimmen, Radfahren und Übungen zur Flexibilität und Koordination müssen integriert werden.
- Die Ernährung umstellen: Eine diätetische Beratung ist zudem sinnvoll. Oft werden zu viele Nudeln, zu viel Reis und Brot gegessen. Beim langen Laufen kommt es aber gerade auf den Fettstoffwechsel an. <<

SPORT & KARDIOLOGIE

„SITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN.“

Dieses Zitat beschreibt das Ergebnis mehrerer Studien, die belegt haben, dass zu wenig Bewegung fatale Folgen für die Gesundheit haben kann. Zwei Drittel der Deutschen bewegen sich weniger als eine Stunde pro Tag.

Sitzen begleitet uns den ganzen Arbeitstag. Schnell kommen wir auf sechs oder mehr Stunden pro Tag: vom Frühstückstisch über den Weg zur Arbeit im Auto, am Arbeitsplatz, in der Mittagspause, auf dem Heimweg, zurück zu Hause am Esstisch und danach auf der Couch. Mittlerweile wurde eine direkte Korrelation zwischen der Lebenserwartung und der schädlichen Dauer des Sitzens nachgewiesen.

Sport ist eines der sichersten und wirkungsvollsten „Medikamente“. Nur wird dieses heutzutage leider viel zu selten angewandt. Über die sinnvolle „Dosierung“ des „Medikaments Sport“ gibt es klare Vorstellungen und Empfehlungen. Körperliche Aktivität kann zu einer Senkung der Herz-Kreislauf-Sterblichkeit um 20-35% führen. Die Studienergebnisse belegen eine Zunahme der Lebenserwartung von 2-6 Jahren unter regelmäßiger körperlicher Aktivität. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt in ihrer aktuellen Leitlinie, auf Grundlage von großen Studien, regelmäßige körperliche Aktivität. Diese sollte in Kombination von aerobem leichtem (150 Minuten) oder intensiverem Ausdauertraining (75 Minuten) und zusätzlich mit zwei- bis dreimal wöchentlichem Krafttraining erfolgen.

Dr. med.
Timo Paulus

„DIE 10 GOLDENEN REGELN“ DES SPORTTREIBENS

Um das Wohlbefinden beim Sport zu steigern und mögliche Gesundheitsrisiken zu vermeiden, wurden von der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) zehn goldene Regeln für ein gesundes Sporttreiben definiert. Federführend war Professor Dr. Herbert Löllgen. Die vorgeschlagenen Regeln stellen eine wertvolle Hilfestellung für Menschen dar, die die Aufnahme von Freizeitsport planen oder bereits sportlich aktiv sind.

Die goldenen Regeln nehmen auf folgende Punkte Bezug:

Bestimmung des Herz-Kreislauf-Risikos vor Aufnahme des Trainings

Vor Beginn der sportlichen Aktivität sollte insbesondere beim Anfänger oder beim Wiedereinsteiger über 35 Jahre, bei Vorerkrankungen oder bei Beschwerden eine Gesundheitsprüfung erfolgen. Faktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Diabetes oder Übergewicht sind oftmals Beweggründe und Motivation für die Aufnahme eines regelmäßigen sportlichen Trainings. Gleichzeitig sind diese Motivatoren aber auch die Risikofaktoren für das Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sollten vor Beginn der sportlichen Betätigung Anlass für eine kardiologische Abklärung sein. Als Faustregel kann festgehalten werden: Je höher die Intensität des geplanten Sports, desto umfassender sollte die vorherige Abklärung und Risikoeinschätzung erfolgen.

„Start Slow“

Wird eine sportliche Belastung begonnen, sollte dies initial langsam geschehen und die Belastung erst in der Dauer, dann in der Häufigkeit und in der Intensität gesteigert werden. Empfehlenswert sind drei bis vier Einheiten pro Woche über jeweils 30-40 Minuten Dauer. Eine Anleitung z.B. in einem Verein, einem Lauftreff oder einem Fitness-Studio ist empfehlenswert.

Überlastung vermeiden

Vermieden werden sollten Überlastungen („Laufen ohne Schnaufen“). Das Monitoring der Herzfrequenz während der Belastung mit einer Pulsuhr kann hier wertvolle Informationen liefern.

Ausreichende Erholungsphasen

Regeneration nach einer körperlichen Belastung ist wichtig. Ausreichende Erholungsphasen sollten eingeplant werden. Nach einem intensiven Training ist eine lockere Einheit sinnvoll.

Richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr

Wichtig ist die richtige Ernährung. Diese sollte ballaststoff- und kohlenhydratreich sein und gleichzeitig Fette vermeiden. Flüssigkeitsverluste sind durch mineralhaltiges Wasser auszugleichen und insbesondere ist die Trinkmenge an die äußeren Bedingungen, z.B. bei Hitze, anzupassen.

Sportpause bei Erkältung und bei Krankheit

Zwingend verzichtet werden sollte auf jegliche sportliche Betätigung im Falle einer Erkältung oder bei Krankheit. Eine adäquate Sportpause bei bestehenden Beschwerden, erhöhter Körpertemperatur oder gar bei einer Grippe ist unbedingt notwendig, um eine mögliche Schädigung des Körpers zu vermeiden. Im Zweifelsfall sollte bei dem betreuenden Arzt oder Kardiologen Rat eingeholt werden.

Verletzungen vorbeugen und ausheilen

Verletzungen können durch adäquates Dehnen und Aufwärmen vor der sportlichen Aktivität vermieden werden. Besteht eine Verletzung, sollte diese ausreichend Zeit zum Ausheilen bekommen. Unter Umständen macht es Sinn, vorübergehend eine andere Sportart zu wählen.

Anpassung an Klima und Umgebung

Der Sport sollte an das Klima und die Umgebung angepasst werden. Die Wahl der richtigen Kleidung, das Anpassen der Trainingsintensität und das Beachten einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr helfen, unnötige Belastungen zu vermeiden.

Anpassen des Sports an Alter und Medikation

Gerade auch für ältere Menschen ist eine sportliche Betätigung wertvoll. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert und erhalten. Im Falle einer Medikamenteneinnahme kann es erforderlich sein, die Dosis und den Einnahmezeitpunkt anzupassen.

Die wichtigste Regel aber ist: „Sport soll Spaß machen.“

„Das Trikot schwitzt nicht von allein!“ (ein Zitat von Uwe Hück, Europameister im Thai-Boxen und ehemaliger Gesamtbetriebsratsvorsitzender der Porsche AG). Spaß am Sport ist die Voraussetzung für ein erfolgreiches und regelmäßiges Ausdauertraining. Spaß motiviert insbesondere auch dann, wenn der „innere Schweinehund“ mal wieder zum Auslassen des Trainings verleiten möchte.

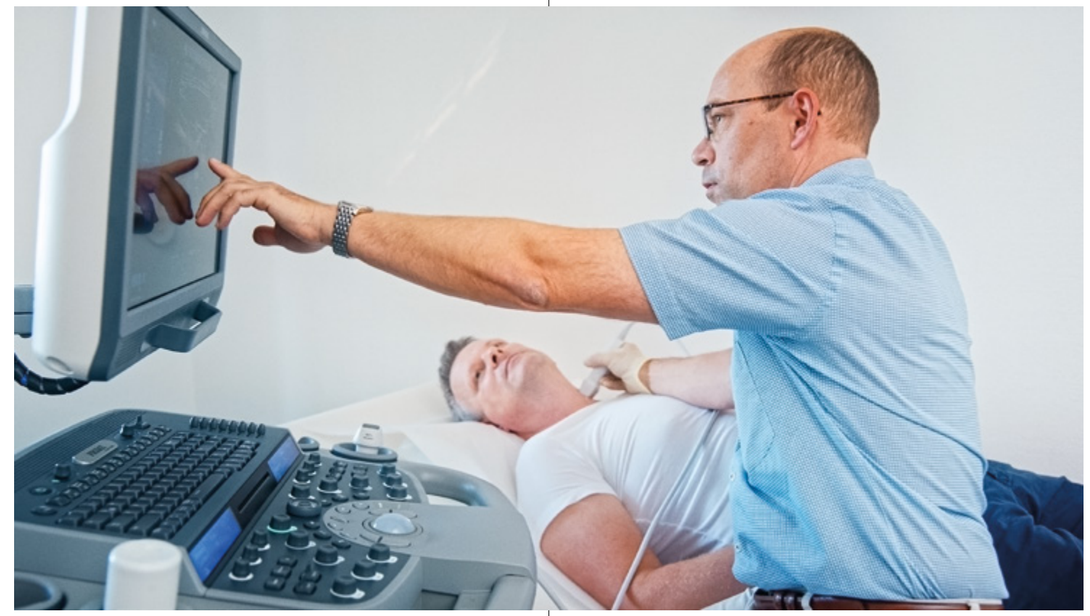
>>

VERSCHIEDENE SPORTARTEN IN BEZUG AUF DIE BELASTUNGS-INTENSITÄT

Grundsätzlich werden in der Leitlinie der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) drei Belastungsintensitäten (niedrig, moderat, hoch) unterschieden.
Ferner erfolgt eine Unterteilung in verschiedene Belastungskomponenten (Geschicklichkeit, Kraft, gemischte Belastung, Ausdauer).

	Technik	Kraft	Kraft-Ausdauer/ Spielsportarten	Ausdauer
Niedrig	**Freizeit- und Wettkampfsport** Golf Tischtennis Bogenschießen Eisstockschießen Kegeln	**Freizeitsport** Kugelstoßen Diskus	**Freizeitsport** Volleyball Tennis	**Freizeitsport** Walking Langsames Jogging Langsames Schwimmen
Moderat	**Freizeit- und Wettkampfsport** Segeln Reiten Tanzen	**Wettkampfsport** Kugelstoßen Diskus	**Freizeitsport** Tennis Fußball Basketball Handball	**Freizeitsport** Nordic Walking Jogging, Langstrecke Schwimmen, Langstrecke
Hoch		**Wettkampfsport** Gewichtheben Ringen Judo	**Wettkampfsport** Tennis Fußball Basketball Handball (Eis-)hockey Rugby	**Wettkampfsport** Rennrad Schwimmen Rudern Kanusport Skilanglauf Biathlon Triathlon

Sportarten und Zuordnung zu kardiopulmonalen Intensitäten wie niedrig, moderat und hoch intensiv.
(Quelle: Kommentar zu Leitlinien (2020) der ESC zu Sportkardiologie und körperlichem Training für Patienten mit kardiovaskulären Erkrankungen)



Dr. Paulus während der Ultraschalluntersuchung der Halsschlagader am Patienten.

WELCHE KARDIOLOGISCHEN UNTERSUCHUNGEN WERDEN DURCHGEFÜHRT

Bestandteil einer kardiologischen Basis-Untersuchung vor geplanter Aufnahme einer sportlichen Betätigung ist immer ein ausführliches Arztgespräch inklusive Sportanamnese. Das Ruhe-EKG gibt bereits wichtige Informationen über Herzrhythmus und Herzerregung. In der Ultraschalluntersuchung des Herzens (Echokardiographie) erfolgt die präzise Beurteilung der Funktion von Herzmuskel und Herzklappen sowie der Hauptschlagader (Aorta). Ein Belastungs-EKG mit maximaler Ausbelastung gibt Aufschluss über die momentane Leistungsfähigkeit, das Blutdruck- und Pulsverhalten unter Belastung, über etwaige belastungsabhängige Beschwerden oder Herzrhythmusstörungen. Es kann Hinweise auf eine unter Belastung entstehende Durchblutungsstörung des Herzens liefern.

In Abhängigkeit der Vorerkrankungen und der Risikokonstellation kann eine Stressechokardiographie (die Kombination von Belastungs-EKG mit Ultraschall des Herzens) erforderlich sein, um eine relevante belastungsabhängige Durchblutungsstörung des Herzens hinreichend auszuschließen.
Zur definitiven Klärung der Durchblutung des Herzens kann im Bedarfsfall eine CT-Darstellung der Herzkranzgefäße (Computertomographie des Herzens) als schonendes, nichtinvasives, rasch umsetzbares und elegantes Untersuchungsverfahren als Ersatz für eine diagnostische Herzkatheteruntersuchung notwendig werden.

SPORT BEI HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Regelmäßige körperliche Aktivität ist essenzieller Bestandteil einer erfolgreichen langfristigen Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie ergänzt die heute etablierten interventionellen und operativen Verfahren und die verfügbare medikamentöse Behandlung.

Für Patienten mit gut eingestelltem Blutdruck ist eine sportliche Betätigung unbedingt zu befürworten. Unter regelmäßigem Ausdauertraining ist sogar mit einem blutdrucksenkenden Effekt zu rechnen. Bei unkontrolliertem Blutdruck mit systolischen Werten >160 mmHg sollte allerdings bis zur adäquaten Blutdruckeinstellung auf eine sportliche Betätigung verzichtet werden. >>

Dr. Paulus bespricht die Untersuchung mit dem Patienten.

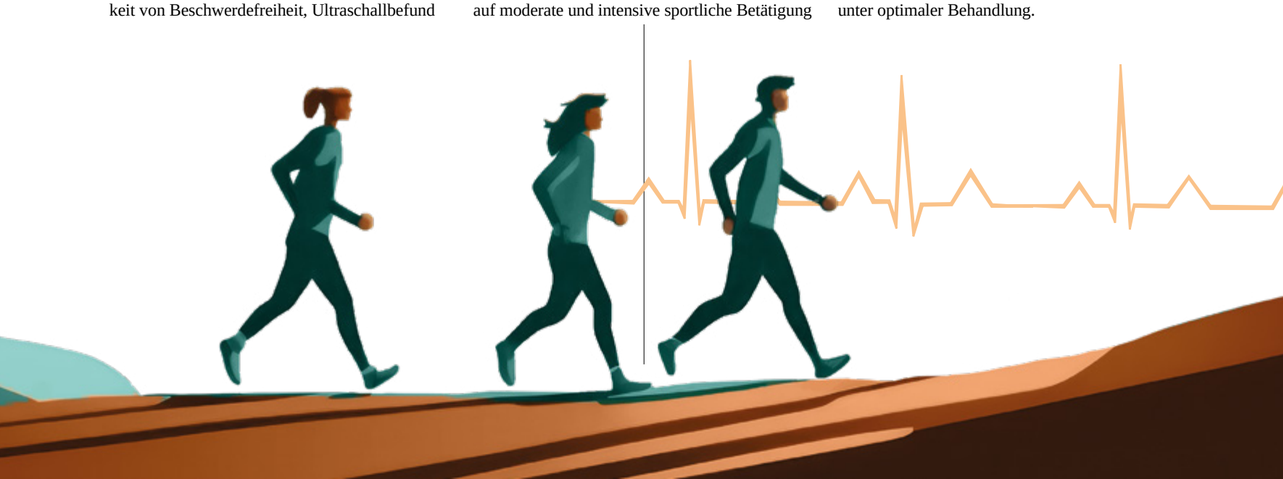
Liegt eine beschwerdefreie chronische Durchblutungsstörung des Herzens (Koronare Herzkrankheit) vor und können in der funktionellen Bildgebung keine belastungsabhängigen Durchblutungsstörungen ausgelöst werden, bestehen keine Einwände gegen eine sportliche Betätigung. Die körperliche Aktivität ist nach individueller Untersuchung unbedingt zu befürworten. Nach durchgeführter invasiver Behandlung der Herzkranzarterien mittels Herzkatheter kann leichtes Training in der Regel rasch wieder aufgenommen werden. Vor Wiederaufnahme von intensiver sportlicher Betätigung sollte ein maximaler Belastungstest erfolgen.

Ist ein Herzinfarkt aufgetreten, darf in Abhängigkeit von Beschwerdefreiheit, Ultraschallbefund des Herzens, normaler maximaler Belastungsergometrie und nach Ausschluss einer belastungsabhängigen Durchblutungsstörung des Herzens nach 3-6 Monaten wieder mit intensivem Sport begonnen werden. Eine initiale angeleitete Rehabilitationsbehandlung ist heute zentraler Bestandteil der Herzinfarktbehandlung nach Abschluss der Akuttherapie. Für einen begrenzten Zeitraum ist die Behandlung mit mehreren blutverdünnenden Medikamenten erforderlich. Das hierbei erhöhte Blutungsrisiko sollte bei der Auswahl und der Ausübung der sportlichen Betätigung berücksichtigt werden.

Im Fall einer entzündlichen Erkrankung des Herzmuskels (Myokarditis) sollte 3-6 Monate auf moderate und intensive sportliche Betätigung verzichtet werden. Die Wiederaufnahme des Sports ist in Abhängigkeit der Befundergebnisse und in Abstimmung mit dem betreuenden Kardiologen zu empfehlen.

Bei allen Herzinsuffizienz-Patienten, die länger als 4 Wochen klinisch stabil sind, sollte eine sportliche Aktivität in Erwägung gezogen werden, basierend auf vollständiger Untersuchung mit Ausschluss von Kontraindikationen und unter optimaler Behandlung.

Der Patient beim Ruhe- und Belastungs-EKG.



Dr. med.
Timo Paulus

studierte von 1992 bis 1998 an der Universität Tübingen Humanmedizin. 2001 erwarb er, als bis heute im Rettungsdienst aktiver Notfallmediziner, die Zusatzbezeichnung Notfallmedizin. Vier Jahre später wurde er Facharzt für Innere Medizin. Im Jahr 2012 erlangte er die Anerkennung für das Teilgebiet Kardiologie (Herzkreislaufmedizin) und 2014 für das Teilgebiet Angiologie (Gefäßmedizin). Seit 2018 arbeitet er in der Max Grundig Klinik, seit 2022 ist er Chefarzt der Kardiologie.

ZUSAMMENFASSEND:

Entscheidend für den langfristigen Erfolg des „Medikaments Sport“ sind die Freude an der körperlichen Aktivität und die damit verbundenen fühlbaren und sichtbaren positiven Auswirkungen des regelmäßigen Trainings.
Die Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens, die fühlbare Zunahme der körperlichen Leistungsfähigkeit, die messbare Gewichtsreduktion, die Optimierung der Stoffwechselsituation mit rückläufigen Blutzucker- und Blutfettwerten sowie die Verbesserung der Blutdruckwerte mit eventuell sogar damit verbundener Reduktion der Medikamentenzahl sind die bestimmenden Faktoren für den langfristigen positiven Einfluss auf die persönliche Gesundheit und den individuellen Krankheitsverlauf.

Patient und Kardiologe sind ein Team. Entsprechend des individuellen Risikoprofils sollte eine kardiologische Untersuchung vor Beginn der geplanten sportlichen Betätigung erfolgen. Regelmäßige kardiologische Verlaufskontrollen in Abhängigkeit der vorliegenden Vorerkrankungen tragen zu einer möglichst risikofreien sportlichen Aktivität bei. <<

Körperliche Aktivität und Sport bei gastroenterologischen und hepatologischen Krankheitsbildern

Prof. Dr. med.
Alisan Kahraman

absolvierte sein Studium der Humanmedizin an den Universitäten in Bochum und Essen. Anschließend war er Assistenzarzt am Universitätsklinikum Essen in der Abteilung für Gastroenterologie/Hepatologie. Von September 2006 bis November 2007 forschte er an Lebererkrankungen an der weltweit renommierten Mayo Clinic, Rochester, USA. Seit 2011 ist er Facharzt für Innere Medizin, seit 2015 Facharzt für Gastroenterologie, Hepatologie und Infektiologie. Seit 2020 ist er Chefarzt für Gastroenterologie und Hepatologie in der Max Grundig Klinik. Im Januar 2022 erhielt er seine Professur von der medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen.

Körperliche Betätigung und Sport haben im Leben der Normalbevölkerung einen sehr hohen Stellenwert und sind mit zahlreichen positiven Effekten assoziiert. Physische Aktivität wirkt nicht nur der Entwicklung von typischen Zivilisationskrankheiten – wie Diabetes, Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck – entgegen; sie hemmt auch das Auftreten zahlreicher insbesondere bösartiger Erkrankungen wie z.B. Brust- oder Darmkrebs. Physische Inaktivität ist derzeit an 4. Stelle der Risikofaktoren für globale Mortalität und verantwortlich für etwa 6% der Todesfälle weltweit. Die WHO und andere Organisationen empfehlen daher in ihren aktuellen Richtlinien eine regelmäßige körperliche Aktivität.
Bei Patienten mit z.B. chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa führt Bewegung zu einer Verbesserung der Immunfunktion im Darm, zu einer Reduktion der Müdigkeit sowie zu einer Verbesserung der Lebensqualität – ein Problem, was die Patienten aufgrund von peranalem Blutverlust häufig begleitet. Trotz der potenziell günstigen Effekte befürchtet ein Teil der Patienten und der behandelnden Ärzte eine Verschlechterung der Darmerkrankung oder gar die Auslösung eines akuten Schubs. Diese Sorge ist bei leichter und moderater Bewegung nicht berechtigt. Inwieweit körperliche Betätigung den Erkrankungsbeginn einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung hinauszögern kann, ist Gegenstand aktueller Forschung. Erwartet wird ein um Jahre späteres Auftreten der Darmentzündung.
Eine Verminderung der Knochendichte, also Osteoporose, ist ein häufig beobachtetes Phänomen bei diesen Patienten. Zum Teil wird die Osteoporose durch den Einsatz von Kortisonhaltigen Medikamenten dramatisch verschlechtert. Hierzu gibt es Untersuchungen im Rahmen von Studien, die den Effekt eines muskelkräftigenden Übungsprogramms auf die Knochendichte von Patienten mit Morbus Crohn untersuchte. Nach nur 12 Monaten konnte ein signifikanter Anstieg der Knochendichte im Femurkopf (also im Oberschenkelhals) in Abhängigkeit von der Anzahl der absolvierten Übungseinheiten gemessen werden.
Körperliche Aktivität hat in Abhängigkeit von Intensität und Dauer zahlreiche Effekte auf das Immunsystem. Während sehr hohe körperliche Anstrengung eine systemische Entzündungsreaktion im Körper mit nachfolgender Immunsuppression triggert, hat regelmäßige, moderate physische Aktivität eher einen anti-inflammatorischen – also einen anti-entzündlichen Effekt. Die Zusammensetzung des Mikrobioms ist bei Patienten mit chronischen Darmerkrankungen fundamental gestört und im Vergleich zu gesunden Menschen durch ein Überwiegen von Darmbakterien mit potenziell pro-entzündlichen Eigenschaften gekennzeichnet. Körperliche Aktivität führt zu einem Anstieg der Konzentration von Butyrat, welches eine wichtige Energiequelle für Darmepithelien darstellt. Interessanterweise konnte in einer weiteren Studie gezeigt werden, dass z.B. das intestinale Mikrobiom bei Athleten nicht nur mehr Kolonien mit anti-entzündlichen Eigenschaften besitzt, sondern zudem eine höhere Biodiversität – also auch unterschiedliche Kolonien aufweist (Abbildung 1).
Last but not least, Patienten mit chronischen Darmerkrankungen sind häufig isoliert und depressiv verstimmt. Körperliche Aktivität wirkt sich allgemein günstig auf das psychische Befinden aus, wirkt der Entwicklung von Depression entgegen und erhöht das Selbstwertempfinden!

Abbildung 1: Wechselwirkung zwischen Mikrobiom und sportlicher Betätigung (Quelle: M. Greier, 2023)

Kommen wir nun zum Stellenwert körperlicher Aktivität in der Hepatologie, also im Bereich der Lebererkrankungen:
Die Leber als zentrales Stoffwechselorgan übernimmt eine wesentliche Rolle im Energiehaushalt. Es ist daher verständlich, dass jegliche Lebererkrankungen die körperliche Leistungsfähigkeit eingrenzen. Bei einer kompensierten Lebererkrankung, also einer Lebererkrankung ohne Gelbsucht, Bauchwasser oder Varizen („Krampfadern" in der Speiseröhre bzw. Magen), ist eine moderate körperliche Aktivität zu empfehlen. Selbst eine akute Hepatitis (Leberentzündung), wo früher dringende Bettruhe und körperliche Schonung ärztlich angeordnet wurden, kann sich bei leichter und moderater Aktivität schneller erholen.
Bei chronischer Hepatitis, definiert als anhaltende Leberentzündung (erhöhte Leberwerte) länger als 6 Monate, kommt es mitunter zu Umbauprozessen (Fibrose) in der Leber. Selbst diese „fibrotischen Vernarbungen" im Lebergewebe können sich unter kontinuierlicher Bewegung verbessern oder sogar auflösen. Hierzu existieren Studien mit histo-pathologischen Daten. Lediglich bei Patienten mit fortgeschrittener Leberzirrhose gelten Einschränkungen bezüglich der körperlichen Aktivität. Hier sollten betroffene Patienten unbedingt Rücksprache mit ihrem behandelnden Arzt halten.
Besondere Bedeutung hat körperliche Aktivität und Bewegung natürlich im Rahmen der Therapie der Fettleber (NAFLD) und Fettleber-Hepatitis (NASH) mit und ohne metabolisches Syndrom (Adipositas, Insulinresistenz, etc.) erlangt (Abbildung 2). Auch die Inzidenz der Fettlebererkrankung nimmt in Deutschland, Europa und USA dramatisch zu. Die Befunde an der Leber lassen sich nicht nur durch Ernährungsmaßnahmen verbessern, sondern auch durch körperliche Aktivität. Die Perfusion (Blutfluss) in der Leber nimmt zu und Endotoxine können so besser eliminiert werden.
Zu guter Letzt gibt es motivierende Daten, dass unter körperlicher Aktivität weniger hepatozelluläre Karzinome (HCC, also bösartige Lebertumore) bei Leberzirrhose-Patienten entstehen, und bei Patienten mit schwerer Lebererkrankung und der Notwendigkeit einer Organtransplantation (LTx) die transplantierte Leber eine bessere Funktion mit einem dadurch besseren Outcome für den Transplantierten aufweist.

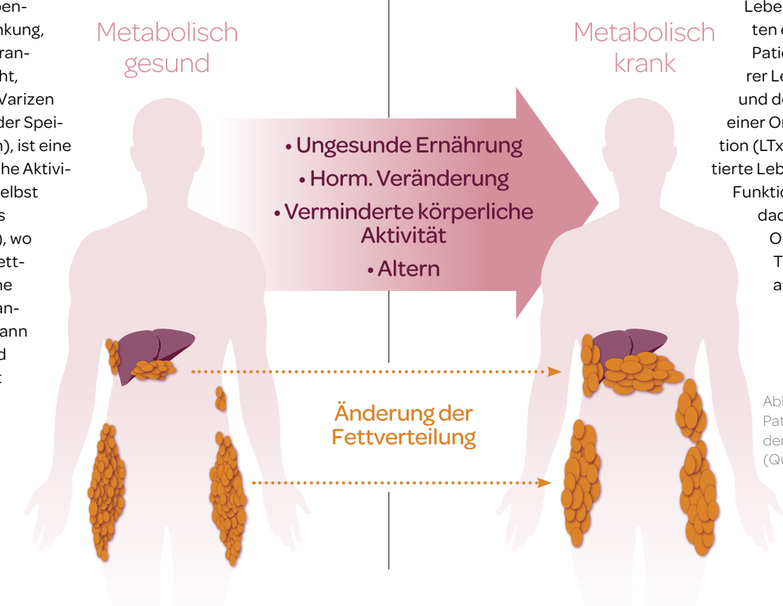


Abbildung 2: Pathomechanismen der Fettleber (Quelle: N. Stefan, 2020)

Expertenfragen an

Prof. Dr. med. Curt Diehm

EFFIZIENZ

Dass Sport gesund ist, ist eine Gewissheit und weiß jeder. Dennoch wird das Sportprogramm meistens aus Motivations- oder Zeitgründen immer wieder verschoben. Wie viel Sport muss ich tatsächlich treiben, um für meine Gesundheit den besten Effekt erzielen zu können?

Um gesund zu bleiben, empfehlen Experten weltweit mindestens 150 Minuten moderates aerobes Ausdauertraining („Kardio“) pro Woche oder 75 Minuten intensives aerobes Training pro Woche. Es ist auch wichtig, dass Sie mindestens zweimal pro Woche muskel- und knochenstärkendes Training (Krafttraining) machen. Die renommierte American Heart Association (AHA) empfiehlt, dass Erwachsene mindestens 10.000 Schritte pro Tag gehen, um gesund zu bleiben. Die meisten von uns sind ja heutzutage mit einem Schrittzähler, insbesondere über Smartphones und Gadgets ausgestattet. Es ist wichtig zu beachten, dass die genaue Menge an körperlicher Aktivität, die für eine individuelle Person erforderlich ist, von verschiedenen Faktoren abhängt, z.B. Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand und Fitnesslevel. Daher sollten Sie immer mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie ein neues Trainingsprogramm beginnen, um sicherzustellen, dass es für Sie sicher und angemessen ist.

PRÄVENTION & REGENERATION

Kann Bewegung gegen Krankheiten wie bspw. Krebs oder Diabetes helfen?

Bewegung ist definitiv die Basis eines gesunden Lebensstils und hat viele positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. So kann regelmäßiges Training das Risiko für chronische Krankheiten wie Herzkrankheiten, Diabetes, Fettleibigkeit, Depressionen, Angststörungen und einige Krebsarten deutlich verringern. Ein internationales Forschungsteam des US-amerikanischen National Cancer Institutes belegte in einer Studie ein 20-25% niedrigeres Krebsrisiko (Bauchspeicheldrüsenkrebs, Nierenkarzinom, Magen-Darm-Krebs, Leukämie) durch regelmäßigen Sport. Die körperliche Aktivität verbessert die Durchblutung des Körpers und stimuliert die Immunabwehr. Eine andere Studie zeigte eine 60% geringere Sterberate bei Patientinnen mit Brustkrebs durch schnelle Spaziergänge.

Bewegung kann jedoch nicht nur präventiv das Krankheitsrisiko verringern, sondern auch die Regeneration – sowohl psychisch als auch physisch – bspw. nach einem erlittenen Herzinfarkt beschleunigen und dazu beitragen, eine möglichst schnelle Wiederherstellung der Herzfunktion zu erreichen. Bei einer Krebsdiagnose kann der damit verbundene psychische Stress reduziert werden. Durch Bewegung und sportliche Aktivität werden Glückshormone freigesetzt, die Stresshormone abbauen. So wirkt sich körperliche Aktivität direkt auf den Verlauf einer Krebserkrankung aus, die Nebenwirkungen einer Krebstherapie lassen sich messbar reduzieren und die Leistungsfähigkeit steigt, wie aktuelle Studien zeigen.
Ferner kann regelmäßige Bewegung dazu beitragen, die körperliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden zu verbessern, das Immunsystem zu stärken, die Knochen- und Muskelfunktionen und die Lebensqualität ganz allgemein zu verbessern. Bewegung ist das beste Mittel gegen Rückenbeschwerden. Ja, wir sitzen uns krank: Sitzen ist das neue Rauchen. Ja, Bewegung ist eine Panazee, ein veritables Allheilmittel. Bewegung bringt für uns alle etwas!

ZU SPÄT?

Nach 4 km Joggen geht mir die Puste aus, und im Fitnessstudio zähle ich zu den Phantom-Mitgliedern. Kann man auch nach vielen Jahren der Bewegungsarmut noch in ein gesünderes Leben starten? Oder ist es zu spät, wenn man bereits die Folgen spürt?

Es ist selten zu früh und fast nie zu spät, um mit körperlichem Training zu beginnen oder es fortzusetzen. Tatsächlich ist regelmäßige Bewegung im Alter besonders wichtig, da sie dazu beitragen kann, die körperliche Funktion, das Gleichgewicht, die Flexibilität, die Koordination und die Knochen- und Muskelgesundheit zu erhalten und zu verbessern. Natürlich sollten ältere Erwachsene bei der Planung ihrer Trainingsroutine vorsichtig sein und möglicherweise ihre Trainingsintensität und -dauer anpassen, um Verletzungen oder Überlastung zu vermeiden. Es ist wichtig, mit einem Arzt zu sprechen, bevor Sie mit einem neuen Trainingsprogramm beginnen. Und das gilt insbesondere dann, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder wenn Sie sich Sorgen über Ihre körperliche Fitness machen. Zusätzlich können ältere Erwachsene von speziellen Trainingsprogrammen wie Gleichgewichtstraining, Krafttraining und Flexibilitätsübungen profitieren, die speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Sport ist zudem eine effektive Anti-Aging-Wunderwaffe. Studien zeigen, dass Sport die Zellalterung 15 Jahre verringern kann. Sport wirkt wie ein Antioxidans für unsere Zellen. Und Sport ist gesund für unser Herz und für unsere Blutgefäße. Untersuchungen ergaben, dass der Gefäßzustand von aktiven 60- bis 65-Jährigen, dem von aktiven 20-Jährigen gleicht.

TANZEN

Viele setzen Sport gleich mit Trainingsanzug und Schweißband und vergessen, dass es Alternativen gibt. Wie bewerten Sie bspw. die Teilnahme an einem Tanzkurs?

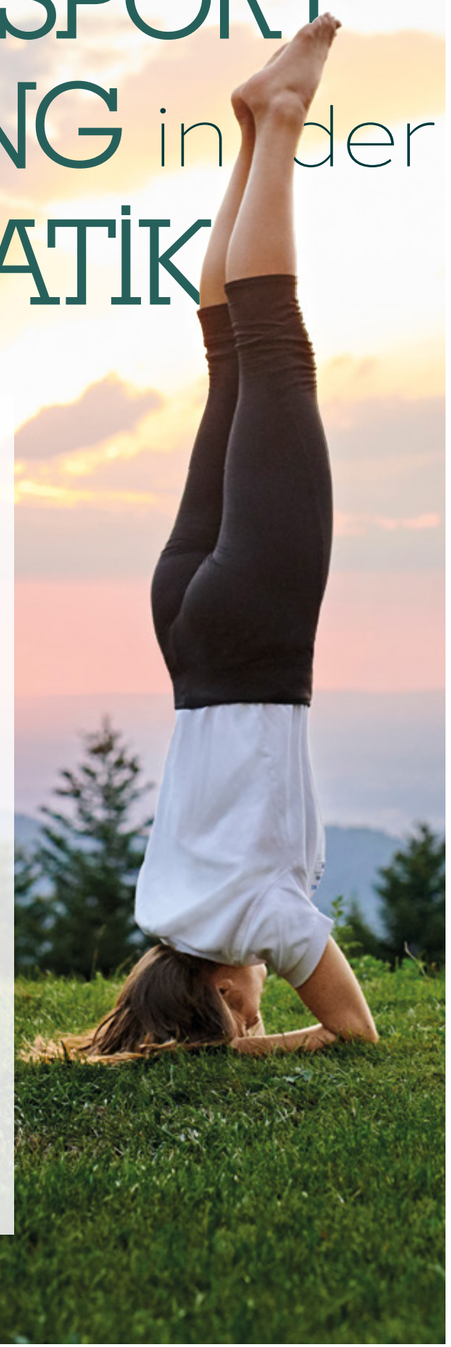
Tanzkurse sollte es eigentlich auf Rezept geben, denn Tanzen macht nicht nur glücklich, sondern trainiert auf vielfältige Weise den Körper, wie Studien beweisen. Medizingeschichtlich wurde Tanzen schon immer als heilkräftiges Medium erkannt. Das beweist eine neue Studie des Albert Einstein College in New York. Die Untersuchung zeigt, dass Tanzen dem Absterben von Nervenzellen in der Gehirnrinde vorbeugt; Zellen, die für das Gedächtnis, Denkvermögen und die Sprache verantwortlich sind. Tanzen stimuliert unser Gehirn auf verschiedenen Ebenen. Frühere Studien berichten, dass Tanzen das Demenzrisiko um 76% reduzieren kann. Und es fördert die Kreativität: Der englische Professor Peter Lovat, der das tanzpsychologische Labor der University Hertfordshire leitet, hat herausgefunden, dass Tanzen neue neuronale Schaltkreise bildet.
Die regelmäßige Bewegung im Rhythmus der Musik kann das Fortschreiten einer Demenz eindrucksvoll aufhalten. Zudem trainiert Tanzen die Ausdauer, Koordination, Flexibilität, das Rhythmusgefühl und die Schnelligkeit. Und Tanzen macht das Herz fit. Auf einer der letzten Tagungen der Europäischen Kardiologengesellschaft in Barcelona wurde die Studie eines mexikanischen Kollegen vorgestellt, die zeigt, dass Tanzen ähnlich effektiv sein kann wie ein Ergometer-Training. Tanzen ist ein gutes Kardio-Workout! Und zudem macht Tanzen ganz einfach gute Laune. So reduziert Tanzen massiv den Stress, beeinflusst den emotionalen Zustand und das subjektive Wohlbefinden. Tanzen macht glücklich, intelligent und ist rundum gesund. Und Psychologen sagen uns, dass Tanztherapie künstlerische und körperorientierte Psychotherapie ist.

AUSDAUER

Der positive Effekt von Ausdauertraining auf die Herzgesundheit ist unumstritten. Auf welche Herzfrequenz sollte ich achten, damit das Training gesund ist?

Sportmediziner und Kardiologen empfehlen, dass während des Trainings die Herzfrequenz zwischen 50% und 85% der maximalen Herzfrequenz liegt. Die maximale Herzfrequenz kann grob durch Subtraktion des eigenen Alters von 220 geschätzt werden. Zum Beispiel würde die maximale Herzfrequenz für eine 30-jährige Person bei etwa 190 Schlägen pro Minute liegen. Ab Pulsfrequenzen von 85-95% der maximalen Herzfrequenz ist man definitiv in einem roten Bereich, der mit Sauerstoffknappheit verbunden ist und der zeitlich nur limitiert durchgehalten werden kann. Kritisch wird die Situation dann bei Patienten mit einer manifesten Herzerkrankung. Und bedenken sollte man, dass man nicht nur die Pulsfrequenz unter Belastung misst, sondern auch den Blutdruck. Vorteilhaft ist in jedem Fall vor Trainingsbeginn ein Kardio-Check. Eventuell sogar mit einer Bildgebung der Herzkranzarterien unblutig zum Beispiel mit sog. „CTA“, also die Darstellung der Herzkranzgefäße mittels Computertomographie in einem offenen Gerät ohne Herzkatheter.
Um die optimale Trainingsintensität zu bestimmen, kann ein Fitness-Tracker oder eine Pulsuhr verwendet werden, um die Herzfrequenz während des Trainings zu messen. Für die meisten Menschen ist es jedoch in Ordnung, sich auf das eigene Körpergefühl zu verlassen und auf Anzeichen wie Schweißbildung, Atemnot und eine beschleunigte Herzfrequenz zu achten, um sicherzustellen, dass das Training effektiv und sicher ist. Es ist wichtig, vor dem Beginn eines neuen Trainingsprogramms mit einem Arzt oder einem qualifizierten Fitnessexperten zu sprechen.

Therapeutischer Einsatz von SPORT und BEWEGUNG in der PSYCHOSOMATIK



Dr. med. Christian Graz

Der therapeutische Einsatz von Bewegungs- und Sporttherapien zur Vorbeugung und Heilung seelischer Störungen hat lange Tradition und lässt sich zurückverfolgen bis hin in die vorchristliche Zeit und Antike. In Deutschland haben sich seit etwa 50 Jahren sport- und bewegungstherapeutische Angebote in psychiatrisch-psychosomatischen Behandlungseinrichtungen etabliert, die als sinnvolle Zusatzmaßnahme in einem multimodalen Gesamtbehandlungsplan integriert und empfohlen werden. Der therapeutische Effekt ist besonders bei Depressionen, aber auch bei Psychosen, Angststörungen und hyperkinetischen Störungen nachgewiesen. Die eingesetzten Verfahren, die allesamt positive körperliche und emotionale Veränderungen zum Ziel haben, zeigen eine große Spannbreite und beziehen ihre Impulse v.a. aus den beiden Polen Physiotherapie (z.B. traditionelle Krankengymnastik, Sporttherapie) und Psychotherapie (z.B. Tanz- und Bewegungstherapie). Die Verfahrens- und Wirkungsweisen sind also mehrdimensional, wobei in der Therapie von seelischen Störungen gerade auch die psychosozialen Anteile von Sport und Bewegung eine wichtige Dimension darstellen. Es geht also nicht allein um Ausdauer-, Kraft- und Muskeltraining; in psychosomatischen Kliniken wird Bewegung vielmehr gezielt als Medium der Psychotherapie eingesetzt („body psychotherapy“). Im Fokus der Aufmerksamkeit steht zum Beispiel das sich selbst (Wieder-) Erleben wie auch Übungen zur Körperachtsamkeit. Ein weiterer positiver Nebeneffekt – besonders durch die Verordnung erlebniszentrierter Bewegung in der Gruppe – ist die Schulung des Sozialverhaltens und die Rückeroberung zwischenmenschlicher Kompetenzen. Stabilität im Rückgrat und Selbstvertrauen, Körper und Geist, bilden seit Menschengedenken – und besonders auch in der Psychosomatik der Max Grundig Klinik – eine untrennbare Einheit!

In der Fachliteratur wird in Zusammenhang mit Sport und Bewegung in der Psychosomatik von der „two route strategy“ gesprochen. Gemeint ist, dass körperliche Aktivität das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Menschen, die unter psychischen Symptomen leiden, auf zwei Wegen verbessern kann: einerseits über die Verbesserung der körperlichen Gesundheit, andererseits über den Rückgang psychischer und sozialer Beeinträchtigungen. In der S3-Leitlinie Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen sind die biologischen und psychologischen Effekte von Sporttraining veröffentlicht und aufgeführt (s. Tabelle). Wissenschaftliche Erklärungsansätze für die positiven psychischen Effekte von Sport und Bewegung diskutieren u.a., dass bestimmte motorische Aktivitäten, insbesondere Ausdauertraining, den Endorphinspiegel wie auch die Ausschüttung von Neurotransmittern wie Serotonin, Noradrenalin oder Dopamin erhöhen und stabilisieren.

BIOLOGISCHE UND PSYCHOLOGISCHE EFFEKTE VON SPORTTRAINING IM ÜBERBLICK

Sportliches Training

Biologische Effekte	Psychologische Effekte
Kardiovaskulär · Aerobe Kapazität, Atmung, Herzrate · Blutdruck, Herz-Minuten-Volumen · Größe des Herzens	**Symptome** · Depressive Symptome, Angst · Selbstkonzept, Stress-Management · Kontrollüberzeugung, mentales Befinden
Stoffwechsel · Gewicht, Glukose, Cholesterol · Kortisol, Lipoproteine, Insulin-Produktion	**Kognitive Leistungsfähigkeit** · Exekutive Funktionen, kognitive Flexibilität · Informationsverarbeitung, selektive Aufmerksamkeit · Visuelles Gedächtnis, Arbeitsgedächtnis
Immunsystem · Infektionsrisiko, Risiko von Autoimmunerkrankungen	**Psychosoziale Effekte** · Soziale Kontakte, soziale Kompetenzen, Beziehungsaufbau
Hirnphysiologie/-morphometrie · Zerebraler Blutfluss, hippocampales Volumen	**Erläuterung** BDNF Brain-derived Neurotrophic Factor; VEGF Vascular Endothelial Growth Factor; MAP Mitogenactivated Protein; ERK Extracellular Signal-requlated Protein Kinase; IGF-1 = Insulin-like Growth Factor 1
Neurobiologisch · Durchblutung, Neurogenese, neuronale Wiederaufnahme · Wachstumsfaktoren (VEGF, BDNF), Endorphine · Interleukine, MAP, ERK. IGF-1	

Tabelle: DGPPN, S3-Leitlinie Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen, 2. Auflage, AWMF, Springer, 2018. Modifiziert nach Oertel-Knoechel 2015

Zur Qualitätssicherung unserer klinisch-therapeutischen Arbeit bilden wir uns stetig fort und organisieren Weiterbildungen: Prävention, Behandlung und Erhaltung der seelischen Gesundheit und die Erforschung und bessere Integration von Sport- und (achtsamkeitsbasierter) Bewegungstherapie in der Behandlung psychischer Erkrankungen liegen uns am Herzen. Deshalb engagieren wir uns für den Einsatz und die Förderung von sport-, körper- und bewegungsorientierten Verfahren in wissenschaftlichen Arbeitsgemeinschaften, Berufsverbänden und Fachgesellschaften wie der Deutschen Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie (DGSPP), der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in Deutschland e.V. (asp), dem Berufsverband der Deutschen Internistinnen und Internisten (BDI) sowie der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN).

Die nachfolgenden Artikel geben Ihnen Einblicke, warum und welche sport-, körper- und bewegungsorientierte Verfahren als Teil unseres multimodalen Gesamttherapiekonzeptes zur Anwendung kommen.

Bewegung und Sport in Therapie und Prävention von Depression und Angststörungen

Zwei Fragen werden mir relativ häufig gestellt. Im Privaten: „Was machst du eigentlich in deiner Therapie mit den Patienten, die depressiv sind?“. Im beruflichen Kontext hingegen lautet die ebenso nachvollziehbare Frage, die mir häufig niedergelassene Kolleginnen und Kollegen aus dem hausärztlichen Bereich stellen: „Was soll ich eigentlich machen, wenn jemand meiner Meinung nach eine Depression hat?“.

Jenseits dessen, dass ich beide Fragen nach guter alter Juristen-Tradition mit: „Kommt drauf an!“ präzise, wenn auch nichtssagend beantworten müsste und um klarzustellen, worauf es ankommt, noch viele Nachfragen hätte, würde meine Antwort immer einen Aspekt umfassen, mit dem viele gar nicht rechnen: nämlich Bewegung!

Tatsächlich sieht die Behandlung einer erstmalig auftretenden leichten depressiven Episode gemäß den offiziellen Behandlungsrichtlinien ziemlich schlicht aus. Die Empfehlung lautet nämlich: zuwarten! (Betont werden muss hierbei allerdings, dass diese Empfehlung nur bei erstmalig auftretender und auch nur bei leichter depressiver Episode gilt.) Die Maßnahme, die hierbei am besten unterstützend wirkt, ist in der Tat die Ausarbeitung eines täglichen Bewegungsprogramms. Einziger kleiner Fallstrick: Es darf bezüglich Umfang und Intensität nicht überfordernd sein. Für trainierte Sportler bedeutet dies, ihr Training so zu konzipieren, dass sie es täglich durchführen können und dabei deutlich unter ihren Leistungsgrenzen und unter ihrer normalen Trainingsintensität und -dauer bleiben. Vereinfacht gesagt: kürzer, sanfter, dafür häufiger. Untrainierte sollten nicht plötzlich anfangen, umfangreich Sport zu treiben, sondern sorgfältig überlegen: Was schaffe ich ohne Probleme täglich? Im Zweifel eher weniger, dafür eben wirklich täglich.
Genau hierin liegt allerdings häufig auch die Schwierigkeit bei stärkeren Ausprägungen der depressiven Symptomatik: Neben der Tatsache, dass nicht selten der Antrieb für einen Spaziergang oder die kurze Radtour fehlt, was ja charakteristisch für die Erkrankung ist, besteht bei Menschen, die zu Depressionen neigen die Tendenz, überdurchschnittlich viel von sich zu verlangen und überdurchschnittlich hart mit sich ins Gericht zu gehen, wenn sie ihren eigenen Ansprüchen nicht genügen. Aber gerade in der depressiven Krise sind Vergleiche („Früher war ich schneller!“ „Viele Gleichaltrige können es besser!“) und ein an dieser Stelle tatsächlich unnötiges Leistungsdenken der Hauptgrund, warum Sport und Bewegung ihre positive Wirkung nicht entfalten können. In unserer Gesellschaft wird Sport auch außerhalb des professionellen Hochleistungssports mit Leistungsanspruch betrieben, was dringend zu hinterfragen wäre. Warum muss jemand, der sein Geld nicht mit Sport verdient, diesen mit Leistungsanspruch betreiben?
Natürlich will auch die C-Klassen-Fußballmannschaft gewinnen und gerade koordinative Sportarten wie Tennis oder Golf machen erst ab einem gewissen Niveau des Könnens so richtig Spaß. Durch die fachliche Brille des Psychotherapeuten ist das extreme Leistungsdenken, das viele Menschen im Freizeitsport an den Tag legen, jedoch absolut bedenklich. Muss es aber in jedem Fall schädlich sein?
Natürlich nicht in jedem Fall, dennoch wäre allein schon aus körpermedizinischer Sicht ein kurzes Gespräch mit Mitarbeitenden einer Notaufnahme oder der Bergwacht ausgesprochen heilsam, die häufig sehr klar sagen: „Ein beträchtlicher Teil unserer Arbeit resultiert daraus, dass sich Menschen beim Freizeitsport zu viel zumuten!“

Aus psychologischer Sicht kommt es vor allem darauf an, wie Sie mit sich umgehen, wenn Ihnen etwas nicht gelingt, Sie also Ihren Leistungsansprüchen nicht gerecht werden. An dieser Stelle wohlwollend zu bleiben, sich selbst Formschwankungen zuzugestehen und eben auch bereit zu sein, den Leistungsanspruch zu hinterfragen, ist eminent wichtig. In psychischen Krisen wird diese Fähigkeit noch umso wichtiger, da hier die körperliche Leistungsfähigkeit häufig deutlich reduziert ist und der positive Effekt der Bewegung nur dann erzielt werden kann, wenn man bereit ist, kleinere Brötchen zu backen, kürzere Strecken, niedrigeres Tempo und mehr Fehler bei Koordinationssportarten als „in Ordnung“ einzuordnen.

Ein weiteres Feld im Bereich der psychischen Erkrankungen, bei dem Bewegung eine große Rolle spielt, sind Angsterkrankungen. Als Beispiel möchte ich im Folgenden die Panikstörung benutzen. Charakteristisch für die Panikstörung sind plötzlich, „aus heiterem Himmel“ auftretende, körperlich sehr stark spürbare Unruhezustände, die mit massiver Angst und Gedanken wie „Jetzt kippe ich gleich um!“ oder „Jetzt passiert etwas Schlimmes mit meinem Körper!“ bis hin zu Todesängsten einhergehen. Zur Diagnostik einer Panikstörung gehört zunächst der Ausschluss einer tatsächlich vorliegenden körperlichen Erkrankung oder hohen Gefährdungslage, z.B. kardiologischer Art.

Ist dieser Ausschluss erfolgt, kann Bewegung auf vier Arten helfen. Zum einen sind Panikattacken oft ein Anzeichen eines dauerhaft erhöhten Stresslevels, auch wenn Betroffene häufig berichten, die Panikattacken seien erst aufgetreten als der Stress weg gewesen sei. Es handelt sich häufig um eine Nachwirkung der zuvor erlebten Dauerstressbelastung. Bewegung hilft in den Phasen zwischen den Panikattacken das Grundstressniveau zu senken. Wichtige Voraussetzung ist auch hierbei, dass Sie ein für sich im Augenblick realistisch und nicht überforderndes Belastungsniveau wählen und für ausreichend Erholung sorgen.
Die zweite Art, auf die Bewegung helfen kann, ist tatsächlich während der Panikattacke. Dies klingt zunächst für viele absurd, erleben sie die Panikattacke doch als einen Zustand, in dem sie zwar extrem unruhig, gleichzeitig aber auch nahezu bewegungsunfähig sind. Es setzt eine Art Totstellreflex ein. Tatsächlich können Panikattacken durch Bewegung abgemildert oder überwunden werden, denn ihrem Wesen nach ist die Panikattacke nichts anderes als eine massive Bereitstellung von Energie. Unser Nervensystem hat den Eindruck, wir würden bedroht und stellt Energie für den Kampf und die Flucht bereit. Indem wir uns bewegen, wird diese Energie abgerufen. Stellt das Nervensystem dabei fest, dass nichts Bedrohliches passiert, wird der Energienachschub eingestellt. Die Panikattacke ebbt ab. Welche Art der Bewegung sinnvoll ist, ist hierbei sehr unterschiedlich. Manche profitieren von eher komplexeren Bewegungsabläufen, die Ablenkung bieten. Manche sehen sich dazu nicht in der Lage, können aber gut spazieren gehen oder Treppen steigen. Wieder andere brauchen im Akutzustand eher etwas Heftiges und spannen stark ihre Muskeln an oder schlagen mit einem T-Shirt auf ein Kissen oder schreien in ein Kissen. Da es einige Feinheiten zu beachten gilt, sei an dieser Stelle erwähnt, dass die genannten Maßnahmen den Besuch beim psychotherapeutischen Fachpersonal nicht ersetzen.
Drittens hilft Bewegung nach der Angstattacke beim Abbau der Stresshormone.
Das vierte Anwendungsgebiet betrifft eine Methode, die gerade in der Verhaltenstherapie sehr häufig eingesetzt wird, nämlich die Exposition. Symptome einer Panikattacke entstehen typischerweise als Resultat eines Teufelskreislaufs aus normalen Körperempfindungen, die gedanklich als bedrohlich beurteilt werden, infolgedessen Angst auslösen, die durch weitere Suchprozesse im Körper („Ist vielleicht noch etwas ungewöhnlich?“) verstärkt werden, da dabei weitere Körperempfindungen wahrgenommen werden, die ebenfalls als bedrohlich bewertet werden. Die therapeutischen Expositionsübungen haben in diesem Fall das Ziel, diese Körperempfindungen absichtlich auszulösen, um den Betroffenen durch Erleben zugänglich machen zu können, dass diese zum normalen Körpergeschehen dazu gehören, wodurch die Bewertung als bedrohlich relativiert werden kann. Bewegungsübungen sind hierbei ein möglicher Baustein. So kann z.B. schnelles Treppen auflaufen dazu führen, dass Symptome entstehen, die denen einer Panikattacke ähneln, gleichzeitig die Erfahrung gemacht wird, dass diese nach und nach von selbst wieder abebben. Ähnliche Effekte erzielt man mit nicht bewegungsbasierten Methoden wie dem Hyperventilationstest. Auch hierbei gilt: Eine eingeständige Anwendung ohne therapeutische Begleitung ist nicht zu empfehlen.

Alle genannten Aspekte bezüglich der segensreichen Wirkung von Bewegung bei depressiven Erkrankungen und Angststörungen gelten natürlich auch für die Prävention. Ob ein Apfel am Tag tatsächlich den Arzt erspart, könnte man diskutieren. Regelmäßige Bewegung ohne Druck und Stress kann jedenfalls einen großen Beitrag dazu leisten, dass Sie mit Psychotherapie gar nicht erst in Kontakt kommen.

Dipl.-Psych.
Tobias Fabian-Krause

absolvierte nach seinem Studium an der Universität Koblenz-Landau die Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten mit Vertiefung in Verhaltenstherapie am Weiterbildungs-Institut für Psychologische Psychotherapie (WiPP) in Landau in der Pfalz. 2015 erlangte er die Approbation. Die erste berufliche Station im Rahmen der Ausbildung ergab sich im Bereich psychosomatische Rehabilitation in der Parkklinik in Bad Bergzabern. Weitere Stationen waren das Pfalzklinikum Kaiserslautern und die Klinik Sonnenwende in Bad Dürkheim. Während des Studiums engagierte er sich ehrenamtlich beim Kriseninterventionsdienst des Roten Kreuzes Südliche Weinstraße. Seit Februar 2016 arbeitet er in der Max Grundig Klinik, wo er neben der Einzeltherapie eine Selbsterfahrungsgruppe, die ACT-Gruppen sowie eine Achtsamkeitsgruppe leitet.

DER SCHWARZWALD HEILT

Dr. med. Christian Graz
Agnieszka Wieckowska-Baumann

Die Wälder schweigen

Erich Kästner

Die Jahreszeiten wandern durch die Wälder.
Man sieht es nicht. Man liest es nur im Blatt.
Die Jahreszeiten strolchen durch die Felder.
Man zählt die Tage. Und man zählt die Gelder.
Man sehnt sich fort aus dem Geschrei der Stadt.

Das Dächermeer schlägt ziegelrote Wellen.
Die Luft ist dick und wie aus grauem Tuch.
Man träumt von Äckern und von Pferdeställen.
Man träumt von grünen Teichen und Forellen.
Und möchte in die Stille zu Besuch.

Man flieht aus den Büros und den Fabriken.
Wohin, ist gleich! Die Erde ist ja rund!
Dort, wo die Gräser wie Bekannte nicken
und wo die Spinnen seidne Strümpfe stricken,
wird man gesund.

Die Seele wird vom Pflastertreten krumm.
Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden
und tauscht bei ihnen seine Seele um.
Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stumm.
Und wer auch kommen mag, sie trösten jeden.

Zeitenwende! Ist es da nicht schön und heilsam, mitten in den Zeilen Erich Kästners zu baden? Der so kluge politische Beobachter, Journalist, Moralist, Realist, Historiker und Anti-Militarist lädt herzlich ein zu einem achtsamen Besuch in die Natur, und er verspricht uns Ruhe, Geborgenheit und ein Gefühl der Freiheit.

Die Seele im Grünen baumeln lassen! Klingt das nicht zu simpel oder gar esoterisch auf dem Weg zurück zur gesunden Normalität? Keinesfalls! Internationale Studien belegen vielfach, dass Zeit in der Natur, wie Aufenthalte in Parkanlagen oder im Wald, gesundheitsfördernde Effekte haben. In Kanada oder Japan rezeptieren Ärzte schon seit Jahren Forest Bathing bzw. Shinrin-Yoku. Mit dieser „Park Prescription“ haben Menschen mit körperlichen und seelischen Erkrankungen sogar freien Zutritt in Nationalparks.

Umweltmedizinische Forschungsergebnisse belegen antientzündliche Effekte und eine antimikrobielle Wirksamkeit durch Terpene (organische sekundäre Pflanzenstoffe), die von Bäumen produziert und im Wald verströmt werden. Medizinisch bedeutsam sind vor allem jene Terpenoide, die von wohlriechenden Nadelbäumen wie Schwarzwaldtannen über die Haut und die Atmung aufgenommen werden. Weitere Gesundheitseffekte durch Waldspaziergänge werden wissenschaftlich zurückgeführt auf die Ausschüttung des Glückshormons Endorphin und des Neurotransmitters Serotonin.
Waldluft ist also ein hochwirksamer medizinischer Cocktail. Im Ergebnis senkt ein bewegender Aufenthalt unter Bäumen den

Agnieszka Wieckowska-Baumann

ist Krankenschwester mit dem Schwerpunkt Psychosomatik und Geriatrie, Co-Therapeutin, Gesundheitstrainerin und Dolmetscherin für russisch und polnisch. Nach Stationen in der Psychosomatik der Celenus-Fachklinik in Schömberg und dem Zentrum für Psychiatrie Calw-Hirsau arbeitet sie seit 2021 in der Co-Therapie der Max Grundig Klinik. Im Team übernahm sie als zertifizierte Kursleiterin die Waldbaden-Gruppe, Stressbewältigungs-Gruppe und die Co-Therapeutische Betreuung. Sie ist leidenschaftliche Natur-, Wald-, Berg- und Hundeliebhaberin. Die Leidenschaft für die Natur und die Berge entwickelte sich schon durch die Kindheit im hohen Tatra-Gebirge und besteht bis heute.

Blutdruck, reduziert das Stresshormon Cortisol, stärkt das Immunsystem, aktiviert körpereigene Killerzellen, reduziert das Krebsrisiko, verjüngt und verschönert die Haut und zeigt positive Effekte in der Schmerztherapie.

Der japanische Wissenschaftler Qing Li, Professor an der Nippon Medical School Tokio, konnte sogar eindrucksvoll nachweisen, dass das Erleben von Wald antidepressive und angstlösende Effekte hat. Auch die Schlafqualität verbessert sich nachhaltig durch regelmäßige Waldspaziergänge. Aktuellere Studien aus Österreich belegen zudem eine Verbesserung kognitiver Leistungen wie Konzentration, Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit und Kreativität durch Waldbaden: Die Natur wirkt demnach heilsam auf Symptome einer Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS).

Umgekehrt konnten wissenschaftliche Longitudinalstudien überzeugend darlegen, dass bewegungsinaktive Männer und Frauen in unbegrünten Wohngegenden und Großstädten eine hochsignifikant kürzere Lebenserwartung haben. Besorgniserregend ist in diesem Zusammenhang die Dokumentation der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die zeigt, dass der überwiegende Teil der Menschen in den westlichen Industrienationen 22 Stunden am Tag in geschlossenen Räumen verbringt und sich deutlich zu wenig in freier Natur bewegt: Wir sitzen uns tot in unseren Stuben, so die mahnende Message!

Erich Kästner hat also wie immer recht! Bäume glucksen und umarmen ist keine Spinnerei. Mittlerweile ist Waldbaden eine anerkannte und forschungsgestützte Naturtherapie, die fest im leitliniengerechten lege artis Konzept der Psychosomatischen Abteilung der Max Grundig Klinik etabliert ist. Unser Behandlungsmodul „Der Schwarzwald als Therapeut“ wird dabei vom Arzt und Psychologen verordnet und richtig „eindosiert“: Am besten ist ein ausgedehnter Waldspaziergang pro Woche. Medizinisch positive Effekte auf Körper und Seele sind nach sieben bis dreißig Tagen zu erwarten.

Unsere Gesundheitstrainerin und Co-Therapeutin Agnieszka Wieckowska-Baumann wird in der Patientengemeinschaft liebevoll „Waldfee“ gerufen. Bei Wind und Wetter taucht sie in die Schwarzwaldatmosphäre ein und begeistert unsere Patientinnen und Patienten für achtsame Erfahrungen und erlebnispädagogische Entspannungsübungen in der Natur.

Tipps und Übungen von Agnieszka Wieckowska-Baumann, Gesundheitstrainerin und Co-Therapeutin

Übung zum Fühlen:

Erkunde Pflanzen, Bäume, Erde, Früchte, Blätter mit deinen Fingern durch Berührungen. Wie fühlt sich die Rinde eines Baumes an? Gibt es Unterschiede zwischen verschiedenen Bäumen? Streiche bewusst über einen Moosteppich – was spürst du? Ertaste achtsam einen Fichtenzapfen oder eine Eichel.
Um die Wirkung zu verstärken, kannst du auch die Augen schließen. Diese Übung lässt sich erweitern, indem du die Dinge auch mit anderen Körperteilen wie Unterarm, Handrücken, Beinen oder Wangen berührst. Die Wahrnehmung ist garantiert anders.

Die Smell and Tell Übung (olfaktorische Übung)

Atme zuerst ca. 5-mal bis tief in den Bauchraum ein und aus. Richte dann deine Wahrnehmung auf den Geruchssinn. Wie riecht der Wald? Wie riecht die Erde, die Baumrinde, der Bärlauch, das Wasser im Baumstrunk, das Moos, die Waldfrüchte, etc.? Versuche, den Geruch zu erfassen und zu beschreiben. Wenn du beim Riechen den Mund öffnest, wird der Geruch noch intensiver, da du auf diese Weise noch den Geschmackssinn miteinbeziehst.

Qigong in der Max Grundig Klinik

Qigong hat seinen Ursprung in China und fließt seit ein paar tausend Jahren durch die traditionelle chinesische Kultur.

Das „**Qi**“, was mit Lebensenergie und das Wort „**Gong**“ mit Übung/Arbeit übersetzt wird, bedeutet im Allgemeinen, dass wir Übung und Wiederholung brauchen, um in die Lebendigkeit zu kommen bzw. um uns etwas „wieder zu holen“.

Qigong wird als einer der wichtigsten Bestandteile der Lebenspflege, dem Fach der traditionellen Lebenswissenschaft, angesehen. Es ist eine der fünf bekanntesten Heilmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die therapeutische Anwendung wird nach der Theorie der TCM, gemäß der Organ-, Meridian- und Qi-Blutlehre aufgebaut. Diese integrierte Übungsmethode wirkt auf Körper und Geist. Der Körper wird durch die innere und sinnliche Anleitung des Geistes (YinNian), die rhythmische Förderung des Atems und die effektive körperliche Bewegung selbst reguliert.

Die physiologischen Funktionen und psychischen Aktivitäten werden harmonisiert. So kann eine ganzheitliche, gesundheitsfördernde Wirkung sowohl für den Körper als auch für die Psyche erreicht werden. Qigong bietet vielfältige Inhalte: verschiedene praktische Übungen mit Schwerpunkt auf dem Zusammenspiel von Körper, Atem und Geist, ein umfangreiches theoretisches System und eine tiefgründige Denkweise. Dabei wird die eigene Aktivität des Menschen zur Gesundheitsförderung, Vorbeugung und Heilung besonders hervorgehoben. Ihre medizinische Wirkung wird nicht nur von der TCM, sondern auch von der modernen Wissenschaft zunehmend anerkannt.

Für uns „westliche“ Menschen ist Qigong in der vordergründigen Langsamkeit und der hintergründigen Weisheit aus dem Leben im Außen schwer zu fassen. Dieses ist nicht nur im „Westen“ so, sondern auch in China und deren zunehmender Verkümmerung seiner kulturellen Wurzeln. In einer Welt, die vom Denken beherrscht wird, ist der Raum des Spürens und der Sinnes-Wahrnehmung eng geworden. Körperarbeit mit dem Schwerpunkt „Qigong“ heißt für mich, den im Inneren existierenden Raum des „Spürens“ zurückzugewinnen. Dann nämlich ist innen und außen wieder miteinander verbunden, im Außen kehrt Sinnhaftigkeit ein.
Ohne Spüren ist das Außen, mit dem wir durch unsere Sinne verbunden sind, dann ohne Sinn, also „sinnlos“.

Ina Schlass

war von 2011 bis April 2022 im Bonner Gezeitenhaus u. a. in der Verwaltung als Verwaltungsangestellte und nach ihrer Weiterbildung zur Heilpraktikerin Psychotherapie und Qigong-Lehrerin auch im körpertherapeutischen Setting tätig. Seit Mai 2022 arbeitet sie in der Max Grundig Klinik, zunächst in der medizinischen Abrechnung und mittlerweile in der zentralen Co-Therapie. Dort unterstützt sie das Team der Psychosomatik u. a. mit achtsamkeitsbasierten Entspannungsverfahren, leitet Qigong-Gruppen und betreut unsere psychosomatischen Patienten mit unseren Vorsorgeprogrammen zur „Stressbewältigung“ und „Schlafhygiene“.

Achtsamkeit, Meditation und Bewegung

Achtsamkeit ist weitverbreitet und wird häufig synonym mit dem Begriff Meditation verwendet. Hinter beiden Begriffen findet sich ein sehr breites Spektrum an Techniken und Übungsformen aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturen. Aufgrund dieser Vielfalt und Variationsbreite ergeben sich, je nach Kontext und Methode zwar Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede. Dieser Beitrag richtet sich an interessierte Laien und möchte eine grobe Orientierung geben zu Begrifflichkeiten und den Vorzügen von achtsamer Körperarbeit, die wir in der Psychosomatik der Max Grundig Klinik indikationsgerecht verordnen.

Nach unserem Verständnis ist **Achtsamkeit** die menschliche Fähigkeit, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein. Achtsam sein stützt sich auf drei Aspekte, denen unser moderner Lebensstil (Beschleunigung, Konsum, Wettbewerb, Komplexität, Digitalisierung, etc.) und Stress häufig entgegenstehen:

a) **Gegenwärtig und präsent** sein, statt sich in Gedanken über die Vergangenheit oder die Zukunft zu verlieren.

b) **Gesammelt und konzentriert** sein, statt zerstreut, Alltagstrance und Multitasking.

c) **Gleichmütig wahrnehmen, was gerade ist**, statt die Erfahrung automatisch zu beurteilen und darauf gewohnheitsmäßig zu reagieren.

Achtsamkeit kann auch als innere Haltung verstanden werden, die uns schult, mit Gedanken, Gefühlen und dem Körper aufmerksam umzugehen. Es geht darum, sich für alle Aspekte zu interessieren, die ein Moment oder eine Situation an uns heranträgt: Angenehmes wie Unangenehmes. Auf diese Weise lernen wir uns selbst und unseren Umgang mit Schwierigkeiten und Belastungen besser kennen. Dafür braucht es nicht zwangsläufig eine formale Übung oder einen Rahmen. Achtsamkeit kann jederzeit und überall im Alltag auf ganz natürliche Weise geübt werden: beim Essen, beim Autofahren oder Spazierengehen. Sie spielt auch in vielen Bewegungsschulen wie Yoga, Qigong, Tai-Chi oder Pilates eine große Rolle.

Meditation ist Bestandteil des Achtsamkeitstrainings. Wer meditiert, legt eine bewusste (Aus-) Zeit, eine Form und Technik zum Üben für Stille und Ruhe fest. Es gibt zahlreiche Meditationsarten, die sich traditionell eingebettet in allen Religionen finden: Zazen und Vipassana im Buddhismus, Mantra- oder Chakren-Meditation und Yoga im Hinduismus, Sufi-Drehtanz im Islam, Atemübung im Judentum oder Kontemplationsgebet und Exerzitien im Christentum. Die modernen Meditationsformen sind säkular konzipiert und werden eher nach Technik und Meditationsobjekt unterschieden: Geh-Meditation, Atem-Meditation, Body-Scan, Metta- oder Herzmeditation, Sitzmeditation mit Fokus auf Gedanken, Geräusche oder Gefühle, Bergmeditation (Visualisierung), Klangmeditation, etc.

Die im Gesundheitswesen am häufigsten angewandte Methode ist – neben Yoga und Qigong – **Achtsamkeitsmeditation**; sie wurde durch Kabat-Zinn, Pionier der Achtsamkeitsbewegung, populär. Sie hat sich weltweit im Gesundheitswesen, der Pädagogik bis hin zu Wirtschaftsunternehmen als erfolgreiche Methode zur Stressbewältigung (MBSR) und Verbesserungen von Selbstmanagement, als Selbstmitgefühls-Training (MSC) oder als therapeutische Intervention zur Mit-Behandlung von körperlichen oder psychischen Erkrankungen (MBCT, ACT, MBRP) etabliert. Zahlreiche wissenschaftliche Studien auf PubMed belegen, dass ein seriöses Achtsamkeitstraining stressbedingte psychische und physische Symptome reduziert wie Bluthochdruck, Erschöpfung, Nervosität, Gereiztheit, Konzentrationsmangel und Schlafstörungen. Auch das Immunsystem wird gestärkt. Auf kognitiver Ebene verbessern sich der Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen.

> **„Das wichtigste Ziel von Achtsamkeitspraxis ist, mit sich selbst in Kontakt zu kommen."**
>
> Jon Kabat-Zinn

Meditation ist kein Allheilmittel, nicht einfach und schnell zu erlernen und nicht pauschal zu empfehlen! Der zum Symbol für Meditation und Gelassenheit gewordene Lotussitz erfordert eine Gelenkigkeit, die viele Menschen, die meditieren wollen, zunächst gar nicht mitbringen. Langes Sitzen oder lange Stille kann zu schwierig sein, zum Beispiel bei sehr hohem Energie- und Stresslevel mit ausgeprägter innerer Unruhe und Bewegungsdrang oder zu langer Sitztätigkeit (Schreibtisch, Auto). Hier bieten achtsame Körperübungen oder Gehmeditation eine wertvolle Alternative oder Ergänzung und sind ebenso ein sinnvoller Weg zur Achtsamkeit. Bei hoher psychischer Belastung durch Trauma, Psychose oder Depression sollte ein Achtsamkeitstraining durch speziell ausgebildete Lehrer oder Therapeuten begleitet werden. Eine Liste von Experten führt der MBSR/MBCT-Verband.

Gehmeditation: Der Weg ist das Ziel. Gehen in Stille hat eine lange Tradition in vielen Kulturen, und es finden sich zahlreiche Variationen. Gehmeditation ist alltagsnah, in Form und Zeit variabel und kann drinnen oder im Freien praktiziert werden. Sie ist besonders geeignet für Menschen, die nicht oder noch nicht lange stillsitzen können und trotzdem meditieren wollen. Es handelt sich dabei aber nicht um einen üblichen Spaziergang. Im Mittelpunkt stehen Entschleunigung und die Schulung von Präsenz und (Körper-) Bewusstsein. Gegangen wird langsam, für eine festgelegte Zeit und nicht, um irgendwo hin- oder anzukommen. Im Fokus stehen die Empfindungen in den Füßen oder Fußsohlen. Sie dienen als Anker für die Aufmerksamkeit und helfen vom Nachdenken und Grübeln in den Körper und ins Hier und Jetzt zu kommen. >>

„Die Menschen sind bis auf den Mond gegangen, jetzt wird es Zeit zu lernen, auf der Erde zu gehen.“

Thich Nhat Hahn

Gehen ist ein hochautomatisierter Vorgang, aus dem wir gedanklich aussteigen und abschweifen hin zu Gedanken, die Pläne, Ideen oder Erinnerungen sein können. Das Abdriften zu bemerken und die Aufmerksamkeit immer und immer wieder zurück zum Meditationsobjekt zu bringen (im Fall der Gehmeditation zu den Füßen), ist Teil der Übung. Die Essenz der Achtsamkeit besteht darin, uns in Ablenkungen und Störungen nicht zu verstricken. Mit der Zeit erkennt man zunehmend besser, was im Geist vor sich geht und lernt, die Aufmerksamkeit bewusster sammeln, lösen oder verschieben zu können. Alternativ kann auch geübt werden, die Schritte mit dem Atem zu synchronisieren oder die Gewichtsverlagerungen und vielen Teilbewegungen beim Gehen zu erkunden. Auch das zunehmend beliebte Waldbaden ist eine Variante der Gehmeditation.

Beim Gehen den Kontakt der Füße am Boden spüren, ankommen im Gehen, schon da sein.

Eine Anleitung zur Gehmeditation:
Suche dir eine passende Umgebung, drinnen oder draußen; lege eine Zeitdauer fest (5,10,15 Minuten oder länger) und nutze einen Timer, um dich voll und ganz auf den Moment konzentrieren zu können; du kannst im Kreis gehen oder 10-20 Schritte auf und ab; reduziere dabei dein übliches Tempo und gehe langsam, ohne dabei zu verkrampfen; richte den Blick weich und als Einsteiger eher nach unten auf den Boden, denn du unternimmst keine Besichtigungstour; richte deine volle Aufmerksamkeit auf Füße/Fußsohlen und erkunde neugierig die Empfindungen und Details im Kontakt mit dem Untergrund; übe dich darin, mit der Aufmerksamkeit, so gut du kannst, im und mit dem Körper zu sein; wenn du bemerkst, dass der Geist abschweift und der Körper alleine weitergeht, hole die Aufmerksamkeit immer wieder zurück in den gegenwärtigen Moment; du kannst dazu auch kurz stehen bleiben; auch das Bemerken und sich nicht verstricken in Gedanken und Urteilen über die Übung oder das Wahrnehmen von Gefühlen, die aufsteigen, ist Teil der Gehmeditation.

Körperarbeit umfasst generell ein großes Spektrum an Übungen zur Mobilisation, Beweglichkeit, Dehnung, Koordination, Gleichgewicht, Kräftigung oder Entspannung. Sie greift einen zentralen Aspekt der Achtsamkeit auf, denn der Körper ist im Hier und Jetzt – der Geist nicht immer. Körperempfindungen wie Wärme- oder Kälteempfinden, Schwere, Leichtigkeit, Strömen, Enge, Weite, Schmerz, An-/Entspannung, Zittern, Pressen, Pochen, Stechen, Hunger, etc. können unmittelbar erlebt werden und helfen, die Aufmerksamkeit im Körper zu verankern. Unser Körper ist häufig nur ein Anhängsel vom Kopf, und sein bedingungsloses Funktionieren wird erwartet. Dabei ist er ein hochintelligentes System, ein unverzichtbarer Signalgeber und dient uns als Kompass. Den Kontakt zum Körper wiederherzustellen oder zu verbessern, ist wichtigstes Ziel von Körperarbeit. Unter **achtsamkeitsbasierter Körperarbeit** versteht sich kein anstrengendes Workout oder übliches Sportprogramm. Zum Einsatz kommen einfache und sanfte Stretching-, Bewegungs- und Halteübungen im Stehen, Liegen oder Sitzen. Der Schwerpunkt liegt auf der Wahrnehmung von Körpersignalen und dem Zusammenspiel mit dem Atem, sowie auf Langsamkeit (statt Beschleunigung), Sanftheit, Leichtigkeit und Sicherheit (statt Ehrgeiz, Anstrengung). Die Übungen werden behutsam an den eigenen Körper, die Konstitution und den momentanen Zustand und Bewegungsspielraum angepasst. Das richtige Maß zu finden, erfolgt nicht aus gedanklichen Überlegungen heraus (Glauben zu wissen, Erwartung oder Befürchtung), sondern dem Hin- und Hineinspüren. Anstatt sich zu verbiegen, um stur der Anleitung zu folgen, sollen Übungen früher beendet oder welche, die nicht guttun, ausgelassen werden. So können ungünstige Denkstile und Verhaltensmuster entlarvt und überzogener Ehrgeiz oder übertriebenes Schonverhalten abgebaut werden.

„Du sollst dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Winston Churchill

Körperachtsamkeit fördert die **Verbindung zwischen Körper** (Atem, Bewegung, Haltung, Gefühle) **und Geist** (Aufmerksamkeit, Denkmuster). Diese Verbindung zu schulen sensibilisiert das **Gewahrsein für unsere ganze Person**. Sie lehrt uns wichtige Einblicke in unsere „Befindlichkeiten“, weist auf Gefühle, Bedürfnisse, Warnsignale und Grenzen hin und ist die Grundlage für Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge.
Die untrennbare Vernetzung und das **Zusammenspiel von Gehirn, Körper und Emotionen** sind Grundannahme der Psychosomatik und gelten als mitbestimmend für Gesundheit und Krankheit. Emotionen und Gedanken spiegeln sich in der Atmung, dem Spannungslevel, der Haltung oder der Bewegungsqualität. Und umgekehrt beeinflusst der körperliche Zustand auch unsere Denkprozesse und die Stimmung. **Stress und Krankheit** setzen sich im Körper ab und zeigen sich durch Verspannung, Schmerz, Enge, Druck, Ruhelosigkeit, Erschöpfung, abgespalten sein, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Heißhunger, Reizdarm, Spannungskopfschmerz usw. Unter akutem Stress wird das Körperempfinden herabgedämpft, um uns schmerzunempfindlicher zu machen (gesunde Überlebensstrategie). Bei chronischem Dauerstress, gepaart mit zu wenig Erholung und Regenerationspausen, verändert der eigentlich gesunde Mechanismus ein normales Körpergefühl. So verlieren wir langfristig unsere Entspannungs- und Genussfähigkeit mit zahlreichen weiteren gesundheitlichen Folgen für Psyche und Körper.

Körper als Ausgangspunkt für Gesundheit:
Umgekehrt lassen sich durch das Verändern und Beeinflussen der Körperhaltung, der Atmung oder Körperspannung und über das Kultivieren von Bewegungsqualitäten wie z.B. Ruhe, Leichtigkeit, Stabilität, Erdung, Weite, Raum oder Sicherheit nachweislich physische Funktionen regulieren wie Puls, Herzschlag, Blutdruck oder Muskelspannung, und wir lernen uns selbst zu beruhigen, zu entspannen oder zu aktivieren. So wird der Körper zu einer wichtigen Stellschraube bei der Stressbewältigung und aus der Verbindung von Körper, Bewegung und Achtsamkeit ein breites Übungsfeld für physische und mentale Gesundheit. <<

Ein Zen-Schüler fragt seinen Meister, warum dieser so zufrieden ist? Der Zen-Meister antwortet: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich und wenn ich esse, dann esse ich!“ „Aber das mache ich doch auch?“ wundert sich der Schüler. „Nein, nicht ganz“, erwidert der Meister: „Wenn du gehst, denkst du ans Essen und wenn du isst, dann denkst du ans Schlafen und wenn du schlafen sollst, denkst du an alles Mögliche. Das ist der Unterschied.“

Vera Schönith-Vetter

ist Ergotherapeutin, zertifizierte MBSR-Lehrerin und MBCT-Therapeutin mit über 24- jähriger Berufserfahrung als klinische Therapeutin in der Psychosomatik. Ihre Ausbildung zur Achtsamkeitsexpertin absolvierte sie am bekannten Achtsamkeitsinstitut Ruhr bei Meibert & Michalak.

Geheimtipp Life Kinetik

Ein hocheffektives Kombinationstraining für Körper und Geist

Das menschliche Gehirn hat eine Masse von rund 1,4 kg, besitzt etwa 100 Milliarden Nervenzellen, 100 Billionen Synapsen und 10-20 Petabyte Speicherkapazität. Die wundersamen Möglichkeiten unseres komplexen Denkapparates werden allerdings nicht annähernd ausgenutzt. Life Kinetik ist hier eine clevere Trainingsmethode, das menschliche Gehirn optimal zu aktivieren und zu vernetzen.
Die von Horst Lutz entwickelte Technik zur Stimulierung des schlummernden Gehirnpotenzials setzt dabei auf spaßreiches Trainingsspiel, um im Ergebnis körperlich-mentale Spitzenleistungen abzurufen und gleichzeitig Stress abzubauen.

Dr. med.
Christian Graz

studierte Humanmedizin in Würzburg und München. Er ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Verhaltenstherapeut, Suchtmediziner und Forensiker mit breitgefächerten Weiterbildungen in evidenzbasierten Psychotherapiemethoden. Nach ärztlich-leitenden Positionen im Münchner Raum wurde er im Jahre 2015 zum Chefarzt der Nexus-Klinik Baden-Baden berufen. Seit 2020 leitet Dr. Graz die renommierte Psychosomatische Abteilung der Max Grundig Klinik.

Deutsche Nationalmannschaften in Hockey, Handball und Fußball haben es längst für sich entdeckt. Trainer und Sportler wie Jürgen Klopp, Felix Neureuther, Mario Götze und Mats Hummels setzen es ein. Alexander Zverev ist ein Fan. In der Sportswelt werden taktische, koordinative und technische Fortschritte erreicht, im Fußball etwa beim Dribbeln, Ballführen, Passen und Schießen. Gerade bei jugendlichen Fußballern hat Life Kinetik messbar zu deutlich besseren Torschussleistungen geführt.
Mehr als 40 wissenschaftliche Publikationen belegen die gute Wirksamkeit. Bei über 1.000 Probanden konnten in MRT-Studien bspw. Verbesserungen der Konnektivität zwischen Gehirnarealen gezeigt werden. Auch positive Auswirkungen auf visuelle Wahrnehmung, mentale Rotationsleistung, Entscheidungsgeschwindigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit und Handlungsschnelligkeit sind nachweisbar. Selbst bessere Stressresistenz und eine Erhöhung des Dopaminspiegels sind in Studien belegbar.
Ergo: Auch die uns anvertrauten Patienten sollen von Kombinationstrainingseinheiten für Körper und Geist profitieren.

Wie geht Life Kinetik konkret? Trainiert werden nicht alltägliche, ungewohnte, koordinative, kognitive und visuelle Aufgaben. Ziel ist also die gleichzeitige Schulung von Körperübungen, mentalen Leistungen und Sehvermögen. Das Gehirn wird hierdurch angehalten, neue Strategien zu entwickeln und ungewohnte Herausforderungen zu bewältigen. Der Trainingsaufwand ist mit 30 bis 60 Minuten pro Woche überschaubar, am besten verteilt auf 10-Minuten-Einheiten alle 2 Tage; damit ist die Methode gut in den sonst stressigen Alltag zu integrieren.
Eingesetzt für die Übungen werden kleine Hilfsmittel wie bunte Bälle (Tischtennisbälle, Antistressbälle, Minisoftbälle o.ä.), bunte Tücher, Seile oder Fitnessbänder. Die Variation der Übungen ist das Hauptelement von Life Kinetik. Niemals wird eine Übung nochmals auf die gleiche Art und Weise durchgeführt. Wenn von zehn Übungsversuchen drei bis fünf funktionieren, geht es weiter im abwechslungsreichen Programm.

Beispielübungen sind Parallelball, Bälle hochwerfen und umkreisen sowie Liniensprünge vor- und rückwärts. Mit mehr als 2.000 Übungen und unzähligen Variationen ist das Programm praktisch endlos.
Wem das alles zu kompliziert ist: Auch Jonglieren fördert die körperliche und seelische Gesundheit. Insbesondere das räumliche Vorstellungsvermögen wie auch das Rhythmus- und Gleichgewichtsgefühl steigern sich zusehends. Aktuelle Bildgebungsstudien der Universitäten Regensburg und Jena konnten sogar eine positive Verdichtung der grauen Hirnsubstanz durch Jonglierübungen nachweisen wie auch eine Aktivierung der Verbindung beider Hirnhälften über den Balken (Corpus callosum).
In unseren Sportspiel-Gruppen wird mit abwechslungsreichen Übungen eine positive und herausfordernde Dynamik erzeugt. Die Patientinnen und Patienten berichten über Reduktion von Energie- und Kraftaufwand, Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht, Schulung von räumlicher Wahrnehmung und Verringerung von Kompensationsbewegungen. Neugierig geworden? Dann gleich zuhause ausprobieren.

Kraft & Stärke im Alltag

Dr. med. Christian Graz
Gabriel Tomic

1

Der integrierte therapeutische Einsatz von Sport und Bewegung in der Behandlung von Menschen mit psychischen Störungen hat sich in der Psychosomatik der Max Grundig Klinik fest etabliert. Nach Studienlage verbessern Sport und Bewegung nicht nur die körperliche Befindlichkeit, zusätzlich lassen sich eindeutige positive Effekte auf die seelische und soziale Gesundheit nachweisen. Wissenschaftlich wird die therapeutische Wirkung von Sport und Bewegung zum einen auf psychologische (z.B. Motivation, Aktivierung, positive Selbst- und Fremdbestätigung), zum anderen auf physiologische Faktoren (z.B. positiver Einfluss auf die Balance von Neurotransmittersystemen und Stresshormonen) zurückgeführt.

In der stationären psychosomatischen Behandlung der Max Grundig Klinik wird Sporttherapie als ärztlich-psychologisch indizierte Bewegung mit verhaltensorientierten Komponenten verstanden, die alters- und leistungsadaptiert und dabei gelenkschonend vom Therapeuten geplant, gesund dosiert und verordnet wird. Dabei wird eine große Spannbreite an körper- und bewegungsorientierten Verfahren angeboten, wobei somatisch-funktionelle Therapiemodule in engem Austausch mit der Orthopädie und der Abteilung für Physiotherapie, allgemein aerobe und kardio-vaskuläre Übungsformen mit den Internisten abgestimmt werden. Bei den rein sporttherapeutischen Verfahren lassen sich wiederum Ausdauertraining (z.B. Jogging, Walking, etc.), spezielle Gymnastik oder Sportspiele (z.B. Badminton, Tischtennis, Volleyball, etc.) von reinem Muskel- bzw. Krafttraining unterscheiden.

Allgemein ist körperliche Inaktivität weltweit der viertgrößte Risikofaktor für Mortalität! Sitzen ist das neue Rauchen, heißt es. Einige Wissenschaftler sprechen gar von einer Pandemie körperlicher Inaktivität. Um hier entgegenzuwirken, empfehlen die 2020er WHO-Leitlinien regelmäßiges Ausdauertraining sowie zusätzliches muskel- und knochenstärkendes Krafttraining für alle Altersgruppen.

Es muss nicht immer das Fitnessstudio sein: Erwachsene können Krafttraining von zu Hause aus mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kurz- und Langhanteln durchführen. Wichtig ist, dass dabei alle großen Muskelgruppen (Brust, Schulter, Rücken, Oberschenkel, Gesäß, Waden, Schultern, Trizeps, Bizeps) mit bis zu 3 Sätzen pro Sporteinheit stimuliert und trainiert werden.

Unser Sporttherapeut Gabriel Tomic zeigt Ihnen muskelkräftigende Übungen, die Sie problemlos in Ihren Alltag integrieren können.

Übungen

Belastungs- und Pausenzeit:

LEICHT
- 30 Sekunden Training
- 30 Sekunden Pause
- 2-3 Wiederholungen der Übungen

MITTEL
- 45 Sekunden Training
- 15 Sekunden Pause
- 2-3 Wiederholungen der Übungen

SCHWER
- Längere Belastung
- Weniger Pausen
- Höhere Intensität durch bspw. zusätzliche Gewichte

Squats (Kniebeuge)

Trainierte Muskelgruppen
Oberschenkel Vorderseite, Gesäß, Waden

Basisübung 1
- Startposition: Füße so aufstellen, dass Zehen und Knie leicht nach außen rotieren (Kniescheibe sollte über dem zweiten und dritten Fußzeh ausgerichtet sein). Der Abstand zwischen den Füßen kann je nach Übung variieren, zwischen hüftschmal und über schulterbreit
- Bauch fest, Wirbelsäule neutral
- Po nach hinten und unten schieben
- Anschließend wieder in die Ausgangsposition drücken

Leicht 2
- Bei eingeschränkter Mobilität in den Fußgelenken kann die Bewegung schwerfallen. Nutzen Sie eine Unterlage unter den Fersen

Schwer 3
- Basis-Übung mit zusätzlichem Gewicht

! **Po nach hinten absetzen und nicht nach vorne kippen, Hüfte gerade halten, Beckenknochen zeigen nach vorne.**

2

3

>>

Hip Hinge (dt. Übersetzung „Hüftscharnier“)

Trainierte Muskelgruppen Oberschenkel Rückseite, Gesäß, Körpermitte

Basisübung 1

- Startposition: hüftbreiter, aufrechter Stand
- Bauch fest, Wirbelsäule neutral
- Über die Flexion (Beugung) der Hüftgelenke das Becken nach hinten schieben, gleichzeitig neigt sich der Oberkörper nach vorne, das Becken dabei stabil halten
- Der Körperschwerpunkt bleibt über der Mitte der Füße
- Anschließend über eine Extension (Streckung) der Hüftgelenke wieder in den aufrechten Stand zurückkehren

Leicht 2

- Liegende Position auf einer Matte
- Ferse eng am Po, Bauch fest
- Vom Steißbein aus Wirbel für Wirbel nach oben rollen und wieder zurück

Schwer 3

- Hip Hinge (Basis-Übung) mit zusätzlichem Gewicht, Schulterblätter zusammenhalten

Kein „nach vorne Schieben“ der Knie, Wirbelsäule bei der Bewegung neutral halten.

Lunge (Ausfallschritt)

Trainierte Muskelgruppen Oberschenkel Vorderseite, Gesäß, unilaterale Bewegung gegen Dysbalance

Basisübung 1

- Startposition: Schrittstellung und Knie im 90 Grad Winkel ausrichten; vorderes Knie über dem Fußgelenk, hinteres Knie unter der Hüfte (Kniescheibe sollte über dem zweiten und dritten Fußzeh ausgerichtet sein)
- In dieser Haltung Gesäß nach unten bringen und wieder nach oben in die Ausgangsposition

Push-Übung (Liegestütze)

Trainierte Muskelgruppen Hamstring (Muskulatur an der Oberschenkel Rückseite), Gesäß, Körpermitte

Basisübung 1-2

- Startposition: in Stützposition, Hände auf eine Linie mit der Brust, Schulter über die Handgelenke
- Bewegung nach unten: Schulter vor die Fingerspitzen, Brust zwischen die Hände
- Wieder nach oben in die Ausgangsposition drücken

Leicht 3

- Basis-Übung mit erhobenen Armen, in der Endposition sollte die Tischkante auf Brusthöhe sein

Schwer 4

- Basis-Übung mit erhobenen Beinen

Gut zu wissen
Wie viel Gewicht heben Sie bei einem Liegestütz?

Regulärer Push up (mit gestreckten Beinen):
64% Ihres Körpergewichts

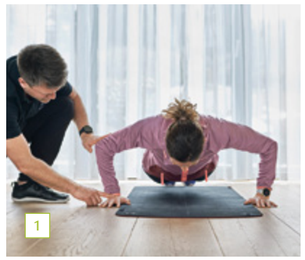
Push up auf den Knien:
49% Ihres Körpergewichts

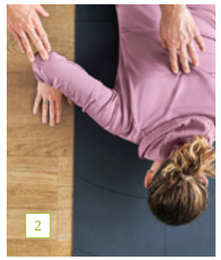
Push up mit erhobenen Beinen (ca. 30 cm):
70% Ihres Körpergewichts

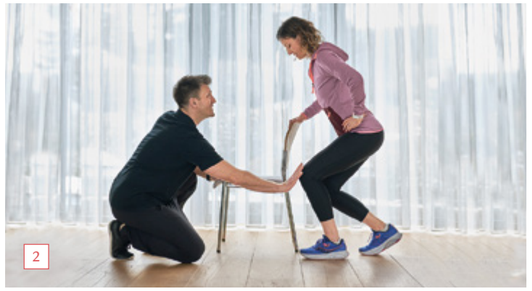
Push up mit erhobenen Beinen (ca. 60 cm):
74% Ihres Körpergewichts

Push up mit erhobenen Händen (ca. 30 cm):
55% Ihres Körpergewichts

Push up mit erhobenen Händen (ca. 60 cm):
41% Ihres Körpergewichts







Leicht / Split Squat 2

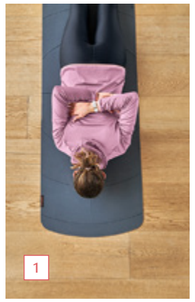
- Halten Sie sich an einem Stuhl fest
- Belasten Sie das vordere Bein
- Po nach hinten und unten führen
- Wiederholung mit Belastung auf dem anderen Bein

Schwer

- Basis-Übung mit Sprung

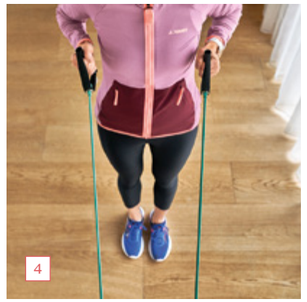
>>

Pull-Übungen (Schwimmen und Rudern)



Startposition

Endposition



Rudern leicht

Bauch (Core)

Trainierte Muskelgruppen Gerade und schräge Bauchmuskeln. In Rotation werden zusätzlich Schultergürtel, Gesäß und das Gleichgewicht trainiert.

Startposition

Endposition

Startposition 1

- Unterarme parallel und Ellenbogen unterhalb der Schulter ausrichten
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Bauch fest, Wirbelsäule neutral

Endposition 2

- Seitlich aufdrehen, bis die Ferse ebenfalls seitlich gedreht ist
- Ellenbogen im rechten Winkel unter der Schulter halten

Leichtere Version zum Trainieren des Gleichgewichts und der Balance 3-4

- Bauch fest, Wirbelsäule neutral
- Knie sind leicht gebeugt
- Aufrechte Haltung und Becken auf einer Höhe halten
- Auf ein Bein stellen
- Versuchen Sie Ihre Hand vom Stuhl zu lösen

Gut zu wissen
Ab 40 Jahren wird Ihr Gleichgewicht schlechter, deshalb lohnt sich die Zeit für Gleichgewichtsübungen (Sturzprophylaxe, bessere Beweglichkeit im Alter).

Wenn Sie den Stuhl nicht mehr als Stütze benötigen, versuchen Sie die Sternpose und verlagern Sie den Schwerpunkt des Körpers.

Trainierte Muskelgruppen Trapezius (dreieckiger, flacher Muskel des Schultergürtels), Latissimus (großer Rückenmuskel auf der ganzen Länge der Wirbelsäule unterhalb des Schulterblatts)

Basisübung 1-3

- Startposition: in Bauchlage, Hände auf dem Rücken aneinander vorbeischieben
- Kreisförmige Bewegung mit den Armen nach oben
- In der T-Position Daumen nach oben drehen
- Endposition: Hände über dem Kopf zusammenbringen
- Arme anschließend wieder zurückführen, in T-Position Daumen nach unten drehen und Hände wieder hinter dem Rücken zusammenschieben

Fun Fact
Stellen Sie an die oberen Ecken der Matte gefüllte Trinkbecher. Führen Sie Ihre Arme darüber, stoßen Sie die Becher dabei nicht um.

Leicht / Rudern 4

- Ein Theraband an einem festen Ankerpunkt (Bsp. Treppenlauf, Türklinke) befestigen
- Bauch fest, Wirbelsäule neutral
- Die Arme im rechten Winkel nach hinten ziehen Richtung Rippen, so weit bis Ihre Hände die Rippen berühren
- Schulterblätter zusammenhalten, wenn die Hände am Brustkorb sind
- Auf die neutrale Haltung der Wirbelsäule in „gezogener Position" achten

Sie walken gerne?
Nehmen Sie Ihr Theraband mit und machen Sie die Ruder-Übung während des Walking-Trainings an einem dünnen Baum.

Schwer / Rudern mit Gewicht 5

- Oberkörper gerade halten und nach vorne beugen
- Ein Arm ist gestreckt und hält die Kettlebell etwas über dem Boden
- Hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Beinen
- Kettlebell nah am Körper nach oben ziehen (bis der Arm ca. im 90 Grad Winkel gebeugt ist)

Rudern schwer

Lesson Learned

Muskeln, die wir nicht benutzen, verlieren wir! Der Körper passt sich an die Umgebung und die täglichen Aufgaben an. Sitzt man häufig und regelmäßig, „trainiert" der Körper in dieser Haltung gut zu sein. Die Muskeln bauen ab.

Deshalb mein Tipp
Machen Sie 2-3 Mal pro Woche ein kurzes Ganzkörpertraining und steigern Sie die Dauer und Intensität Ihres Trainings langsam.

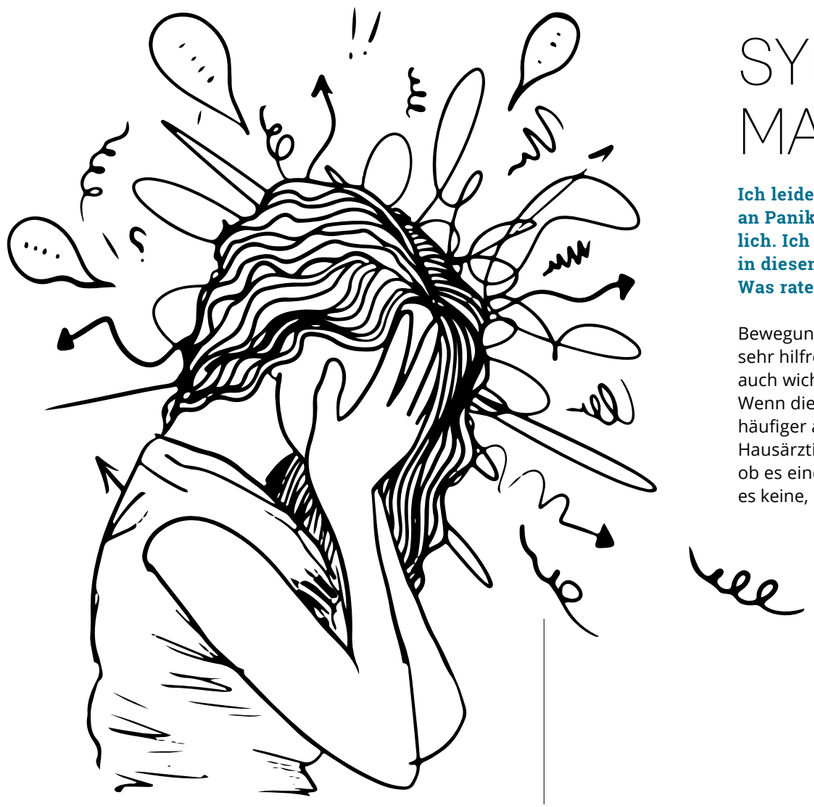
Sie fördern Ihre Durchblutung, Sie haben mehr Energie, eine bessere Körperhaltung, und Sie senken das Verletzungsrisiko. Außerdem ist Sport der ideale Ausgleich nach einem stressigen Tag. <<

Sporttherapeut und Fitnesstrainer
Gabriel Tomic

Nach seiner Ausbildung zum Sport- und Gymnastiklehrer mit der Zusatzqualifikation Sporttherapie begann er 2004 als Fitnesstrainer, zertifizierter LesMills-Trainer und LesMills-Nationaltrainer (Ausbilder für LesMills-Programme) sowie Personal Trainer zu arbeiten. Mit der Erfahrung von über 10 Jahren als Personal Trainer und individuellen und persönlichen Trainings, die nicht nur effektiv sind, sondern auch Spaß machen, vermittelt er seit 2021 seine Leidenschaft zu Sport und Fitness an die Patienten der Max Grundig Klinik.

Expertenfragen an

Dipl.- Psych. Tobias Fabian-Krause



SYMPTO-MATISCH

Ich leide in bestimmten Situationen an Panikattacken und erstarre förmlich. Ich habe gelesen, dass Bewegung in diesen Situationen helfen kann. Was raten Sie mir?

Bewegung kann bei Unruhezuständen sehr hilfreich sein. Gleichzeitig ist es auch wichtig, ärztlichen Rat einzuholen. Wenn die beschriebenen Panikattacken häufiger auftreten, sollte zunächst die Hausärztin oder der Hausarzt abklären, ob es eine körperliche Ursache gibt. Gibt es keine, ist eine Psychotherapie sinnvoll.

Namaste

Gehmeditation, Qigong, Yoga, sanfte Stretching- und Bewegungsübungen – Für viele sind das keine „richtigen" Sportarten. Warum sollte man aus Ihrer Sicht die Wirkung dieser Bewegungsübungen nicht unterschätzen?

Beim Yoga gibt es zwar eine große Bandbreite, was die Intensität betrifft. Alles in allem kann man aber sagen: Nur wer noch nie Yoga gemacht hat, kann behaupten, es sei nicht körperlich anstrengend. Insgesamt zielen alle genannten Techniken eher darauf ab, das Gespür für den eigenen Körper zu verbessern, was sowohl für den Alltag als auch für den Sport eine wertvolle Grundlage bietet. Am meisten hilft das Genannte dabei, Körper und Seele mehr als Einheit zu erfahren.

LEISTUNGSDENKEN

Sport und Bewegung geht häufig mit extremem Leistungsdenken einher. Schneller sein, mehr Gewicht auf die Stange packen und nächstes Mal wieder den Rekord knacken – Ist Sport so noch gesundheitsfördernd?

Die wichtigste Frage ist, ob Sie Sport als Stress empfinden oder tatsächlich als Ausgleich. Für diejenigen, die mit Sport nicht ihr Geld verdienen, ist Leistungsdenken unnötig. Schädlich ist es aber auch nur dann, wenn Sie sich dabei permanent selbst überfordern.

Routine

Es erfordert einiges an Energie, Turnschuhe anzuziehen und in Bewegung zu kommen. Wie schaffen das depressive Menschen, die mit Antriebslosigkeit zu kämpfen haben?

Das Wichtigste in der Krise: Nehmen Sie sich nicht zu viel vor! Machen Sie eher weniger und das dafür regelmäßig. Lieber zwei Mal täglich fünf Minuten spazieren als eine Dreiviertelstunde gequält joggen, und das dafür nur einmal im Monat.

Anzeige

UNTERNEHMENSGRUPPE
WEINGÄRTNER®
Energie, die viel bewegt.

WEINGÄRTNER GMBH
GEBÄUDESYSTEMTECHNIK
Tel. +49 (0) 7221 9965 - 994
pv@weingaertnergmbh.de

Wenn aus BUCHSTABEN Markenpersönlichkeiten werden.

Im Interview mit Marken-Macher Manfred Gotta.

Er taufte den Porsche Panamera, den smart und den Opel Vectra. Auch die Persil Megaperls, Rulantica oder Evonik stammen aus seiner Feder. Jeder kennt die Markennamen, doch sein Name taucht dabei nur selten auf. Manfred Gotta ist der Namensgeber vieler bekannter Produkte und gilt als Deutschlands Pionier des modernen Brandings.

Seine Kreativschmiede befindet sich nicht in Berlin, Hamburg oder Frankfurt. Sie ist mitten im Schwarzwald; genauer gesagt in der Nachbarschaft der Max Grundig Klinik. Weltbekannte Markennamen aus dem Schwarzwald? Grund genug den Namenspapst Deutschlands im MAX-Interview näher kennenzulernen.

Herr Gotta, wie würden Sie Ihren Beruf bezeichnen, also was sind Sie?

Dafür gibt es keine konkrete Bezeichnung. Eigentlich bin ich Namensentwickler. Ich habe das vor etwas über 30 Jahren etabliert, da haben alle noch gelacht...

Wie sind Sie darauf gekommen? Wie Sie sagen, Namensentwickler ist kein typischer Beruf, den man sich vorstellen kann.

Da haben Sie recht. Ich komme aus einem kleinen Dorf in Hessen, und ich wusste nicht so richtig, was ich machen wollte. Ich hatte sehr viele Interessensgebiete, arbeitete als Postbote, Maurer und Tankwart. Aber nur auf einem Platz sitzen und auf die Rente warten – das ist nicht mein Naturell. Durch einen Kontakt kam ich auf die Idee, mich in einer Agentur zu bewerben. Ich hatte nur das Abitur und habe die wildesten Bewerbungsschreiben aufgesetzt, aber mich wollte keiner. Bei einer Firma für Tachometer in Frankfurt habe ich dann als Werbetexter angefangen – das war mein erster Job und dann kam die Ausbildung zum Werbefachmann in Frankfurt.

Was war Ihr erstes Projekt, dem Sie den Namen gaben?

In einer Agentur war ich zuständig für Tierfutter und habe mir dabei ein neues Produkt ausgedacht. Ich selbst esse gerne Leber, aber eine Leber alleine auf dem Teller habe ich schnell dicke. Wenn noch Kartoffeln oder ein Salat dabei wären, dann wäre das ein ganzes Menü. Und warum sollte das nicht auch bei Tieren funktionieren? Also sollte es die einzelnen Brekkies auch für das Tier als Menüs geben. Die Verpackungen waren bis dahin alle bunt, meine wurde weiß mit einem Loch, damit man sehen kann, was drin ist. Und dann kam das Thema Name. Ich nannte es Katzenschmaus! Präsentierte dem Kunden meine Idee, die fanden das gut. Sie haben das Konzept getestet, den Namen getestet, und nach 1,5 Jahren war das Produkt Marktführer.

Und dann rief Opel an?

Nicht direkt, ich bin zunächst kreuz und quer herumgefahren und habe meine Ideen und Angebote präsentiert, mir bei vielen Firmen die Finger an den Türklinken wundgerieben und viele Rückschläge eingesteckt. Aber alles, was Sie brauchen, ist Glück. Denn dann kam der Anruf von Opel, die einen Namen für das Nachfolgemodell des ASCONA suchten. Damals wusste ich schon, dass bei „nackten" Präsentationen von Namen unterschiedlichste Reaktionen erfolgen und fasste daher den entscheidenden Entschluss, das Auto von einem Grafikdesigner nachbauen zu lassen. Die Technologie steckte damals noch in den Kinderschuhen. Tage später sah ich auf dem Bildschirm das Auto mit meinem Namen und dem OPEL-Logo in realistischer Darstellung. Ich ging zur Präsentation zum Vorstand und warf das Auto an die Wand. Dann sagte der erste „oh, das Auto hat nicht so blaue Scheiben." Sie sind ja auf alles gefasst, nur nicht auf sowas. „… und der Auspuff fehlt, aber der Name gefällt mir!" Und da ist etwas passiert – Kopf und Bauch gehen zusammen! Namen sind emotionale Entscheidungen. Ich sagte dann: „Ich habe auch noch andere Vorschläge." Aber sie wollten den, und so war der VECTRA geboren. Nachdem der Name publiziert wurde, geschah etwas, auf das ich nicht vorbereitet war. Das Interesse an Namen war plötzlich groß. Es folgten Berichte in renommierten Tageszeitungen, Magazinen, Radiointerviews und die Teilnahme an Talkshows und Vorträgen. Es hat einen unglaublichen Aufruhr gegeben, denn das war das erste Mal, dass ein Auto nicht vom Hersteller benannt wurde. Was ich dabei gelernt habe: Als ich das Auto visuell auf dem Bildschirm gesehen habe, und da stand VECTRA drauf – da gab es keine Missinterpretation mehr. Es war so, als würde das Auto real vor Ihnen stehen, und dann ist das so. Dann kam ein Auftrag von König Pilsener für ein alkoholfreies Bier, für das der Name neuartig und altmodisch sein sollte. Und wenn man das so hört, denkt man sich, das geht doch eigentlich nicht. Durch die Visualisierung geht das. Man kann einen ganz modernen Namen machen und durch das Brauerei-Gesäusel das Altmodische reinbringen. Und so hat sich das dann weiterentwickelt, und es folgten u.a. Projekte, bei denen das Ethianum in Heidelberg oder die ATOS Klinik in Heidelberg getauft wurden.

Muss ein Name immer etwas bedeuten?

Nein, auf keinen Fall. Das Problem von vielen ist immer der Gedanke, dass der Name etwas bedeuten und assoziieren muss. Aber das ist nicht korrekt. Nach meinem Projekt mit dem Katzenfutter habe ich angefangen, Namen zu analysieren. Ich habe festgestellt, wir arbeiten mit unheimlich vielen Namen, als wäre es selbstverständlich und wissen nicht, was sie bedeuten. Meine Theorie war: Der Name muss nicht immer etwas bedeuten, er muss ein Gefühl vermitteln. In meiner Anfangszeit habe ich im Marketing Club in Frankfurt einen Vortrag über das Thema gehalten, alle haben gelacht, es war ein Fiasko… Aber ich war extrem davon überzeugt, dass ich da richtig denke. Was bedeutet denn Chiquita? Bananen, und es denkt keiner nach. Und wenn ich Sie frage, es gibt ein rotes kleines Fläschchen mit unheimlich scharfem Inhalt, dann sagen Sie? Tabasco...

Das muss eigentlich immer das Ziel sein. Man muss immer schauen, wo differenziere ich mich gegen den Wettbewerb und wie bin ich >>

Namenserfinder Manfred Gotta mit Visualisierungen von Fahrzeugen, für die er die Namen kreierte.

Wie der **smart** zu seinem Namen kam:

Die Namensfindung für dieses kleine Auto begann mit einer Expertise, die zum Thema hatte: „Soll dieses Auto einen neuen und eigenständigen Namen haben oder nicht, denn zu diesem Zeitpunkt hieß das Auto „Swatchmobil", einen Namen des Swatch Erfinders Nicolas Hayek, der dafür natürlich sehr eigene Gründe hatte.

Die Expertise wurde erstellt, und darin stand ein entscheidender Satz: „Wenn Gina Lollobrigida und Carlo Ponti ein Kind erwarten, wird es nicht die Namen der Eltern haben, da diese wissen, dass dies es in Zukunft extrem schwer haben wird, unter einem dieser berühmten Namen eigenständig und unverwechselbar zu existieren.

Empfehlung: Das kleine und innovative Auto braucht einen eigenen Namen. Die Namensfindung endete mit dem Namen „SMART". Und die Vermutung, dass die Presse bunte Smarts mit der Überschrift „lauter bunte Smarties" abbildete, war uns bewusst und zu erwarten.

Hinter dem Namen Smart stand jedoch etwas anderes, zumal es ja eine Kooperation von zwei verschiedenen Firmen war, und dies ist oft ein heikles Thema. „S" für Swatch, „M" für Mercedes und „A" für Art ist der Hintergrund dieses Namens und erinnert indirekt an die beiden dahinterstehenden großen Marken.

einzigartig. Keiner kniet sich doch vor dieses rote kleine Fläschchen und sagt, lass mich wissen, was das bedeutet – keiner. Das heißt eigentlich: Das Land, in dem die Erde feucht ist. Man fragt sich das nicht, weil man ja sieht, was es bedeutet.

Wie suchen Sie die Produkte aus, die Sie benennen?

Ich mache nur das, was mir Spaß macht und wo ich weiß, ich kann das. Ich könnte viel Geld mit der Pharmaindustrie verdienen, aber ich kanns nicht. Ich kann Hustensaft benennen, aber keine Betablocker – unmöglich. Wenn Sie keinen Zugang haben, dann haben Sie kein Gefühl, und Sie wissen es auch nicht zu begründen.

> Die Leute müssen den Namen gerne aussprechen, sie müssen sagen: „**Das gefällt mir!**“

Es wird immer überlegt, wie machen Sie das?

Ganz einfach: mit dem Kopf – überlegen. Wir machen auch viele Gruppendiskussionen. Sie gehen rein und haben sich ein paar Namen ausgedacht. Da sagt einer „das ist ein Blödsinn, was soll das bedeuten.“ Der andere sagt „das klingt doch ganz gut.“ Und Sie haben schon die Diskussion. Am Ende geht man raus und sagt: „Hätte ich das vorher gewusst, hätte ich wahrscheinlich nicht so reagiert.“ Neue Dinge werden immer erstmal misstrauisch beäugt. Man muss die Packung sehen und nicht nur den Schriftzug, dann ist es viel einfacher. Und eine gewisse Emotionalität muss auch da sein. Die Leute müssen den Namen gerne aussprechen, sie müssen sagen: „Das gefällt mir!“. Dass es nicht allen gefällt, ist klar. Das ist immer so. Aber der Mehrzahl muss es gefallen.

Ob Sie Ihren Job können oder nicht, machen Sie von der emotionalen Bindung zum Produkt abhängig?

Ich muss es mögen. Wenn ich es nicht mag, nehme ich den Auftrag nicht an. Ich habe auch zwei Autos abgelehnt, weil sie mir nicht gefallen haben. Ich will mich nicht dazu zwingen, was zu machen, woran ich keinen Spaß habe. Das wird auch nichts. Manchmal ist es besser zu verzichten.

Wie kommen Sie an neue Projekte?

80% durch Empfehlung. Und dann gibt es Dinge, die mich interessieren, und da gehe ich auch ran, da habe ich die Lust nicht verloren.

Eatrenalin, der Name des neuen Erlebnisrestaurants des Europa-Park stammt aus Ihrer Feder. Wie kam es dazu?

Wir machen sehr viel für den Europa-Park, bspw. Rulantica und eine Reihe anderer Namen. Bisher haben wir viel mit Michael Mack gemacht. Eatrenalin war das erste Projekt mit Thomas Mack. Wie bekomme ich großartiges Essen und Unterhaltung zusammen? Da entstand Eatrenalin. Ein für uns eigentlich untypischer Name, aber er hat genau das getroffen, was wir wollten. Aber es gab noch diese Technologie – diese schwebenden Stühle. Ich habe mir überlegt, diese Technologie ist einzigartig und braucht einen eigenen Namen. Man kann das zwar patentieren lassen, aber was nutzt ein Patent. Es spricht keiner über ein Patent. Ich kann das nicht kommunizieren, sondern ich muss einen Begriff dafür finden. Der „Floating Chair“ wurde der Familie Mack vorgestellt, und Herr Mack Senior war sofort begeistert. Wenn jemand die Idee direkt versteht: Jetzt bringe ich den Gast nicht zu seinem Stuhl, sondern wir geleiten ihn zu seinem Floating Chair – das ist toll und macht Spaß! Mittlerweile liest man immer häufiger in den Kommentaren, dass der geheime Favorit der Floating Chair ist. Wir wissen, wir hätten den Namen nicht erfinden müssen. Aber wenn der Kunde sagt: „Dem macht das genauso viel Spaß neue Sachen zu machen wie uns.“ – dann ist das einfach super.

Sie reden immer von wir, wer ist denn wir?

Mein Sohn und ich. Ich arbeite auch sehr viel mit freien Mitarbeitern, die ich häufig austausche. Der, der Autos liebt, der bekommt keinen Auto-Job. Warum? Er wiederholt alles, was er schon gehört hat. Man darf auch nicht von sich denken, du bist der Alleswisser. Es gibt sehr viele intelligente und kreative Menschen, und da schaut man, was kommt.

Sie stammen aus Hessen und sind viel rumgekommen. Aber jetzt wohnen Sie im kleinen 300-Seelen-Dorf in der Nachbarschaft unserer Klinik. Warum gerade ein kleines Dorf im Schwarzwald?

Ich hätte sagen können, wir machen es wie alle anderen: Berlin, Frankfurt, Hamburg. Man lernt im Marketing – unterscheide dich. Erstens bin ich kein Stadtmensch. Ich gehe zwar gerne in die Stadt, aber bin auch gerne wieder raus. Zweitens: Wenn Sie einen guten Job machen, ist es egal, wo sie sind. Ich gehe lieber dorthin, wo ich mich wohl fühle. Ich habe früher in einer Villa in Baden-Baden gewohnt, aber ich muss zu 99% sowieso zu Kunden, was brauche ich dafür eine tolle Villa? Was macht das für einen Eindruck, wenn ich sage, ich komme aus einem kleinen Dorf? Das ist alles unwichtig, und das sind die wichtigen Dinge für einen selbst.

Ich brauche einen Namen für mein neues Produkt, und ich melde mich bei Ihnen – wie gehen Sie vor?

Ich besuche Sie, halte einen Vortrag und höre mir an, was Sie vorhaben. Für mich ist entscheidend, welche Idee dahintersteckt. Wenn einer seine Idee nicht erklären kann, und man merkt, da ist nicht viel dahinter, dann wird das nichts. Wir schauen beidseitig, ob wir uns sympathisch sind. Es kommt ein Angebot, und dann dauert es in der Regel 4-6 Wochen. Am liebsten habe ich 2-3 unterschiedliche Jobs gleichzeitig. Die Jobs haben im Grunde nichts miteinander zu tun. Aber da gibt es vieles, das bei dem einen oder bei dem anderen passt. Das ist das, was Freude macht.

Haben Sie einen Lieblingsmarkennamen?

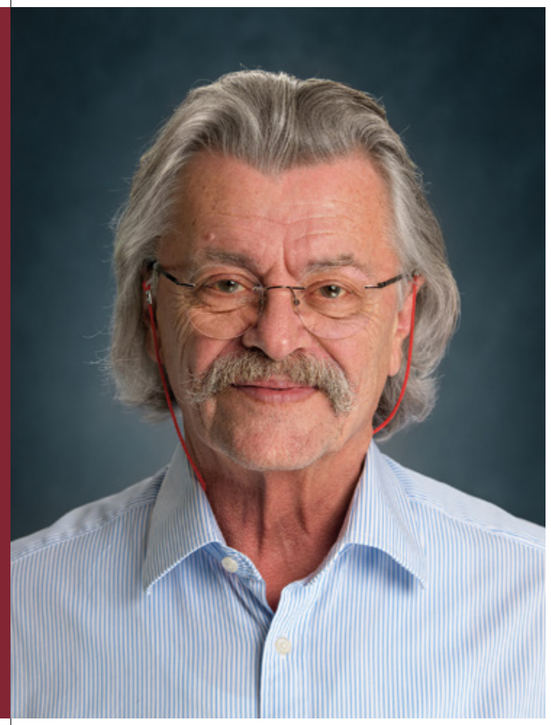
Meine Schwäche sind Autos. Der Chefdesigner von Renault Patrick Le Quément reiste einmal durch Parfümerien und durch Läden für Leder und Materialien; er wollte ein Auto, das toll ist. Dafür brauchte es natürlich auch einen tollen Namen. Ich hatte mir Vel Satis überlegt – inspiriert von einer historischen Fürstenfamilie und den Couturies für Automobile aus den 20er Jahren – das war die Geschichte dahinter. Der Name war sofort durch. Dann kamen die Rechner, und das Ding war tot. Es kam zwar auf den Markt, aber es hatte nicht mehr die Faszination, die ein Auto braucht. Das Faszinierende für mich war der Name Vel Satis. Es könnte für ein Parfum oder für eine tolle Mode stehen. Es gibt bestimmte Namen, die haben etwas in sich, das für verschiedene Dinge gilt. Und natürlich der Twingo, das sind alles so kleine Kinder von mir.

Manfred Gotta

ist deutscher Unternehmer und Werbetexter mit dem Spezialgebiet der Entwicklung von Markennamen. Mit 38 Jahren gründete er sein Unternehmen „GOTTA Brands“, welches zum Synonym für eine Reihe von Markennamen geworden ist, die auf dem Markt als Klassiker gelten. Zu seinen Kunden gehören Henkel, Sony, Europa-Park und fast alle deutschen Autohersteller. Sein Zuhause und seinen Firmensitz hat er in Forbach, in der Nachbarschaft der Max Grundig Klinik.

Entwicklungen von GOTTA Brands (Auszug):

- Mercedes-Benz **ACTROS**
- Opel **VECTRA**
- Opel **TIGRA**
- Porsche **PANAMERA**
- Porsche **CAYENNE**
- Renault **TWINGO**
- Renault **MEGANE**
- Smart **FORTWO**
- Smart **FORFOUR**
- **Amaroy** (Kaffeemarke von ALDI)
- **Rulantica** (Europa-Park)
- **Eatrenalin** (Europa-Park)
- **Persil Megaperls** (Henkel)
- **Planetopia** (SAT1)
- **Congstar** (Telekom)
- **Evonik**



Woher kommt Ihre Autofaszination?

Ich glaube durch meinen Vater. Er hatte einen uralten Mercedes in der Garage stehen. Als kleines Kind bin ich immer in das Auto gekrochen und habe ihn danach abgedeckt, dass ihn keiner sieht. In der Nachkriegszeit kamen Amerikaner bei uns vorbei, und das Auto war einfach weg – das hat mich nie mehr losgelassen. Wenn ich Geld ausgebe, dann ist es für Autos. Aber mir geht es nicht darum, der Welt zu zeigen, dass ich mir bspw. einen Aston Martin leiste. Das ist eigentlich nur für mich. Eines meiner Lieblingsautos ist der Suzuki Swift, mit dem ich heute auch zu Ihnen in die Klinik gefahren bin.

Haben Sie Namen, die Sie erfunden haben und bei denen Sie im Nachhinein sagen, das war ein schlechter Name?

Nein, und darauf bin ich auch sehr stolz. Ich kann hinter jedem Namen stehen, und ich verstecke auch keinen. Für uns ist wichtig, wie interessant ist das Projekt. Es ist egal, wie groß oder klein der Kunde ist, das Projekt muss interessant sein. Dann macht es auch Spaß. Wenn man ein alkoholfreies Bier erfunden hat, und man möchte ein zweites machen, dann merkt man schnell: Das klappt nicht so gut. Da fehlt die Motivation. Bei Autos ist das anders. Autos sind wie Menschen. Sie haben ein Gesicht, Beine, Hintern, Herz und alles, was ein Mensch auch hat. Nur leider warten wir sie besser als wir uns selbst mit unserer Gesundheit.

Was macht mehr Spaß – Namen für Produkte oder Unternehmen?

Bei Unternehmen existiert meistens eine Philosophie, das macht den Unterschied und macht es etwas schwieriger. Das Wichtigste ist aber zuhören. Sie müssen zuhören und wissen, wie Ihre Kunden ticken. Bei Evonik haben wir Personen definiert. Das macht es greifbarer, und man hat eine Richtung.

Möchten Sie unseren Lesern noch etwas mitgeben?

Mut! Und immer daran denken: Wenn man ein Produkt oder Unternehmen hat, dann muss man immer das machen, mit dem man auffällt – sonst wird man nicht interessant. <<

AUFFÄLLIGKEITEN IM URIN

MÄNNERGESUNDHEIT

Jeder kennt die Urinuntersuchung mittels Urinstreifentest. Praktischerweise produziert der Mensch ständig Urin, so dass dieser ohne jeden Aufwand untersucht werden kann. Viele Menschen untersuchen sogar ihren Urin selbst mittels Teststreifen. Aber welche Konsequenz hat dieser? Welche Veränderungen sind wirklich gefährlich oder kontrollbedürftig?

Zunächst einmal fällt auf, dass der Urinstreifentest sehr viele Parameter umfasst. Viele der Parameter sind eher selten von Bedeutung.

Von allgemeiner Bedeutung ist zunächst der Nachweis von **Glukose** (Zucker). Glukose ist erst bei deutlich erhöhtem Blutzucker überhaupt im Urin nachweisbar. Falls kein Diabetes bekannt ist, sollte der Nachweis von Glukose im Urin eine weitergehende Untersuchung des Blutzuckerspiegels beim Hausarzt nach sich ziehen.

Der Nachweis von **Protein** im Urin ist grundsätzlich zwar ein wichtiger Parameter in Bezug auf eine Nierenfunktionsstörung. Es ist jedoch bekannt, dass die Untersuchung auf Protein im Teststreifen sehr unzuverlässig und anfällig für Störungen ist. Somit sollte ein Nachweis von Protein nicht überbewertet werden.

Aus Sicht des Urologen sind vor allem die Parameter **Leukozyten** und **Blut** von großer Bedeutung.

Doch was bedeutet es nun, wenn hier Auffälligkeiten vorliegen?

Der Nachweis von Leukozyten ist ein Hinweis auf eine vorliegende Entzündung. Ein häufiger Irrtum diesbezüglich ist jedoch, dass zwingend eine behandlungsbedürftige Harnwegsinfektion bei Nachweis von Leukozyten im Urin vorläge. Wenn zusätzlich zum Nachweis von Leukozyten im Urin typische Beschwerden eines Harnwegsinfektes bestehen oder ansonsten unklares Fieber vorliegt, ist die Wahrscheinlichkeit für eine Harnwegsinfektion hoch. Einschränkend muss dazu jedoch bemerkt werden, dass bei vielen älteren Menschen (insbesondere Frauen) dauerhaft Leukozyten im Urin nachweisbar sind, ohne dass dies einen unmittelbaren Krankheitswert hat. Fremdmaterialien im Harntrakt (vor allem Katheter) führen fast immer zum deutlichen Nachweis von Leukozyten im Urin.

Der Nachweis von Blut im Urin ist grundsätzlich ein Warnsignal. Insbesondere bei sichtbar rötlich verfärbtem Urin sollte zwingend eine urologische Untersuchung erfolgen. Da der Urinteststreifen sehr empfindlich reagiert, lassen sich schon kleinste Mengen an Blut nachweisen. Bei Harnwegsinfektionen und Fremdmaterialien ist fast regelmäßig Blut im Urin nachweisbar.

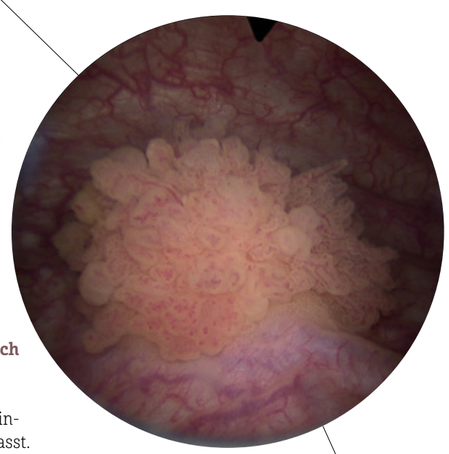


Abb. 1: Endoskopisches Bild eines „typischen" papillären Harnblasentumors im Weißlicht. (Quelle: Richard Wolf GmbH)

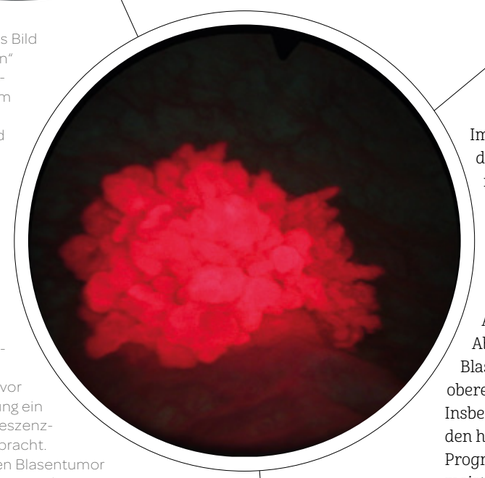


Abb. 2: Fluoreszenz-Zystoskopie eines „typischen" papillären Harnblasentumors. In die Harnblase wird vor der Untersuchung ein spezieller Fluoreszenz-Farbstoff eingebracht. Dieser bringt den Blasentumor im Blaulicht zum „Leuchten". (Quelle: Richard Wolf GmbH)

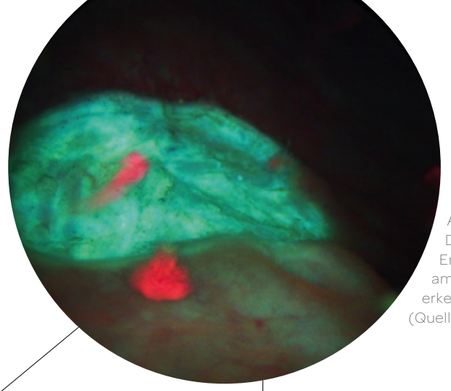
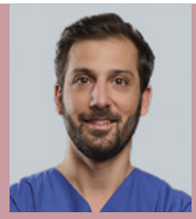


Abb. 3: Die Fluoreszenz-Zystoskopie zeigt nach Entfernung eines Tumors noch Resttumor am Rand, welcher im Weißlicht nicht erkennbar gewesen wäre. (Quelle: Siloah St. Trudpert Klinikum Pforzheim)

Welche spezifischen Untersuchungen führt nun der Urologe bei nachweisbarem Blut durch?

Im Falle eines Harnwegsinfektes wird dieser zunächst behandelt. In den meisten Fällen ist nach erfolgreicher Behandlung des Harnwegsinfektes kein Blut mehr nachweisbar.
Bei wiederholtem Nachweis von Blut im Urinstreifentest wird darüber hinaus jedoch eine weitergehende Abklärung empfohlen. Diese weitere Abklärung ist zum Ausschluss eines Blasentumors oder eines Tumors im oberen Harntrakt von großer Bedeutung. Insbesondere Blasentumore gehören zu den häufigsten Krebserkrankungen. Die Prognose ist bei frühzeitiger Entdeckung meist gut. Da sich der Urin einfach, schnell und kostengünstig untersuchen lässt, ist eine unnötige Verzögerung einer Blasenkrebsdiagnose besonders ärgerlich.

Zusätzlich zur körperlichen Untersuchung und Sonographie der Harnorgane ist in vielen Fällen eine Blasenspiegelung und eine Schnittbildgebung erforderlich. In den letzten Jahren hat es deutliche Weiterentwicklungen der endoskopischen Diagnostik gegeben. Es stehen mittlerweile dünne und flexible Endoskope zur Verfügung.
Die modernen Endoskope der Firma Wolf ermöglichen eine 4K-Bildverarbeitung, um mehr Details zu erkennen und die Gewebedifferenzierung zu erleichtern. Bei Verwendung des sogenannten „Special imaging mode" können durch digitale Algorithmen kritische Areale und die Gefäßarchitektur der Schleimhaut besser dargestellt werden. Hiermit ist eine Untersuchung in der Regel schmerzfrei möglich. Vor allem für Männer war die Untersuchung bis vor einigen Jahren teilweise durchaus schmerzhaft. Trotz der Miniaturisierung sind durch moderne digitale Geräte gestochen scharfe endoskopische Bilder möglich.



Dr. med.
Sebastian Böckenfeld

studierte Humanmedizin an der Westfälischen Wilhelms-Universität in Münster. Anschließend war er Assistenzart in der Abteilung für Urologie des AK Barmbek in Hamburg, des Marienhospitals in Essen und des Mathias-Spitals in Rheine tätig. 2015 erlangte er den Facharzt für Urologie und die Zusatzbezeichnung medikamentöse Tumortherapie. Seit 2017 arbeitet er als Oberarzt für Urologie im Siloah St. Trudpert Klinikum in Pforzheim.

Das Expertenteam des Siloah St. Trudpert Klinikums in Pforzheim betreut die Max Grundig Klinik in allen urologischen Fragen. Dank der Zusammenarbeit profitiert der Patient vom kompletten Leistungsspektrum beider Klinikstandorte. Auch in diesem Jahr wurde dem Siloah St. Trudpert Klinikum die Auszeichnung des Focus Magazins ausgesprochen.

(Quelle: Siloah St. Trudpert Klinikum Pforzheim)

Prof. Dr. med.
Curt Diehm

Nüsse
gesunde Kraftpakete

Nüsse sind gesund, nahrhaft und reich an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen. Nüsse gelten heute als Schlankmacher und Superfood. Viele Studien zeigen, dass Nüsse auch antientzündliche Eigenschaften haben.

Der Verzehr von rund 70 Gramm Nüssen pro Tag kann signifikant den Blutfettspiegel senken. In 25 Bevölkerungsstudien wurde wissenschaftlich die Wirkung des Nussverzehrs untersucht. Bei regelmäßigem Nusskonsum kommt es zu einem Abfall des Gesamtcholesterins um 10,9 mg/dl und des „schlechten LDL-Cholesterins“ um 10,2 mg/dl. Triglyzeride fielen um über 20 mg/dl ab.

Erfreulich

Alle Nusssorten, von Wal-, Hasel-, Pekan-, Erd- und Cashew-Nüssen bis zu den Mandeln erwiesen sich als blutfettsenkend – wobei Erdnüsse keine Nüsse sind, sondern zu den Hülsenfrüchten gehören. Am besten wirken Nüsse bei schlanken Personen und höheren Konzentrationen des ungünstigen LDL-Cholesterins. Nüsse gehören also auf den Speiseplan – nicht nur in der Weihnachtszeit. Haselnuss, Walnuss und Mandeln sind als uralte symbolträchtige Zauber- und Heilpflanzen anzusehen. Nüsse haben in der Volksmedizin seit jeher einen wichtigen Platz gehabt. Bis in das 19. Jahrhundert hinein galten Mandeln als Aphrodisiaka.

Quelle der Nährwerte von Nüssen: Bundeszentrum für Ernährung (www.bzfe.de)

Macadamia-Nüsse

Macadamia-Nüsse sind optimale Magnesiumlieferanten. Sie haben einen hohen Fettgehalt. Macadamia-Nüsse enthalten 726 kcal/100 g.

Cashew-Kerne

Cashewkerne sind eigentlich Samen. Sie wachsen in heißen Ländern wie Indien, Brasilien und Tansania. Cashew-Nüsse enthalten viel Vitamin A, D und E. Der **Fettanteil** in Cashew-Nüssen ist hoch – er erreicht bis zu **42%**. Es handelt sich dabei aber um „gesunde“ Fette. Bei Bluthochdruck führen diese Kerne auch zu einer Blutdrucksenkung.

Pekannüsse

Der Pekannussbaum ist in Nordamerika zu Hause und gehört zur Familie der Walnussgewächse. Pekannüsse enthalten viel Vitamin B1 und Zink. Das reichlich enthaltene Vitamin A schützt Augen und Schleimhäute. Pekannüsse haben einen hohen Ballaststoffanteil, aber sie sind mit **72% Fettanteil** auch sehr kalorienreich – 722 kcal/100 g.

Haselnüsse

Haselnüsse stammen hauptsächlich aus der Türkei. Sie wachsen aber auch in Deutschland im heimischen Garten. Sie enthalten viel Vitamin E und viele Antioxidantien. Haut und Haare profitieren davon. Haselnüsse haben einen hohen Anteil an Ballaststoffen. Ihr **Fettanteil liegt allerdings bei 62%**.

Mandeln

Mandeln sind cholesterinfrei und enthalten viele Vitamine und Mineralien. Sie sind eine optimale Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die eine wichtige Rolle bei Herz- und Gefäßkrankheiten spielen. Meist kommen sie aus Kalifornien. Sie lassen sich sehr gut zu Mandelbutter verarbeiten, schmecken aber auch im Müsli. Sie haben günstige Wirkungen bei Reflux-Beschwerden. Sie können dazu beitragen, das Risiko von Herz- und Gefäßkrankheiten zu verringern, den Cholesterinspiegel zu senken und Endzündungen im Körper zu reduzieren.

Walnüsse

Walnüsse gelten als eine der gesündesten Nussarten überhaupt. Sie enthalten einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Wegen ihres hohen Fettanteils haben sie auch relativ viele Kalorien. Sie liefern aber wichtige Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe, Eiweiße, Magnesium, Vitamin E, Kupfer und Folsäure. Sie schützen vor Bluthochdruck und Zuckerkrankheit und sind gut für unser Herz.

Erdnüsse

Erdnüsse kommen ursprünglich aus Südamerika. Sie gehören eigentlich nicht zur Familie der Nüsse, sondern zu den Hülsenfrüchten. Sie sind optimale Eiweißlieferanten, haben einen **Fettanteil von 48%**, enthalten aber mehrfach ungesättigte Fettsäuren und können dadurch sogar das Cholesterin senken.

Walnüsse sind gesund für das Herz

Spanische Forscher haben gezeigt, dass Walnüsse nach einem fettreichen Essen die Arterien noch besser elastisch halten als Olivenöl. Dr. Emilio Ros vom Universitätsklinikum in Barcelona untersuchte 24 gesunde Probanden.

Alle Probanden verzehrten ein dreigängiges Menü und als „Nachspeise“ bekamen sie entweder vier Teelöffel Olivenöl oder 40 Gramm Walnüsse. Im Anschluss wurden Ultraschalluntersuchungen durchgeführt. Diese ergaben, dass die Arterien der Nussesser nach der Mahlzeit elastischer und flexibler waren als jene der Kontrollgruppe. Die Autoren sind der Auffassung, dass Walnüsse wie auch Olivenöl nach fettreichen Mahlzeiten Entzündungsneigungen in den Arterien reduzieren. Für die günstigen Wirkungen der Walnüsse wird die Linolensäure verantwortlich gemacht. Walnüsse sind reich an Antioxidantien. Eine Handvoll Walnüsse enthält fast doppelt so viele Antioxidantien wie die gleiche Menge anderer Nüsse. Das zeigte eine Studie der University of Scranton in Pennsylvania. In einer Vergleichsstudie waren Walnüsse viel effektiver als Vitamin E. Amerikanische Experten sind der Auffassung, dass Walnüsse zum Abhalten freier Radikale besonders gut wirksam sind und so den Körper vor Zellschäden schützen können.

Ein weiterer Vorteil liegt darin, dass andere Nüsse durch die Hitze beim Rösten ihre antioxidative Wirkung verlieren. Walnüsse werden bekanntlich naturbelassen und ohne Erhitzen gegessen – dies scheint ein Vorteil zu sein. Vor den Kalorien sollte man keine Angst haben. Walnüsse sind zwar kalorienreich, aber sie haben eindeutig einen schützenden Effekt vor Arteriosklerose. Sie führen auch in aller Regel nicht zu einer Gewichtszunahme, sondern können das Körpergewicht eher senken, da sie sehr stark sättigend wirken. >>

Paranüsse

Paranüsse haben einen leicht herben Geschmack. Sie enthalten viel Selen, Eisen, Kalzium und Zink und werden bei Osteoporose empfohlen. Vielfach enthalten Paranüsse Aflatoxine – das sind Giftstoffe, die von Schimmelpilzen auf den Nüssen stammen. Diese können krebserregend sein.

Walnüsse bremsen Prostatakrebs

Krebsforscher haben in einer Tierstudie gezeigt, dass Prostatatumore langsamer wachsen und deutlich kleiner bleiben, wenn die Versuchstiere Walnüsse zu fressen bekommen. Im Tierversuch waren Prostatageschwüre bei Mäusen, die mit Walnüssen gefüttert wurden, im Schnitt um die Hälfte kleiner als bei den Kontrolltieren. Ein gesunder Ernährungsplan für die Prostata sollte demnach immer Walnüsse beinhalten.

Pistazien

Die Pistazie ist an sich nicht gesundheitsschädlich. Oft findet sich aber die Bildung von Aflatoxin, ein Stoffwechselprodukt von Schimmelpilzen. Pistazien haben einen guten Einfluss auf unser Darmmikrobiom. Die kurzkettige Fettsäure Butyrat kann sogar Darmkrebs vorbeugen. In einer türkischen Studie hat sich gezeigt, dass Pistazien bei erektilen Dysfunktionen sehr wirksam sind. In der Studie verzehrten Probanden 100 Gramm Pistazien täglich. Bei Doppler-Ultraschalluntersuchungen zeigte sich eine deutlich verbesserte Penisdurchblutung. Zudem sanken die Werte des Gesamtcholesterins und des LDL-Cholesterins, während das günstige HDL-Cholesterin unter dieser „Pistazien-Therapie“ anstieg. Die Aussagekraft der Studie ist zwar begrenzt, weil es sich um eine nicht kontrollierte Studie handelt. Die Autoren sind dennoch der Meinung, dass der Genuss der Steinfrucht des Pistazienbaums günstige Effekte bei erektiler Dysfunktion hat.

Vorsicht Nussallergie

Bei einer Nussallergie reagiert der Körper allergisch auf diese Schalenfrüchte. Erste Symptome treten im Mund- und Rachenbereich auf, beispielsweise Kribbeln im Gaumen oder auf der Zunge. Bei einer starken Allergie kann es zu Atemnot bis zum Ersticken oder zu einem Kreislaufkollaps kommen. Wir sprechen dann von einem anaphylaktischen Schock. Allergien können auftreten auf: Mandeln, Haselnüsse (sehr häufig), Walnüsse, Cashew-Nüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Pistazien und Macadamianüsse. Prinzipiell können Allergien auf alle Nusssorten auftreten. Im Zweifel immer bei einem Facharzt testen lassen. <<

Mühelose Eleganz. Emotionale Performance.

Agilität, Leistung und Fahrkomfort auf völlig neuem Niveau.

Überzeugen Sie sich jetzt bei Bentley Stuttgart.

Gohm Sportwagen GmbH · Graf-Zeppelin-Platz 1 · 71034 Böblingen ·
Telefon: +49 7031 2055-516 · Stuttgart.BentleyMotors.com

Continental GT S (Benzin) NEFZ-Fahrzyklus: Kraftstoffverbrauch, l/100km – kombiniert 11,3. CO_2-Emissionen kombiniert – 263 g/km

Der Name 'Bentley' und das geflügelte 'B' sind eingetragene Markenzeichen.
© 2023 Bentley Motors Limited. Abgebildetes Modell: Continental GT S.

BENTLEY STUTTGART

Alexander Buggisch

Nachhaltigkeit im Spitzensport

Bisher ein Fremdwort?

Früh übt sich, wer von Medaillen träumt. Doch wie hart ist der Weg zum Spitzensportler wirklich, und warum werden unsere Athleten bisher nicht auf das Karriereende und die Zeit danach vorbereitet?

Schweißtropfen bahnen sich ihren Weg durch die Augenbrauen. Das salzige Brennen, wenn sie in die Augen geraten, ist ein wohlbekanntes Gefühl. Der Körper läuft auf Hochtouren. Das Herz schlägt bis zu 200-mal in der Minute. Adrenalin, Dopamin und Serotonin zaubern trotz größter Anstrengung ein Lächeln ins Gesicht. Das Ziel vor Augen. Der Sieg zum Greifen nah. Die Mitstreiter aus dem eigenen Team und die Jubelschreie der Zuschauer im Rücken. Und dann der Freudentaumel, wenn das Ziel erreicht ist. Der Pokal in Händen gehalten wird. Die Medaille um den Hals hängt und der Athlet voller Stolz auf dem Siegerpodest steht. Das ist die Sonnenseite des Leistungssports. Gefühle, die die Sportlerinnen und Sportler tragen, einhüllen in eine wohlige Decke aus Zuspruch, Stolz und Erfolg. Eine Gefühlswelt, für die man bereit ist, viel zu opfern.

Trainer stählen den Körper der jungen Athleten, doch wer sorgt sich eigentlich um ihr Wohlbefinden und die psychische Gesundheit?

Wer sich in die Riege der Spitzensportler hochgekämpft hat, ist einen langen Weg gegangen, der schon in früher Kindheit seinen Anfang nahm. Erfolg, Zielstrebigkeit und ein starker Wille gehen diesen Weg Hand in Hand mit Schmerzen, Erschöpfung und Entbehrung. Viel Freizeit bleibt neben dem Sport nicht. Ein „normaler" Schulalltag ist kaum möglich, weswegen eine Vielzahl der jungen Athleten Sportgymnasien und Internate besuchen, an denen sich die Wissensbildung dem Stundenplan der körperlichen Ertüchtigung angepasst hat. Zwanzig bis dreißig Stunden Training pro Woche sind keine Seltenheit und an den Wochenenden heißt es, sich an zum Teil weit entfernten Wettkampfstätten zu beweisen. Das Bild, das die jungen Sportler dabei vermitteln zeigt physische wie psychische Stärke. Doch ist das wirklich so? In den vergangenen Monaten sorgten an die Öffentlichkeit gebrachte Geschichten von diversen Spitzensportlerinnen für großen Aufruhr. So berichten beispielsweise Kim Bui (ehemalige Leistungsturnerin) oder Miriam Neureuther (Biathletin) von gefordertem Gewichtsverlust, um ein Quäntchen mehr Leistung oder Geschwindigkeit im Wettbewerb zeigen zu können. Was der psychische Druck oder die körperliche Einschränkung für sie bedeutete war eher Nebensache.
Der Fall der Geschwister Pauline und Helene Schäfer-Betz, beide sehr erfolgreiche Kunstturnerinnen, zeigt im Detail, wie beeinflussbar und gefährdet die jungen Athleten sein können. Neben den hohen körperlichen Anforderungen, die auf den Sportlerinnen lastete, scheint am Olympiastützpunkt Chemnitz, an dem beide trainierten, psychischer Druck und Gewalt an der Tagesordnung gewesen zu sein. Von der Familie getrennt, ist die einflussreiche Trainerin, Gabriele Frehse, die einzige Bezugsperson.
Die damals jungen Mädchen, die sich gerade mitten in der Pubertät befanden, sind verletzlicher als ihr sportliches Auftreten in der Öffentlichkeit erahnen lässt. Ihrer Trainerin, die in Sportkreisen als die „Goldschmiedin" bekannt ist, war die eigene Reputation augenscheinlich wichtiger als das Wohl ihrer Schützlinge. Beide Sportlerinnen berichten neben der gebotenen und regelmäßigen Verabreichung von Schmerzmitteln (z.B. Tilidin) von Bloßstellungen in der Trainingshalle, Body-Shaming und dem erzwungenen Bruch mit ihren heimischen Sportvereinen. Das Resultat: eine Essstörung bei Helene und ein Klima der Angst, das beide Sportlerinnen noch bis heute verfolgt.

86% aller Athleten waren im Training Opfer psychischer Gewalt

Dass sie damit nicht alleine stehen, zeigt eine neue Auswertung der im Jahr 2017 erhobenen „Safe Sport"-Studie zu sexueller Gewalt. Jeannine Ohlert, Sportpsychologin an der Sporthochschule Köln, wertete die Studie erneut mit dem Hauptaugenmerk auf den rein seelischen Aspekt aus. Laut ihrer Ergebnisse wurden 86% aller befragten Sportler schon einmal Opfer psychischer Gewalt im Rahmen ihres Trainings. Gemeldet werden diese Fälle selten, da Repressalien bis hin zum Karriereende gefürchtet werden. So sind die Athleten in ihrem sportlichen Umfeld häufig auf sich allein gestellt. Im besten Fall können sie das Vorgefallene selbst oder mit externer Hilfe und Rückhalt aus dem privaten Umfeld verarbeiten. Allerdings sind laut Ohlert ein Mangel an Selbstbewusstsein, Angststörungen, Burn-Out, Depressionen bis hin zu selbstverletzendem Verhalten keine Seltenheit. Im schlimmsten Fall können diese sogar zu suizidalen Handlungen führen.
Neben diesen, häufig kaum sichtbaren, psychischen Leiden zeigt sich bei Spitzensportlern gerade zum Ende der Karriere der körperliche Raubbau in ihrer Kindheit und Jugend. So kann beispielsweise ein über einen längeren Zeitraum weit unter dem Normalwert gehaltenes Körpergewicht eine verminderte Knochendichte mit sich bringen. Dies wiederum kann zu einer ausgeprägten Osteoporose (Knochenschwund) und damit einhergehend zu Knochenbrüchen schon bei geringen Belastungen führen. Andere Überlastungsschäden in Form von Gelenksschädigungen, Epiphysenverletzungen (Wachstumsfuge) oder Stressfrakturen in jungen Jahren sind nur der Beginn von chronischen Erkrankungen nach der Karriere. Viele ehemalige Leistungssportler aus Sportarten mit schnellen Richtungswechseln, wie Tennis oder Fußball, leiden später oftmals an Arthrosen in Knie- und Hüftgelenken.
Bei Sportlern aus der Leichtathletik hingegen, die in ihrer Karriere einem hohen Maß an Hyperextensions- und Rotationsbelastungen ausgesetzt waren, können degenerative Veränderungen der Wirbelsäule, wie Bandscheibenvorfälle, Spinalkanalstenosen (Einengung des Wirbelkanals) oder Osteochondrose (verschleißbedingte Veränderung der Bandscheibe und angrenzender Knochen) auftreten. Alle diese Schädigungen sind mit einem zum Teil hohen Maß an Schmerzen verbunden und beeinträchtigen den Patienten, wenn unbehandelt, im Alltag erheblich.

Karriere-Aus und was jetzt?

Bedenkt man, dass die Karriere eines Leistungssportlers meist im Alter zwischen 30 und 35 ihr Ende findet, bedeutet das, dass noch viel Lebenszeit vor ihm liegt. Das „Karriere- Aus" kommt häufig plötzlich und trifft die Sportler unvorbereitet. Meist sind es Verletzungen, die mit zunehmendem Alter mehr Zeit benötigen, um auskuriert zu werden. Im Anschluss kann nicht mehr an die zuvor erbrachte Leistung angeknüpft werden, oder es ist schlicht und ergreifend ein altersbedingter Leistungsabfall, der nicht kompensiert werden kann. So gerät schnell ein jüngerer Nachwuchssportler in den Fokus der Trainer und Funktionäre und man selbst auf das sprichwörtliche Abstellgleis. >>

Wie sieht es in diesem Fall finanziell für den Athleten a.D. aus? Die Zeit des Karriereaufbaus und die eigentliche Karrierephase sind häufig mit hohen Kosten und geringen Einnahmen verbunden. Die wenigen Ausnahmen finden sich in medienwirksamen Trendsportarten wie Fußball, Tennis oder Boxen. Die Studie „Die Lebenssituation von Spitzensportlern und -sportlerinnen in Deutschland“ von 2018 gibt dazu harte Fakten. So erhält die Mehrheit der Sportler einen Stundenlohn von durchschnittlich 7,41 € (Jahresbrutto von 18.680 €) und ist damit deutlich unter dem deutschen Mindestlohn angesiedelt – hier sei noch einmal angemerkt, dass es sich um „Spitzensportler“ handelt. Mit diesem Einkommen macht man im Alltag schon keine großen Sprünge und ein finanzielles Polster, das die mindestens 30 Jahre bis zur eigentlichen Rente überbrückt, lässt sich ebenfalls nicht aufbauen. Vom tatsächlichen Rentnerdasein, den dort auftretenden Zipperlein oder notwendigen Rücklagen für Unvorhergesehenes ist dabei noch gar keine Rede.
Doch selbst wenn das Einkommen hoch war, heißt das noch lange nicht, dass man auf die abrupte Vollbremsung vorbereitet ist. Das zeigt die Geschichte des Ex-Profifußballers Nico Patschinski. Er kickte für den 1. FC St. Pauli und schoss gegen den FC Bayern München 2002 sogar den 2:1 Siegtreffer in der 1. Bundesliga. Doch der Ruhm brachte nicht nur viel Geld, sondern auch einen gewissen Lebensstandard mit sich. So war nach dem Karriere-Aus und einem ausschweifenden Lebensstil das Millionenvermögen schnell dahin. Auf das Leben nach der Fußballkarriere hatte ihn niemand vorbereitet. Er selbst hatte sich noch keine Gedanken gemacht, und für eine Berufsausbildung war keine Zeit. Nach einigen Stationen als Leichenbestatter, Tellerwäscher und Paketbote ist er heute zwar glücklich mit seinem Beruf als Busfahrer in Hamburg, aber es hätte auch anders laufen können.
Viele Leistungssportler versuchen, den Sport und das Berufsleben zu verbinden. So finden sich einige Olympioniken später als Trainer in Verbänden wieder oder sind noch während der Karriere bei der Polizei und Bundeswehr gelandet. Ihr Vorteil dort, ein explizites Angebot an Förderprogrammen für Leistungssportler, und für Wettkämpfe werden sie freigestellt. Doch auch hier fällt man nach der sportlichen Karriere nicht unbedingt in ein Sicherheitsnetz, indem sich gekümmert wird.

„Als begeisterte Zuschauer sehen wir zumeist nur die großartigen Bilder von Olympischen Spielen, Weltmeisterschaften oder den besten Fußball-Ligen. Hinter dieser Fassade verbergen sich aber wesentlich mehr sportassoziierte psychische Störungen als gemeinhin vermutet.“

Dr. med. Christian Graz, Chefarzt der Psychosomatik der Max Grundig Klinik

Wir müssen nachhaltiger mit unseren Sportlern umgehen

Ein Lichtblick sind die 2016 in Kraft getretenen 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen (17 Sustainable Development Goals). Sich an ihnen zu orientieren, verspricht Nachhaltigkeit für die globale Allgemeinheit in allen Lebenslagen. Dazu gehören rechtliche Vorgaben wie Nachhaltigkeitsberichte, die an Standards geknüpft sind und nicht zuletzt auch für Sportverbände gelten sollen. Die Standardisierung sorgt zudem für eine Vergleichbarkeit der Institutionen und bringt nicht nachhaltig agierende Protagonisten in Zugzwang. Für die Athleten ist vor allem Punkt drei „Gesundheit und Wohlergehen“ weit oben auf der Agenda, denn er beinhaltet, dass man sich nicht nur auf die kurze Phase ihres sportlichen Hochs fokussiert.
Physische und psychosoziale Gesundheit stehen dann ebenso wie der berufliche Werdegang nach dem Sport auf der Agenda. Wer sich als Verband nicht in Gänze nachhaltig verhält, wird, wenn schon nicht rechtlich, dann womöglich öffentlich durch die Medien an den Pranger gestellt. Der aktuelle Zeitgeist zeigt aber auch, dass die SDGs werbewirksam genutzt werden können. Einige Verbände fangen deshalb bereits heute proaktiv und mehr oder minder freiwillig an, die Ziele in ihre Arbeit zu integrieren. Es werden Arbeitsgruppen gebildet, die sich mit den zukünftigen Sportlergenerationen befassen und so das gegebene Versprechen der Vereinten Nationen „Leave no one behind“ (Lass niemanden zurück) in einen hellen Streifen am Horizont des Spitzensports verwandeln. <<

Die Relevanz von nachhaltigen Maßnahmen und Schutzeinrichtungen im Leistungssport ist durch den mutigen Einsatz einiger junger Sportler und die mediale Anprangerung der Missstände in Gang gekommen. Prof. Dr. Torsten Weber, Experte für Nachhaltigkeitsmanagement, begleitet Sportverbände auf dem Weg in einen nachhaltigen Umgang mit ihren jungen Athleten. Wie Leistungssport funktionieren kann, ohne dass die psychosoziale und körperliche Gesundheit darunter leiden, zeigen wir Ihnen anhand von Beispielen in unserer nächsten Ausgabe.

10.000 neue Mitarbeitende für die Max Grundig Klinik

Im Zuge ihrer Nachhaltigkeitsstrategie hat die Max Grundig Klinik einem ersten Bienenvolk auf der Bühlerhöhe ein neues Zuhause geschaffen.

Bestäuberinsekten und allen voran die Honigbienen sind für unser aller Überleben wichtiger, als häufig angenommen wird. Die fleißigen Arbeiterinnen eines Bienenvolks sind für die Bestäubung von mehr als 80% unserer einheimischen Blühpflanzen verantwortlich. Um die Wichtigkeit der Tiere einmal herauszustellen, betrachtet man am besten die Bestäubungszahlen unserer Nutzpflanzen. Ohne Bienen würden beispielsweise nur rund 5% unserer Apfel- und Kirschbäume (mit Bienen rund 90%) bestäubt werden und Früchte tragen. Erschreckend hingegen ist die Negativ-Entwicklung der Anzahl von Bienenvölkern in Deutschland. Die Völker sind seit den 1950er Jahren von 2 Millionen auf nur noch rund 800.000 geschrumpft. Ein Verlust von über 60% und das bei einer stark steigenden Agrarfläche für unsere Nutzpflanzen. Die Gründe für den Bienenschwund sind zwar vielfältig, aber von einem natürlichen Rückgang der Völker ohne das Zutun der Menschheit kann man sicherlich nicht sprechen. Haupttreiber des Bienensterbens ist der Einsatz von Pestiziden, die Intensivierung von Monokulturen und damit einhergehend die Schwächung der Völker. Folgen sind eine höhere Anfälligkeit für Krankheiten und Schädlinge wie beispielsweise durch die Varroamilbe.
Für uns in der Max Grundig Klinik genügend Gründe, um uns auf die Seite der tüchtigen Bienen zu schlagen. Mit tatkräftiger Unterstützung der Beefuture GmbH konnten wir am 28. März ein erstes Bienenvolk auf unserem Gelände begrüßen. Beefuture hat sich den Schutz und die Vermehrung der Honigbienen auf die Fahne geschrieben, bietet die Adoption von Bienenvölkern und eine „all inclusive“ Betreuung an. Betriebsleiter Sven Ticks kam persönlich auf der Bühlerhöhe vorbei, baute die Bienenbeute auf und erklärte unter anderem mitreißend, wie die Tiere, nach erfolgreicher Futtersuche, dem Rest des Volks durch den sogenannten Schwänzeltanz eine Wegbeschreibung zu ertragreichen Futterquellen geben.
Nach getaner Arbeit öffnete er das Einflugloch, um die Kundschafterinnen unseres Bienenvolks ganz offiziell auf eine erste Erkundungsreise zu schicken.
Wir freuen uns, denn zukünftig können wir unseren Patienten und Gästen nicht nur eigenen Schwarzwaldhonig servieren, sondern für Interessierte auch Gruppenvorträge zur Imkerei mit „Live Herstellung“ unseres eigenen Honigs anbieten.

Bei Interesse an einem eigenen Bienenvolk oder den Vorträgen wenden Sie sich an uns. Gerne informieren wir Sie über Veranstaltungen und vermitteln den Kontakt zu Beefuture: marketing@max-grundig-klinik.de

Alexander Buggisch, Leiter Nachhaltigkeit, begrüßte die neuen Bewohner im Klinik-Park.

Neue Therapieangebote in der Max Grundig Klinik:

Minimalinvasive interventionelle Behandlungen bei **arteriellen Durchblutungsstörungen** und bei **Tumorerkrankung** der Leber

Informatives Vorgespräch einer Patientin mit arterieller Verschlusskrankheit bei Prof. Dr. med. Peter Huppert, interventioneller Radiologe und Chefarzt des Radiologischen Zentrums. Die Bilder an den Monitoren zeigen einen Gefäßverschluss in der QUISS MR-Angiografie.

In der Max Grundig Klinik wurde im Oktober 2022 ein neuer Arbeitsplatz in Betrieb genommen: das Katheterlabor im Radiologischen Zentrum. Seither wurden hier zahlreiche Patienten behandelt. In diesem Beitrag soll dargestellt werden, welche Krankheitsbilder behandelt werden, wie Patienten mit diesen Behandlungen geholfen werden kann, wie diese durchgeführt werden und wie sie in das Gesamtkonzept der Therapie in der Klinik integriert sind. In einem Katheterlabor kann grundsätzlich ein breites Spektrum bildgesteuerter minimalinvasiver Behandlungen durchgeführt werden. Derzeit stehen hierbei in der Max Grundig Klinik zwei Schwerpunkte im Vordergrund: Behandlungen arterieller Durchblutungsstörung der Beine und lokale Behandlungen von Tumorerkrankungen in der Leber.

Arterielle Durchblutungsstörungen des Beckens und der Beine

Arterielle Durchblutungsstörungen des Beckens und der Beine entstehen durch Engstellen (Stenosen) und Verschlüsse der Schlagadern infolge arteriosklerotischer Wandablagerungen. Das Krankheitsbild tritt in zwei Schweregraden auf. Im ersten Schweregrad entsteht unter Belastung des Laufens eine Mangeldurchblutung der Muskulatur, die Schmerzen verursacht. Diese gehen regelhaft nach kurzer Ruhepause wieder zurück, um nach einer bestimmten Strecke des erneuten Laufens wieder aufzutreten (Schaufensterkrankheit). Das Bein und der Fuß sind nicht gefährdet, aber die Lebensqualität kann beeinträchtigt sein. Meist sind Engstellen oder Verschlüsse der Arterien im Becken oder im Oberschenkel die Ursache. Die Durchblutung wird durch kleinere Umgehungsgefäße aufrechterhalten, welche aber bei zunehmender Belastung durch das Gehen keine ausreichende Blutversorgung sicherstellen können.

Bei weiter fortgeschrittenem Schweregrad ist die Durchblutung auch ohne Laufbelastung so stark vermindert, dass Schmerzen im Fuß und/oder Gewebedefekte (Wunden) der Haut und Weichteile an den Füßen oder Unterschenkeln auftreten, die schlecht abheilen. In diesem Stadium spricht man von einer kritischen Durchblutungsstörung. Wenn diese fortschreitet und insbesondere dann, wenn Infektionen dazu kommen, kann eine Amputation drohen. Ursache sind in diesem Stadium Gefäßverschlüsse in mehreren Regionen, meist auch am Unterschenkel und Fuß.

Bei geringerem Schweregrad der arteriellen Durchblutungsstörung, der Schaufensterkrankheit, besteht das Ziel der Behandlung darin, die Durchblutung möglichst dauerhaft so zu verbessern, dass schmerzfreies Laufen auch über längere Strecken möglich ist. Was hier erreicht werden soll, kann je nach individueller Lebenssituation unterschiedlich sein. Grundsätzlich stehen in dieser Situation zwei Behandlungsarten zur Verfügung: Die Kräftigung und Vermehrung der vorhandenen körpereigenen Umgehungsgefäße (Kollateralen) durch regelmäßiges intensives Gehen, also eine intensive Beanspruchung, sog. Gehtraining; dies wird als erste Behandlungsmaßnahme empfohlen. Wenn dies gelingt, ist das die einfachste und risikoärmste Behandlungsmethode, die allerdings eine dauerhafte aktive Mitwirkung der Patienten erfordert. Die zweite Säule der Behandlung hat das Ziel, ein Fortschreiten der arteriosklerotischen Gefäßwandveränderungen zu verhindern. Hierzu sind die Modifikation des Lebensstils (Ernährung, körperliche Aktivität, Nikotinkarenz) und gegebenenfalls die Behandlung vorhandener Risikofaktoren (arterieller Bluthochdruck, Diabetes mellitus, erhöhte Blutfette) erforderlich.

Wenn diese Behandlungsmaßnahmen nicht ausreichen und die Lebensqualität nach Einschätzung der Patienten weiterhin infolge der Schmerzen beim Gehen entscheidend beeinträchtigt ist, besteht die Möglichkeit, die Durchblutung durch Wiederherstellung der originären körpereigenen Gefäßstrombahn zu normalisieren. Das heißt, die ursächlichen verschlossenen Gefäßabschnitte zu rekanalisieren. Hierfür werden minimalinvasive interventionelle Techniken wie die Aufdehnung der Gefäßengstellen mittels Ballons oder Implantation von Stents (Gefäßstützen) genutzt. Dazu werden in örtlicher Betäubung Katheter von der Leistenbeuge aus eingeführt, an deren Spitze Ballons und/oder Stents integriert sind. Die Behandlungen werden durch radiologische Bildgebungsmethoden gesteuert und dauern in der Regel 1-2 Stunden. Am Ende der Behandlung werden die Katheter entfernt, und die Eintrittsstelle am Gefäß in der Leistenbeuge wird durch einen Verband gesichert. Die Patienten halten etwa 8-10 Stunden Bettruhe ein, um örtliche Nachblutungen an der Punktionsstelle zu vermeiden. Im Regelfall können die Patienten ab dem Folgetag schmerzfrei gehen. Ein Wundschmerz an der Punktionsstelle in der Leiste kann für 3-5 Tage verbleiben, örtliche Nachblutungen sind sehr selten, unter 5%.

Langfristig kann es im behandelten Gefäßabschnitt durch innere Narbenbildung zu einer erneuten Gefäßverengung kommen. Das ist die Achillesferse dieser Behandlungsart. Erneute Gefäßverengungen treten typischerweise etwa 6-12 Monate nach der ersten Behandlung auf und betreffen jeden dritten Patienten. Durch die Verwendung von Ballons und Stents mit Medikamentenbeschichtung gelingt es, die Rate der durch Vernarbung bedingten erneuten Gefäßverengung zu verringern.

Im weiter fortgeschrittenen Stadium der arteriellen Durchblutungsstörung, der kritischen Durchblutungsstörung, ist der Sauerstoffmangel so groß, dass Schmerzen in Ruhe auftreten, Gewebedefekte auftreten können oder vorhandene Wunden nicht heilen. Hier muss kurzfristig die Durchblutung verbessert werden, um ein Fortschreiten dieser Folgen zu verhindern. Auch in dieser Situation stehen zwei Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung: die Wiederherstellung der originären Blutstrombahn durch Rekanalisation der Gefäßverschlüsse mit den oben genannten minimalinvasiven interventionellen Kathetertechniken und die operative Anlage von Umgehungsgefäßen (Bypässen). Die Rekanalisation der originären Gefäßstrombahn erfolgt mittels Ballondehnung und Stentimplantationen, die Anlage von Bypässen unter Verwendung körpereigener (Bein)venen oder von Kunststoffprothesen. Bei sehr langstreckigen Gefäßverschlüssen haben chirurgische Bypässe den Vorteil, dass sie länger offen bleiben als die körpereigenen Gefäße nach Rekanalisation durch interventionelle Techniken mit Ballons und Stents, bei denen häufiger Nachbehandlungen bei erneut auftretenden Verengungen der Gefäße notwendig werden. Dieser Vorteil für die chirurgische Behandlung ergibt sich aber nur dann, wenn für die Bypässe körpereigene Venen verwendet werden können.

Beide Behandlungsarten, die interventionelle Rekanalisation der originären Beinarterien wie auch die chirurgische Anlage von Bypässen erfordert eine hohe Expertise der behandelnden Ärzte und den Einsatz optimaler Materialien und Techniken.

In der Max Grundig Klinik wurde im Oktober 2022 ein Arbeitsplatz eingerichtet, an dem minimalinvasive interventionelle Behandlungen mit Kathetern durchgeführt werden. Die nachfolgenden typischen Fallbeispiele sollen dies illustrieren. Die Behandlungen dieser Patienten erfolgen in der Max Grundig Klinik unter Leitung von Prof. Dr. med. Curt Diehm interdisziplinär durch Zusammenarbeit von Angiologen (Gefäßmedizinern), Kardiologen und interventionellen Radiologen. Dies ist erforderlich, da oft auch andere arterielle Gefäße des Körpers von der Erkrankung Arteriosklerose betroffen sind. Einer von drei Patienten mit einer Durchblutungsstörung der Beine leidet auch an einer Durchblutungsstörung der Herzkranzgefäße (mitunter ohne es zu wissen) und/oder an einer Durchblutungsstörung der hirnversorgenden Schlagadern. Daher sind im Rahmen von umfassenden Vorsorgemaßnahmen auch Untersuchungen dieser Gefäßregionen durch Kardiologen und Angiologen notwendig. Erst wenn das Gesamtbild vorliegt, können die Patienten umfassend beraten werden.

Wie laufen nun Diagnostik und Therapie ab?

Wenn Patienten Schmerzen beim Laufen verspüren, kommen als häufigste Ursachen Erkrankungen der Wirbelsäule oder Gelenke und Durchblutungsstörungen in Betracht. Um arterielle Durchblutungsstörungen als Ursache zu erkennen, wird bei der körperlichen Untersuchung durch den angiologischen Arzt zunächst mittels einfacher Methoden wie Tasten der Fußpulse und Blutdruckmessung an den Füßen geprüft, ob Gefäßverschlüsse vorliegen könnten. Wenn dies der Fall ist, geht es als nächstes darum, die Gefäßverschlüsse zu lokalisieren. Hierzu kommt als erstes Untersuchungsverfahren die Ultraschalluntersuchung zum Einsatz. Wenn diese die betroffene Gefäßregion identifiziert hat und eine interventionelle Behandlung zur Rekanalisation des Gefäßverschlusses vorgesehen ist, erfolgt als weiterführende Diagnostik die Gefäßdarstellung mittels MRT oder CT. Hiermit sind Details der Gefäßveränderungen erkennbar und eine Behandlungsstrategie kann erstellt werden. Gefäßdarstellungen in der MRT sind seit kurzem in der Max Grundig Klinik auch ohne Kontrastmittel möglich mittels der sogenannten QUISS-MR-Angiografie. Dieses Verfahren arbeitet also ohne jede Nebenwirkung. Wenn eine MR-Angiografie nicht möglich ist, z.B. bei ausgeprägter Platzangst oder bei ungeeigneten Schrittmacherimplantaten, wird eine CT-Angiografie durchgeführt.

Der Ablauf interventioneller Behandlungen wird anhand der folgenden Fallbeispiele erläutert. >>

Fallbeispiel 1

Ein 68-jähriger Mann hat seit 4 Monaten Schmerzen beim Laufen im linken Oberschenkel und in der linken Wade. Diese treten regelhaft nach einer Gehstrecke von etwa 200 m bei flacher Strecke und schon nach 150 m bei ansteigendem Weg auf. Der Leistenpuls ist stark abgeschwächt, Fußpulse sind links nicht tastbar. Im Ultraschall zeigte sich eine verminderte Durchblutung der Beckenschlagader auf der linken Seite, und in der MRA-Angiografie zeigte sich ein 4 cm langer Verschluss der linken Beckenarterie, der sich in der direkten Katheterangiografie bestätigte (Bild 1). Zur Behandlung wurde der Katheter von der linken Leistenbeuge aus eingeführt. Nach Ballondehnung und Stentimplantation ist der normale Blutdurchfluss in der körpereigenen Beckenarterie wiederhergestellt (Bild 2).

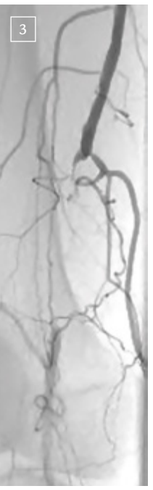
Fallbeispiel 2

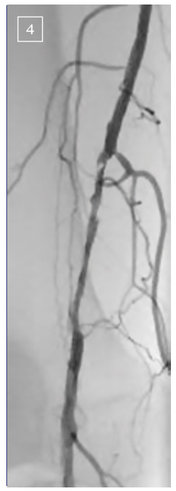
Eine 71-jährige Frau hat seit längerem Schmerzen beim Laufen in der rechten Wade, die schon nach etwa 100 m Gehstrecke auftreten. Als Ursache wurde zunächst im Ultraschall und dann in der MRT ein 6 cm langer Verschluss der Arterie am Oberschenkel oberhalb der Kniekehle festgestellt, der sich auch in der direkten Katheterangiografie bestätigte (Bild 3). Über die rechte Leiste wurde ein Ballonkatheter eingeführt und mit diesem das verschlossene Segment der Arterie aufgedehnt. Der dadurch entstandene Kanal ist aber noch ungenügend (Bild 4). Nachdem dann ein flexibler Stent eingesetzt wurde, ist der Blutstrom wieder normalisiert (Bild 5).

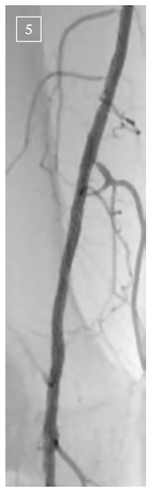
Fallbeispiel 3

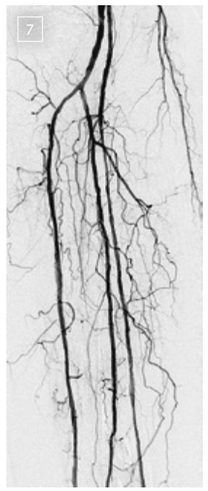
Ein 72-jähriger Mann hat seit mehreren Monaten einen nicht heilenden Gewebedefekt am 2. Zeh des rechten Fußes sowie gelegentlich Schmerzen in Ruhe im Fuß auch in der Nacht. Seit 12 Jahren ist bei ihm ein Diabetes mellitus bekannt. Die Pulse sind am rechten Fuß nicht tastbar. Wie in der MR-Angiografie zeigten sich auch in der Katheterangiografie mehrere hochgradige Stenosierungen und Verschlüsse der Unterschenkelarterien (Bild 6). Nach Aufdehnung der verschlossenen Gefäßsegmente zeigte die Gefäßdarstellung wieder einen normalen Blutfluss in allen drei Unterschenkelarterien (Bild 7) und im Fuß (Bild 8).

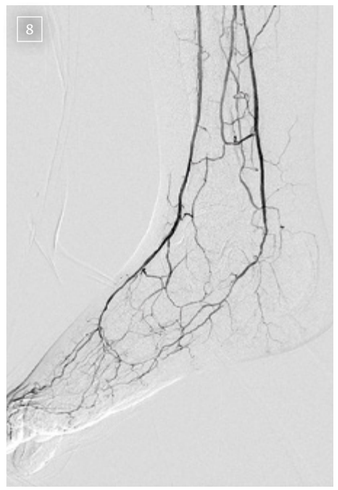
Die Wunde heilte in 8 Wochen nach der Intervention ab. Der Zehennagel musste entfernt werden.
Nach erfolgreicher Rekanalisation der Gefäßverschlüsse werden die Katheter entfernt und die Punktionsstelle in der Leiste per Hand für 15 bis 20 Minuten so lange abgedrückt, bis keine Nachblutung mehr erkennbar ist. Die Einstichstelle an der Gefäßwand ist damit durch ein körpereigenes Gerinnsel verschlossen. Um dies so aufrechtzuerhalten, wird ein elastischer Verband angelegt, und die Patienten halten 8-10 Stunden Bettruhe ein. Bei erhöhtem Blutdruck und/oder Einnahme blutverdünnender Medikamente kann die Bettruhe auch länger erforderlich sein.
Nach interventioneller Behandlung von Gefäßverschlüssen, sei es im Stadium des Gehschmerzes oder bei kritischer Durchblutungsstörung, sind längerfristige medikamentöse Nachbehandlung und regelmäßige Nachkontrollen erforderlich, um eine erneute Verengung zu vermeiden oder gegebenenfalls rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln. Dazu werden die Patienten in der Max Grundig Klinik von angiologischen und kardiologischen Ärzten versorgt und die Betreuung auch mit den Hausärzten abgestimmt.











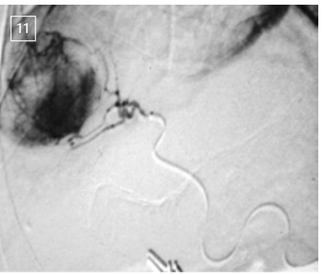
Lokale Behandlung von Tumoren der Leber

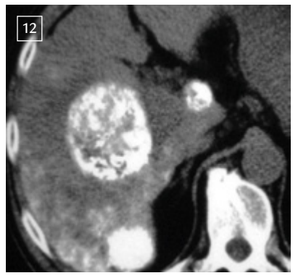
Im Vergleich zu Streuherden anderer Tumoren, die sich in der Leber ansiedeln (Lebermetastasen), sind primär in der Leber entstehende bösartige Tumoren für lokale Therapien besser geeignet. Hierzu zählen Tumoren, die von den Leberzellen (Leberzellkarzinom oder hepatozelluläres Karzinom) oder von den Gallengangszellen (Gallengangskarzinom oder Cholangiokarzinom) ausgehen. Leberzellkarzinome sind weltweit gesehen häufig. Je nach Statistik sind Leberzellkarzinome die viert- oder fünfthäufigste Todesursache bei Tumorerkrankungen. Auch in Europa steigt die Häufigkeit von Leberzellkarzinomen in den letzten Jahren an. Allerdings sind diese Tumoren in Europa deutlich seltener als in Asien und Afrika. Ursache sind chronische Leberparenchymerkrankungen infolge Virushepatitis (B und C), alkoholtoxisch bedingte Leberschädigungen sowie chronische Fettlebererkrankungen. Es gibt auch noch weitere seltene Ursachen. Bei Gallengangskarzinomen sind die Ursachen meist nicht bekannt. Chronische Entzündung der Gallenwege gelten als Risikofaktor.
Sowohl Leberzellkarzinome als auch im Lebergewebe gelegene Gallengangskarzinome entstehen oft unbemerkt und bleiben lange symptomlos. Patienten mit bekannter chronischer Leberparenchymerkrankung sollten daher regelmäßig mittels Ultraschalluntersuchungen und Laborwerten überwacht werden, aber dennoch werden die Lebertumoren oft erst spät entdeckt, wenn sie schon relativ groß sind und wenn bereits mehrere Herde in der Leber vorhanden sind. Wenn die Tumorherde in der Leber in der Größe und in der Anzahl noch begrenzt sind, können sie operativ entfernt werden oder durch thermische Sonden zerstört werden. Ist die chronische Leberparenchymerkrankung (Leberzirrhose) weiter fortgeschritten, kommt unter bestimmten Voraussetzungen auch eine Lebertransplantation in Betracht. In der Mehrzahl der Fälle sind die Tumoren in der Leber aber so weit fortgeschritten, dass chirurgische Therapien nicht mehr möglich sind. In der medizinischen Leitlinie wird beschrieben, nach welchen Kriterien die möglichen Behandlungsarten zur Anwendung kommen sollten. Für den Einzelfall wird in interdisziplinären Erörterungen mit Vertretern verschiedener Fachdisziplinen (Chirurgie, Onkologie und Radiologie) eine Therapieempfehlung festgelegt und danach mit dem Patienten besprochen.
Sind die Lebertumoren zu zahlreich und/oder zu groß oder auch ungünstig gelegen, sind die potenziell heilenden Verfahren der Leberteilentfernung (Resektion), der thermischen Zerstörung der Tumoren (Ablation) oder auch die Lebertransplantation nicht mehr möglich. Häufig ist die Tumorerkrankung aber dennoch auf die Leber begrenzt, und es liegen keine Metastasen in anderen Organen vor. In dieser Situation kommen gezielte regionale Therapieverfahren in der Leber zum Einsatz. Dies sind minimalinvasive interventionelle Behandlungen, die über Katheter durchgeführt werden. Die Katheter werden unter örtlicher Betäubung von der Leistenbeuge aus in das Gefäßsystem eingeführt und bis in die für die Durchblutung der Tumorherde entscheidenden Gefäße innerhalb der Leber vorgeführt. Dies geschieht unter Steuerung durch radiologische Bildgebung. Über die Katheter werden Medikamente gezielt in die Blutgefäße der Tumorherde eingebracht, um das Tumorgewebe zu schädigen. Durch die Verwendung sehr kleiner Mikrokatheter mit Durchmessern von 0,6-0,9 mm kann dies sehr gezielt erfolgen. Hierdurch wird das umgebende normale Lebergewebe weitgehend geschont. Die über Katheter verabreichten Medikamente reichern sich intensiv in den Tumorherden an und verteilen sich nur zu geringen Anteilen im übrigen Körper. Hierdurch kann im Unterschied zur systemischen Chemotherapie eine größere Intensität der Wirkung in den Tumorherden erzielt werden. In CT-Aufnahmen wird am Folgetag die Anreicherung der verabreichten Substanzen in den Tumorherden überprüft. Die Behandlungen werden in der Mehrzahl der Fälle mehrfach durchgeführt, bis die Tumoren sich verkleinern. Das Verfahren wird als Chemoembolisation bezeichnet, da im Anschluss an die Verabreichung der Medikamente (Chemo) durch kleine Partikel die Tumorgefäße verschlossen werden (Embolisation), sodass die Tumoren auch durch Blutmangel geschädigt werden („austrocknen“). Durch die Chemoembolisation wird das Wachstum der Tumoren verringert und das Leben der Patienten verlängert. In vielen Fällen können die Tumoren über längere Zeit auch zum Stillstand kommen. Das Verfahren ist grundsätzlich unter bestimmten Voraussetzungen auch bei Lebermetastasen anwendbar. >>

Prof. Dr. med.
Peter Huppert

ist seit mehr als 25 Jahren Facharzt für Radiologie und Neuroradiologie mit einem umfassenden Spektrum. Seine klinischen und wissenschaftlichen Schwerpunkte sind die Abdominelle Radiologie, die Onkologische Bildgebung, die Kardiovaskuläre Radiologie sowie die Interventionelle Radiologie. Er verfügt über die notwendige langjährige Erfahrung auf dem Gebiet der interventionellen Radiologie, da er diese Behandlung seit mehr als 30 Jahren durchführt, zunächst am Universitätsklinikum in Tübingen und dann am Klinikum in Darmstadt. Aufgrund seiner umfassenden Kenntnisse wurde er von der radiologischen Fachgesellschaft Deutsche Röntgengesellschaft als Fachvertreter zur Erarbeitung der deutschen Leitlinien bestellt. Seit dem Jahr 2000 ist er aktiv an der Erstellung und Novellierung deutscher S3-Leitlinien beteiligt, und zwar genau für die Behandlungsarten, die er in der Max Grundig Klinik durchführt, die interventionelle Behandlung von Durchblutungsstörung der Becken- und Beinarterien sowie die Chemoembolisation von Lebertumoren. Leitlinien können auf der Internetseite der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. AWMF (www.awmf.de) von jedermann eingesehen werden.

Prof. Dr. med. Peter Huppert (rechts) und Medizinisch-technische Assistentin Susann Allgaier-Hoepfinger (links) bei der Gefäßbehandlung der Patientin im Katheterlabor der Radiologie in der Max Grundig Klinik.





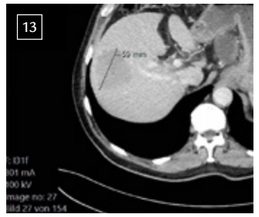
An dem neuen interventionellen Arbeitsplatz in der Max Grundig Klinik werden diese Behandlungen seit Oktober 2022 durchgeführt.
Die Vorbereitung der Behandlungen und die weitere Betreuung der Patienten werden zusammen mit onkologischen und hepatologisch erfahrenen Ärzten unserer Klinik unter Leitung von Prof. Dr. med. Clemens Unger und Prof. Dr. med. Alisan Kahraman durchgeführt. Mit den zuständigen Hausärzten werden wichtige Schritte der nachfolgenden Betreuung der Patienten besprochen. Die nachfolgenden Fallbeispiele zeigen typische Schritte der Behandlung von Lebertumoren mittels Chemoembolisation.

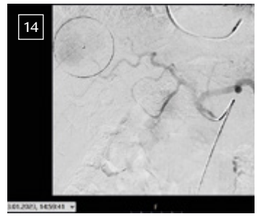
Fallbeispiel 1

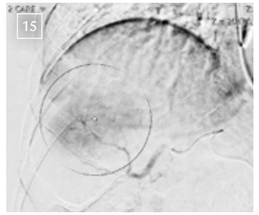
Bei einem 72-jährigen Mann wurde ein Leberzellkarzinom festgestellt. Bei ihm war seit längerem eine chronische Lebererkrankung bekannt. In der CT-Untersuchung wurden drei Tumorherde nachgewiesen, zwei im rechten Leberlappen, einer im linken. In Bild 9 sind zwei der Tumorherde im Gefäßbild der Leber (Angiografie) als dunkle runde Gebilde erkennbar. Sie sind dunkel dargestellt, da sie stark durchblutet sind und daher vom Kontrastmittel stark „angefärbt“ werden. In den Bildern 10 und 11 sieht man, wie die Mikrokatheter mit der Spitze in dem zum jeweiligen Tumorherd führenden Blutgefäß liegen und nur das Tumorgewebe vom Kontrastmittel angefärbt wird. In Bild 12 sieht man in der Computertomografie der Leber am Folgetag, wie sich die weiß erkennbaren Medikamente in den drei Tumorherden angereichert haben.

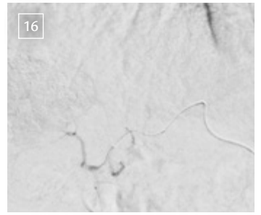
Fallbeispiel 2

Bei einem 71-jährigen Patienten war bis vor 3 Monaten keine Lebererkrankung und kein Lebertumor bekannt. Sein Hausarzt schickte ihn zur Radiologie in die Max Grundig Klinik, da er eine chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung vermutete. Diese bestätigte sich dann auch in der Computertomografie, aber zusätzlich fanden sich 3 Herde eines Leberzellkarzinoms mit etwa 6 cm, 3 cm und 1 cm Größe, zwei im rechten und einer im linken Leberlappen (Bild 13 zeigt den 6 cm großen Tumorherd). Mitte Januar wurde bei ihm eine Chemoembolisation der beiden Tumorherde im rechten Leberlappen durchgeführt. Das Bild oben rechts zeigt den stärker durchbluteten größeren Tumorherd im rechten Leberlappen in der Katheterangiografie. Bild 15 zeigt die Position des Mikrokatheters zur Behandlung des großen Tumorherdes, und Bild 16 zeigt das Gefäßbild nach „Verödung“ der Tumorgefäße, die nun nicht mehr dunkel im Bild erscheinen. An dem Tag nach der Behandlung konnte eine starke Aufnahme der Medikamente im Tumorgewebe festgestellt werden (weiß im Bild 17). 7 Wochen später ist der Tumor von 5,9 cm auf 4,5 cm verkleinert, und die Medikamente sind immer noch stark eingelagert (Bild 18). Eine zweite Behandlung zur Stabilisierung des Behandlungsergebnisses wird in wenigen Tagen folgen.





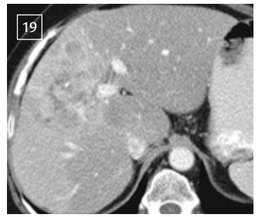


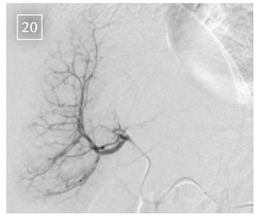


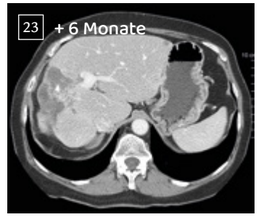
Fallbeispiel 3

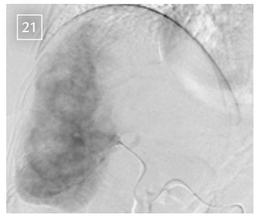
Bei einer 52-jährigen Frau wurde ein im Lebergewebe gelegenes Gallengangskarzinom festgestellt. Dieses lag zentral in der Leber und wuchs in Richtung beider Leberlappen. Daher war es nicht operabel (Bild 19). Die Bilder 20 und 21 zeigen zwei angiografische Gefäßbilder der Leber vor der Behandlung mittels Chemoembolisation. Die drei Bilder 22, 23 und 24 zeigen von oben nach unten die schrittweise Verkleinerung des Tumor nach 3, 6 und 12 Monaten.

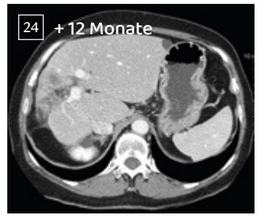
Bei minimalinvasiven interventionellen Behandlungen, sei es von Patienten mit Durchblutungsstörung der Beine oder mit Tumoren der Leber, ist es wichtig, die Patienten zu erkennen, die von diesen Behandlungen auch wirklich profitieren und bei denen die Behandlungen keine wesentlichen unerwünschten Nebenwirkungen verursachen. Auch muss dem behandelnden interventionellen Arzt ganz klar sein, dass nicht eine andere Therapie, z.B. eine operative Behandlung im Einzelfall, die bessere Alternative ist. Dies erfordert langjährige Erfahrung und einen vollständigen Überblick über das gesamte Spektrum der Diagnostik und Therapie dieser Erkrankungen. In der Max Grundig Klinik werden diese Behandlungen von Prof. Dr. med. Peter Huppert durchgeführt. Er hat die langjährige Erfahrung, die hierfür erforderlich ist, da er diese Behandlung seit mehr als 30 Jahren durchführt, zunächst am Universitätsklinikum in Tübingen und dann am Klinikum in Darmstadt. <<











Füße, Füße, Füße, das vergessene Körperteil?

Ich möchte dieses Mal die Aufmerksamkeit auf ein weiteres Wunderwerk des Körpers lenken, das selten im Mittelpunkt der Betrachtung steht: unsere Füße!

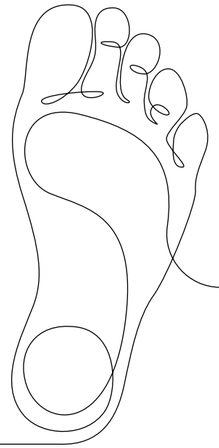
Der Fuß ist fast immer eingepackt in zum Teil abenteuerliche Konstruktionen, aber zumindest verdeckt durch Strümpfe und Schuhe. Er tut unermüdlich seinen Dienst, bringt uns von A nach B, ermöglicht auch die wildesten Sportarten und ist extrem stabil und zugleich flexibel. Egal ob wir uns leise schleichend fortbewegen, die heftigsten „stop and go" Sportarten betreiben, Ultramarathon laufen oder die Prima Ballerina einen schier unglaublichen Tanz auf der Spitze in Vollendung zeigt, immer ist der Fuß der Hauptakteur im Hinter- oder eher fast im Untergrund...

Dr. med.
René Malzkorn

absolvierte von 1986 bis 1989 eine Ausbildung zum Physiotherapeuten an den medizinischen Einrichtungen der Universität Düsseldorf. Danach erfolgte das Medizinstudium von 1990 bis 1998 an der Universität Düsseldorf mit nachfolgender Promotion und anschließend die Weiterbildung zum Facharzt für Chirurgie am Klinikum Calw. Von 2003 bis 2011 war Dr. Malzkorn im SRH-Klinikum Karlsbad-Langensteinbach in der Orthopädie 1, Abteilung Wirbelsäulenchirurgie tätig, von 2006 an als Oberarzt. Er leitete u.a. die Ambulanz für interventionelle Medizin und die Kindersprechstunde für Wirbelsäulendeformitäten. Seit 2011 führt Dr. Malzkorn seine eigene Praxis für konservative Behandlungsverfahren in Nagold und ist seitdem auch als Konsiliararzt in der Max Grundig Klinik tätig.

Wie ist das alles möglich?!?

Der Siegeszug des Fußes als Grundlage unserer Mobilität begann in der Evolution zum aufrechten Gang. Die Entwicklung zum Zweibeiner erforderte eine komplette Neuanpassung und Umprogrammierung dieses Körperteils. Die Ausrichtung des Kopfes als höchsten Körperabschnitt und damit Schaffung eines deutlich besseren Überblicks sowie die Befreiung der Hände von der Fortbewegung und Spezialisierung als Greifwerkzeuge brachte einen unfassbaren Überlebensvorteil. Dieses war ein Prozess von Jahrmillionen...

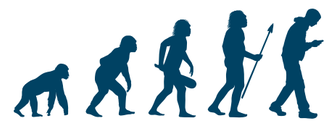


Fakten

28 Knochen, noch mehr Gelenke mit Kapseln, Bandsystemen und Faszien werden von einer Vielzahl von Muskeln gesteuert, die entweder im Fuß selbst oder im Unterschenkel ihren Ansatz und Ursprung haben. Die wichtigste Veränderung ist die Einbindung des „ehemaligen" Daumens in das Konstrukt Fuß und damit die Unterordnung in das Stabilitätssystem. Dadurch ist eine Architektur entstanden, die es ermöglicht, eine hohe Belastung bis zu ca. einer Tonne abzufangen. Das Geheimnis ist die dreidimensionale Aufrichtung des Fußes. Durch Verwringung entsteht ein Quer- und Längsgewölbe wie beim Auswringen eines nassen Putztuches. Dieses ermöglicht die Erfüllung der geforderten Aufgaben.

Aber warum funktioniert das Ganze nicht mehr? Warum gibt es immer mehr Menschen mit Fußproblemen, Schmerzen und Deformierungen dieses genialen Bauteils des menschlichen Körpers?

Die Antwort ist so einfach wie frappierend: Alles, was der Körper nicht braucht, wird quasi in Rente geschickt. Nachdem in der Kindheit zunächst ein motorisches Entwicklungsprogramm abläuft mit unglaublich viel Bewegung und dem Ausprobieren von immer neuen Aktivitätsmustern, beginnt ab der Schulzeit das „Sitztraining". Dieses setzt sich für viele



in der Berufsausbildung fort und geht geradezu weiter bei den sogenannten sitzenden Berufen. Nicht immer günstiges Schuhwerk beschleunigt die Degeneration. Der Fuß wird platt oder verkürzt und verliert so die wichtigen Eigenschaften, die ihn auszeichnen.

Dann geht es erst richtig los: Über- und Fehlbelastungen führen zu Schmerzen und Entzündungen, alles tut weh, noch weniger Bewegung ist möglich und ein verhängnisvoller Kreislauf ist eingeleitet. Der Fußnotfall ist da und verlangt nach Therapie.

Das ist leichter gesagt als getan – mal eben schnell eine Tablette zum „Neustart Fußgesundheit" ist nicht verfügbar, häufig beginnt ein langer Leidensweg mit Verlust von Lebensqualität und Zunahme des Leidensdrucks.

Und damit nicht genug. Wenn der Fuß als Taktgeber unrund läuft, leidet alles, was die Unwuchten abbekommt. Das geht über die Gelenke der nächsthöheren Ebenen wie die Knie- und Hüftgelenke bis hoch in die Wirbelsäule. Das Weichteilsystem bestehend aus Muskeln, Faszien, Sehnen- und Bandapparat leidet und teilt das dann gerne in Form von Schmerzen mit. Alles scheint aus dem Lot zu geraten, und Asymmetrien und Dysbalancen sind die Folge.

War's das? Ich hoffe nicht!

Häufig gibt es Optionen, die Beschwerden deutlich zu lindern und im besten Fall auch wieder ein schmerzfreies Leben zu ermöglichen.
Zum Start ist eine umfangreiche Analyse notwendig. Neben der körperlichen Untersuchung und bildgebenden Verfahren aus der Radiologie ist die funktionelle Untersuchung des Stehens und des Gangbildes mit modernen Vermessungssystemen im Stand und auf dem Laufband notwendig, um die Problematik zu erfassen.

Danach entsteht der therapeutische Ansatz: Ist es möglich, allein durch ein abgestimmtes Training aus Dehnung, Kräftigung und Balanceübungen das Problem zu lösen oder bedarf es umfangreichere Maßnahmen wie Medikamente, Einlagen, Physiotherapie, Stoßwelle und Taping? Ist eventuell sogar eine operative Maßnahme unumgänglich?

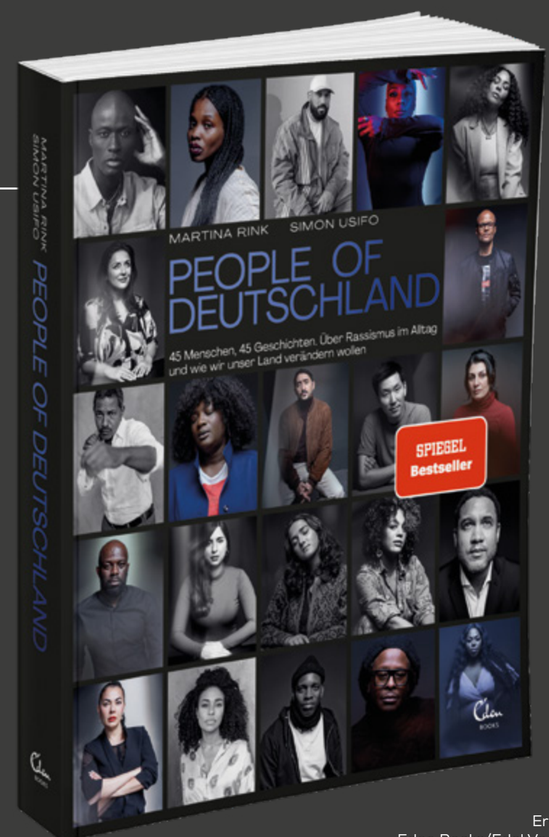
All das gilt es zu besprechen und danach bei Wunsch in die Tat umzusetzen. Aber nicht nur zu wenig Bewegung kann einen aus der Bahn werfen, sondern auch zu viel Bewegung, Sport und Belastung. Diesen fast gordischen Knoten zu lösen, ist oft sehr umfangreich, und oftmals ist eine Umprogrammierung der bisherigen Mobilität erforderlich, um die Gewebe wieder fit zu machen für die gewünschten Aktivitäten.

Das Wichtigste aber ist: Suchen Sie sich Hilfe, denn die Problematik ist komplex und oftmals sind verschiedene Ansätze zu prüfen und auch die therapeutischen Schritte vielgestaltig. Aber: Fast nie ist es zu spät!

PEOPLE OF DEUTSCHLAND

45 Menschen. 45 Geschichten.

Dass Deutschland ein Land ist, das von Vielfalt geprägt wird, ist unbestreitbar. Und dennoch erleben Eingewanderte und ihre Nachkommen täglich (wenn auch teilweise unbeabsichtigt) Ablehnung und Benachteiligung, sei es auf der Suche nach einer Wohnung, bei Bewerbungsgesprächen oder bei der Fahrscheinkontrolle. Solche Erfahrungen sind schwer nachzuempfinden, wenn man sie nicht selbst erlebt hat. In „People of Deutschland“ versammeln Martina Rink und Simon Usifo Geschichten Betroffener zum Thema Rassismus in Deutschland, um die Gesellschaft zu sensibilisieren und Veränderung möglich zu machen. Gegen Rassismus und für eine offene und vielfältige Gesellschaft – dafür setzt sich auch die Max Grundig Klinik ein. MAX hat sich mit Simon Usifo, Mitherausgeber von People of Deutschland, zum Interview getroffen, um mehr zu erfahren.



Erschienen bei
Eden Books/Edel Verlagsgruppe,
Hamburg

People of Deutschland. Was steckt dahinter?

In „People of Deutschland“ teilen 45 Persönlichkeiten aus Bereichen wie Mode, Sport, Medien, Wirtschaft und Kunst ihre Geschichte zum Thema Rassismus. Es ist ein Buch, das die Menschen und ihre Erfahrungen zusammenbringt und sensibilisieren soll. Die Inhalte sind individuell und unterschiedlich wie die Menschen, die sie schreiben. Die meisten erzählen einfach so ihre Geschichte und füttern das mit Anekdoten über die eigenen Diskriminierungserfahrungen. Sie fangen an ihre Herkunft zu erzählen, was sie erlebt haben und geben einen Ausblick, wie sie sich die Zukunft vorstellen. Spannend ist, dass jede Geschichte anders ist und deshalb auch der Name People of Deutschland, angelehnt an People of Color (PoC) – wir wollten damit ausdrücken, dass wir alle deutsch sind, mit einer unglaublichen Spannbreite ganz subtiler Geschichten.

> „Die Zukunft gehört denen, die Vielfalt als Bereicherung verstehen – und in der Lage sind, in ihr das zu finden, was uns alle verbindet.“
>
> **Simon Usifo**
> Mitherausgeber von
> People of Deutschland

Was zeichnet das Buch aus?

Du musst nicht das ganze Buch lesen, um den Inhalt zu verstehen, es reichen auch nur drei, vier Geschichten. Und wir wollten kein Buch für einen bestimmten Personenkreis machen, sondern die breite Masse erreichen. Du musst kein Rassist von der Ideologie her sein, um dich wie ein Rassist zu verhalten. Die Realität ist, wir sind ja alle ein bisschen rassistisch in unserem Verhalten, weil wir in einer Welt leben, die rassistisch geprägt ist. Wenn ich nach China gehe und davon ausgehe, dass alle Chinesen irgendwie gleich sind und meine Vorurteile habe, ist mein eigenes Verhalten ja genauso rassistisch. Wir haben alle diese Reflexe und meinen es in der Regel nicht einmal böse. Es geht darum, einen Dialog aufzumachen und sich selbst einzugestehen, dass man diesen Muskel trainieren muss.

Simon, engagierst du dich schon immer gegen Rassismus oder was hat dich dazu bewogen?

Ich bin in Bonn geboren und im Rheinland aufgewachsen, bin aber selbst ein PoC. Mein Vater stammt aus Nigeria, meine Mutter aus Frankreich. Ich habe mich nie richtig als Deutscher gefühlt, und mir wurde schon immer suggeriert, dass ich anders bin. Der einzige Weg davon abzulenken ist, super erfolgreich zu sein. Nach vielen Praktika im Ausland arbeitete ich u.a. in London, New York, Shanghai für sehr große international bekannte Werbeagenturen. In Shanghai lernte ich meine Frau kennen, unsere Tochter wurde geboren. Und dort hatte ich sozusagen mein Coming-Out als Deutscher. Plötzlich fehlte die Doppelverglasung, das gute Brot und die Pünktlichkeit. Es wurde mir plötzlich klar, wie viel wichtiger als die Herkunft meiner Eltern, meine eigene Sozialisierung ist. Es war zudem eine glamouröse Expat-Welt in Shanghai, und wir wollten nicht, dass unsere Tochter in diese Welt hineingezoomt wird. Wir entschieden nach Europa zurückzukommen. Ich wurde Geschäftsführer von Ogilvy Berlin als einer von wenigen PoCs in der Chefetage von Werbeagenturen. Die Geschichte von George Floyd in den USA war bei mir der Auslöser, mich bei GermanDream zu engagieren, eine Bildungsinitiative von Düzen Tekkal. Als Wertebotschafter von GermanDream geht man bspw. in Schulen und erzählt seine Geschichte. Der Fokus liegt auf dem Wertedialog mit den Schülern. Man spricht über freiheitlich-demokratische Grundwerte und wie eine Gesellschaft und Toleranz funktionieren muss und warum Vielfalt eine Bereicherung ist. GermanDream ist hiermit der perfekte Partner für uns, um gemeinsam People of Deutschland herauszugeben. Dabei habe ich gemerkt, dass ich in meinem Beruf weiter erfolgreich sein und dennoch etwas Gutes für die Gesellschaft tun kann, indem ich meine privilegierte Position als PoC nutze und mich Organisationen, wie GermanDream anschließe. Dann habe ich mich mehr und mehr engagiert.

Mit der Sammlung realer Geschichten und Erfahrungen möchtet ihr die Gesellschaft sensibilisieren und zum Nach-/Umdenken anregen. Die Idee für das Buch kam von Martina Rink, du bist Mitherausgeber des Buches. Wie habt ihr beide zusammengefunden?

Durch mein Engagement gegen Rassismus wurde Martina auf mich aufmerksam. Ich war eigentlich nur als Gastautor angedacht. Ich war sozusagen der Repräsentant für die Werbeindustrie. Durch Corona wurde es für Martina, die aus der Fashion-Branche kommt und gerade in den Celebrity- und Society-Kreisen die Menschen für ihre Bücher rekrutierte, etwas schwieriger, ohne die üblichen Events. Da habe ich sie mit meinen Kontakten und über meine Position als Geschäftsführer bei einer großen, führenden Werbeagentur unterstützt, Menschen anzufragen. Wir wurden zu Partnern in dieser Mission und ich so zum Mitherausgeber. Martina hatte den Kontakt zu Fotograf Sammy Hart, ein fantastischer und empathischer Fotograf. Am Ende hatten wir ein Gesamtprodukt mit tollen Geschichten, wahnsinnigen Fotos und coolen Leuten. >>

Wie habt ihr die Personen für das Buch ausgewählt?

Wir haben darauf geachtet, dass die Menschen sehr authentisch sind. Bspw. Lady Bitch Ray, Eko Fresh, Joy Denalane oder auch Moderator Mola Adebisi, der bspw. Morddrohungen bei Viva bekommen hat. Das Coole an dem Buch ist auch, dass es nicht nur Celebrities sind, sondern auch Menschen wie ich, die nicht in den Medien aber in ihrer Branche relativ bekannt sind. Wir haben Zahnärzte, Wissenschaftler, Journalisten, die für so viele andere Menschen stehen. Das sind alles Leute mit Überzeugung, das sind einfach People of Deutschland.

Was ist eure Mission mit dem Buch?

Die Message des Buchs soll positiv sein. Das ist auch der Grund, warum uns große Partner wie die Deutsche Telekom, Mozilla, Sony Music, Beiersdorf, McKinsey und Henkel unterstützen. Normalerweise bleiben Firmen schnell fern von solchen Themen, doch wir konnten mit unserem Konzept überzeugen. Wir möchten ein optimistisches Buch machen, das beide Seiten inspirieren soll. Zum einen die jungen Menschen mit Migrationshintergrund und zum anderen die Bio-Deutschen, die ihre Aussagen und Gedanken hinterfragen. Wenn man bei den Geschichten den Effekt „so habe ich das noch gar nicht gesehen, darüber habe ich so noch nie nachgedacht“ erreicht, dann öffnet das teilweise die Augen und fördert das Miteinander und die Unterstützung anderer Gruppen. Manches kann man nur verstehen, wenn man es erlebt. Manches wird man aber nie selbst erleben, und da hoffe ich, dass das Buch quasi eine Bandbreite an Geschichten vermittelt und den Leser auf die Reise mitnimmt.
Es ist anstrengend, dass immer nur die betroffenen Gruppen sich selbst unterstützen – Schwarze für Schwarze, Frauen für Frauen, Homosexuelle für Homosexuelle. Wenn alle für alle kämpfen und sich gegenseitig unterstützen, dann hast du Kredibilität und nicht die Opferhaltung. Und dazu soll das Buch anregen.

Simon, du bist einer der 45 Menschen. Gibst du uns einen Einblick in deine Geschichte?

Im Alltag hast du ständig Situationen von Mikroaggression, unterschwelligen Anfeindungen bis hin zu den richtig aggressiven. Ich erlebe selten sehr aggressive Anfeindungen, aber was ich täglich erlebe, du wirst konstant unterschätzt. Ein Beispiel: Mein Erlebnis auf einer Branchenveranstaltung für Führungskräfte der Werbebranche. Alle Geschäftsführer, Partner, Kunden werden in eine schöne Location mit super Essen eingeladen. Ich kam gerade aus Asien und mich kannten noch nicht viele. Ich stand wohl ein bisschen zu nah am Buffet. Was dann passierte, war eine typische Erfahrung… Der Mann, der auf mich zukam, dachte sofort, ich bin vom Catering, nur weil ich eine andere Hautfarbe habe. Ich kann diesem einzelnen Menschen nicht einmal böse sein. Wir sind gesellschaftlich so getrimmt, dass die Wahrscheinlichkeit, dass jemand, der so aussieht wie ich, eine Geschäftsführer-Position hat, zumindest statistisch unwahrscheinlich ist. Dennoch sind das unangenehme Situationen, weil du genau weißt, wäre ich jetzt weiß, wäre mir das nicht passiert. So Situationen hast du ständig…

Wie wird es weitergehen?

Da wird auf jeden Fall viel passieren. Das Geniale an dem Konzept ist, dass es nicht den einen Protagonist gibt, sondern wir haben 45 Menschen mit einer gewissen Reichweite, die geballt Gas geben. Außerdem unterstützen uns unsere großartigen Partner. Zum einen kaufen sie die Bücher für ihre Belegschaft und sensibilisieren ihre Mitarbeiter auf diese Weise. Aber wir machen auch gemeinsam Podcasts, Partys, Kampagnen und nutzen die Reichweite, um über das Buch und die Geschichten zu erzählen. Wir möchten nicht nur ein einziges Buch machen, sondern daraus soll eine richtige Plattform entstehen…

… es bleibt spannend. <<

> Ich wünsche mir ein Deutschsein, das genau weiß, wer Amadeu Antonio, Oury Jalloh, Shlomo Lewin, Alberto Adriano, Ferhat Unvar, Mercedes Kierpacz oder Michèle Kiesewetter waren.
>
> **Patrick Mushatsi-Kareba**
> CEO von Sony Music Entertainment Deutschland, Österreich, Schweiz

Herausgeber und Fotograf

Martina Rink

Simon Usifo

Martina Rink, aufgewachsen zwischen Großbritannien und Deutschland mit persischen Wurzeln, begann in der Modebranche als persönliche Assistentin der legendären Isabella Blow und baute sich schnell ein internationales Netzwerk auf. Ihre Bestseller „Isabella Blow“ und „Fashion Germany“ haben sich weltweit verkauft.

Simon Usifo ist als President & Managing Director für das Europageschäft der international renommierten Kreativschmiede 72andSunny verantwortlich. Davor war der Werbemanager u. a. für Ogilvy in London, Shanghai und Berlin tätig. Er ist gebürtiger Rheinländer und Sohn einer französischen Mutter sowie eines nigerianischen Vaters.

Sammy Hart

Sammy Hart, Berliner Fotograf, begann seine Ausbildung in London, arbeitete in den USA und Asien. In seinem Atelier hat er zahlreiche Persönlichkeiten porträtiert, u.a. Lisa Batiashvili, Hannelore Elsner und Rainer Langhans. Sammy Hart fotografierte für Magazine, Werbekampagnen und Musiklabels. Zuletzt widmete er sich wieder der Landschaftsfotografie. 2019 erschien sein Fotoband OCEAN OF CLOUDS.

Portraits der Gastautoren

Patrick Mushatsi-Kareba

Patrick Mushatsi-Kareba ist CEO von Sony Music Entertainment Deutschland, Österreich, Schweiz. Zuvor besetzte der Frankfurter Führungspositionen bei der Deutschen Telekom, wo er 2005 die Plattform Musicload ins Leben rief, bei der Plattform Napster, bei Apple, wo er das Musikgeschäft von iTunes verantwortete und bei Universal Music als General Manager.

Milka Loff Fernandes

Milka (hebräisch: „Königin“) Loff Fernandes ist TV-Moderatorin, Designerin, Speakerin, Mutter. Sie ist in Hamburg geboren mit kapverdischen Wurzeln. Bekannt geworden ist sie Anfang der 2000er als VIVA-Moderatorin. Sie war Influencerin, bevor es das Wort überhaupt gab. Die Autorin des Buches „#selbstwert – Die Happiness Connection“ lebt heute mit ihrer Familie im weltoffenen Amsterdam.

Eko Fresh

Eko Fresh, in Köln als Sohn türkischstämmiger Eltern geboren, ist einer der anerkanntesten und erfolgreichsten Deutsch-Rapper Deutschlands. Seit seinem Debütalbum im Jahre 2003 hat sich der Musiker und Songschreiber in vielfältiger Weise weiterentwickelt. Als Schauspieler ist er mittlerweile regelmäßig in TV-Produktionen aktiv, engagiert sich aufopfernd für sozial benachteiligte Gruppen und setzt sich gegen Diskriminierung und Rassismus ein. Mittlerweile ist Eko Fresh auch als Unternehmer erfolgreich. Unter anderem ist er Gründer und Geschäftsführer des Musiklabels German Dream Empire und an den Start-ups Liefertüte.de und Liefertürke.de beteiligt.

Dr. Rahima Arsalan

Dr. Rahima Arsalan wurde 1989 in Rotenburg an der Fulda geboren, als Tochter afghanischer Eltern, welche kurz vor ihrer Geburt vor dem Bürgerkrieg in ihrem Heimatland flohen. Sie wuchs in Aachen auf und absolvierte hier die Schule. Im Anschluss studierte sie dort Zahnmedizin und promovierte auf dem Gebiet der Verbrennungschirurgie. Danach arbeitete sie für ihre Fachweiterbildung für ein Jahr in einer kieferorthopädischen Praxis in Köln. Nun ist sie seit Juni 2019 als Fachzahnärztin für Kieferorthopädie in ihrer Wahlheimat Berlin in einer der größten Praxen Europas beschäftigt.

LAUFEN IST GENUSS

MAX im Gespräch mit der 45-fachen deutschen Meisterin Sabrina Mockenhaupt-Gregor

Sabrina Mockenhaupt-Gregor, in der Laufszene besser bekannt als „Mocki", wuchs im Siegerland auf und kam durch ihre Eltern mit 15 Jahren zum Laufen. Nach ihrer Ausbildung zur Industriekauffrau verschrieb sie sich als Sportsoldatin bei der Bundeswehr ab 2001 dann ganz dem Laufen, und das mit Erfolg. 45 deutsche Meistertitel sammelte sie in ihrer Karriere, von der 3.000 m Distanz über den Crosslauf bis hin zum Halbmarathon. Teilnahmen bei Europameisterschaften, Weltmeisterschaften sowie drei Olympischen Spielen rundeten ihre Karriere ab. Nach ihrer sportlichen Laufbahn war sie in diversen TV-Formaten präsent, ist als Influencerin auf Instagram aktiv, hat ein Buch geschrieben und erstellt Trainingspläne bei Qolibry Running. Mittlerweile lebt Mocki mit Ehemann Kay und Tochter Ruby an der Schwäbischen Alb, liebt das Laufen genauso wie zu Profizeiten und kümmert sich um ihre Gesundheit. Grund genug für MAX, sich mit der sympathischen Läuferin zum Gespräch zu treffen.

Als 45-fache Deutsche Meisterin hast du fast zwei Jahrzehnte die deutsche Laufszene geprägt – was bedeutet Laufen für dich heute?

Laufen ist für mich heute einfach nur noch Genuss, Lebensqualität und ein riesiger Mehrwert für meine Gesundheit – und zum Glück kein Muss mehr!

Wir haben gehört, dass du eine eigene Laufkollektion herausbringst. Was war die Idee dahinter, und welchen Herausforderungen musstest du dich stellen?

Leider ist das alles nicht so gelaufen, wie ich mir das gedacht habe. Die Idee dahinter war ganz einfach – ich wollte schöne Klamotten für Frauen im mittleren Alter machen. Mich hat es gestört, dass z.B. im Winter die Kleidung, die ich von Sponsoren bekommen habe, immer nur schwarz war. Ich hab auch keine Lust, mit einem Shirt mit riesigem Logo vorne drauf zu laufen. Das brauche ich einfach nicht. Das sollte bei meiner Kollektion deshalb alles anders sein – bunte Farben, dezentes Logo (ein kleiner, goldener Kolibri). So hab ich mir das vorgestellt. Da hab ich aber erstmal richtig Geld in den Wind geschossen mit der Produktionsfirma, die ich zuerst hatte – die Qualität stimmte nicht, bezahlt war aber alles schon.

Reden konnte ich mit denen auch nicht, da war einfach nichts zu machen. Das was irgendwie deprimierend. Naja, aber man lernt ja aus seinen Fehlern.

Was hast du daraus gelernt, und wie geht es jetzt weiter?

Ich hab ja schon gar nicht mehr dran geglaubt, aber durch Evi Sachenbacher-Stehle bin ich auf die Firma gekommen, mit der ich jetzt zusammenarbeite. Einfach ganz tolle Leute, und was ich besonders super finde – es wird alles in Deutschland produziert – nicht in der Türkei, nicht in Asien. Und es ist nachhaltig. Momentan werden ein paar Sachen vorproduziert, im Mai rechne ich mit den ersten Sachen. Dann wird's noch ein Fotoshooting geben, der Online-Shop muss live gehen – und dann kann's losgehen. Ganz wichtig – produziert wird dann auch nur, wenn etwas bestellt wird. Ja, was hab ich daraus gelernt? Auf jeden Fall niemals aufgeben, aber natürlich musst du auch aufpassen, wem du vertraust. >>

Auch nach der Profikarriere im Laufsport bist du noch in den Medien vertreten und besonders auf Instagram sehr aktiv. Ob die Teilnahme bei „Let's Dance" oder „Das große Backen", die eigene Laufkollektion, oder die „Rückkehr" zum Laufen – das Rampenlicht ist immer noch da. Übt das Druck auf dich aus?

Natürlich ist da Druck da – ich habe auch einen hohen Anspruch an mich selbst. Ich seh auch in meinem Umfeld Menschen, die sich ständig einen Kopf machen – alles muss perfekt sein, alles muss passen, das kann einen dann schon zerreißen. Letztes Jahr war schwierig. Die Sache mit der Laufkollektion, Das große Backen war eine tolle Zeit, hat mich aber echt gefordert, ich hatte Probleme mit dem Rücken und musste eine Laufpause einlegen – das war alles zu viel. Wenn dann alles, was du machst, nur noch stressig ist, ist das auch nicht mehr gesund.

Wie wichtig ist dir Gesundheit, und was tust du dafür, um gesund zu bleiben?

Gesundheit ist mir sehr wichtig – wenn ich mir was wünschen kann, dann, dass ich lange gesund bleibe. Ich hab vor kurzem eine Fastenkur gemacht – eine Woche lang. Das würde ich sofort wieder tun und hab auch vor, das einmal im Jahr zu machen. Wandern, Vorträge, Fasten – es ist einfach total gut für den Körper und hat mir wieder richtig Energie gegeben.

Hat sich nach der Fastenkur etwas an deiner Ernährung geändert?

Mein Mann hat ja die gleiche Fastenkur auch schon mal gemacht, deshalb hat er mir das ja auch geschenkt. Wir essen jetzt weniger Fleisch, achten auf gute Kohlenhydrate, ich trinke nur noch zwei Espresso am Tag, Alkohol trinke ich sowieso wenig, dafür aber viel Tee. Ich hab gemerkt, dass ich dadurch viel mehr Energie habe, ich will morgens aufstehen, ich hab Bock auf Sport – das hat mir so richtig gutgetan. Was ich erkannt habe: Es ist total wichtig, unsere Stressoren zu kennen und daran zu arbeiten. Oft lassen wir uns viel zu sehr von außen beeinflussen, anstatt uns auf wenige Sachen zu konzentrieren. Man kann nicht alles können!

Aber eins kannst du sehr gut: Laufen. Hast du hier Ziele für dieses Jahr, auch abseits vom Leben als Profisportlerin?

Klar, Ziele hab ich. Ich werde dieses Jahr wieder beim Österreichischen Frauenlauf in Wien mitlaufen, und dann starte ich beim Halbmarathon „Kärnten läuft". Heute mache ich das, was ich früher in meiner Profikarriere nicht konnte – ich verbinde das Laufen mit dem Angenehmen. Nehme meine Familie mit, mache Urlaub. Ich finde es ganz wichtig, sich Zeit zu nehmen. Das kam früher bei mir viel zu kurz, und das möchte ich jetzt anders machen.

Du hast in deinem Leben schon viele Höhen, aber auch Tiefen durchgemacht – wie motivierst du dich immer wieder?

Ich weiß mittlerweile, dass man ohne Tiefen auch die Höhen nicht zu schätzen weiß, was jahrelang bei mir der Fall war. Ich liebe immer wieder, die kleinen Steps nach vorne zu gehen und freue mich darüber mehr als über den großen Erfolg. Es wäre doch auch langweilig, wenn alles immer glatt laufen würde. Ich liebe meinen Sport und weiß, dass es mir danach immer besser als vorher geht, und das treibt mich auch heute noch an.

Das Thema dieser Ausgabe ist „Sport & Bewegung" – was rätst du unseren Lesern, auch wenn sie keine Profisportambitionen haben?

Sei Dir immer bewusst, dass Du es für Dich und nicht für andere tust. Und wenn Du Dich liebst, dann tu Dir was Gutes! Sport und Atmen tut einfach gut. Es gibt nichts Schöneres, als seinen Körper und seine Muskeln lebendig zu fühlen.

Vielen Dank für das Interview, liebe Mocki! <<

SPORTLICHE ERFOLGE

Teilnahme
2 Weltmeisterschaften

45-fache deutsche Meisterin

Halle
3.000 m, 5.000 m, 10.000 m
Crosslauf
10 km Straße
Halbmarathon

Teilnahme
4 Europameisterschaften

3-fache
Olympiateilnehmerin

3-fache
Europa-Cup-Siegerin

3-fache
Militärweltmeisterin

Bestleistungen

3.000 m	8:44,65 min.
5.000 m	14:59,88 min.
10.000 m	31:14,21 min.
Halbmarathon	1:08:45 Std.
Marathon	2:26:21 Std.

Erwachsenwerden ist nicht immer leicht

Heranwachsende Menschen stellen eine besondere Herausforderung für die ambulante und (teil-) stationäre psychosomatische Behandlung dar.

Dr. med. Christian Graz

Das junge Erwachsenenalter, die sog. Adoleszenz, stellt für jeden Menschen eine herausfordernde Entwicklungsaufgabe dar. Überbetonte Selbstständigkeitsbestrebungen einerseits und emotional wie wirtschaftliche Abhängigkeit vom Elternhaus („Hotel Mama“) andererseits prallen aufeinander. Viele Sinn- und Lebensfragen müssen in diesem Lebensabschnitt beantwortet werden: Wo liegen meine Begabungen? Welchen Schulabschluss möchte ich erreichen? Welche Ausbildung strebe ich an? Wann und wie emanzipiere ich mich vom Heimatort, von Eltern und Geschwistern? Wie stehe ich zu meinem Körper, Intimität und Sexualität? Entscheide ich mich für eine feste Beziehung oder für ein Singledasein? Will ich Erfahrungen im Ausland sammeln? Kurzum: Wie gestalte ich das Ende der Jugendzeit und den Beginn der 3. Lebensdekade?

Gerade im Alter von 16 bis 24 Jahren sorgen Kopfkino und Grübelkarussell für Einbußen in der Lebensqualität: Orientierungslosigkeit und Frust können sich breit machen. Dieser an und für sich normale Reifungsprozess bedeutet gleichzeitig eine besonders vulnerable Phase für die Entwicklung von psychischen Störungen wie beispielsweise Depression oder Angststörung. Symptome wie vermindertes Selbstvertrauen, Gefühle der Wertlosigkeit, negative Zukunftsgedanken, Interessensverlust, Unsicherheit und sozialer Rückzug, Versagensängste, Schlafstörungen, Nervosität und Gedächtnisstörungen, innerlicher Druck und Reizbarkeit, Veränderungen des Essverhaltens, riskanter Umgang mit Drogen, wiederholt auftretende und wechselnde körperliche (Schmerz-) Symptome, Ruhe- und Todeswünsche bis hin zu Selbstverletzungen prägen nicht selten den aufreibenden Alltag.

Ist das Kind erst in den Brunnen gefallen, zeigt sich regelmäßig ein völlig überfordertes psychosomatisch-psychiatrisches Hilfesystem, das auf die Eigenheiten und die spezifischen Probleme im Zusammenhang mit der Adoleszenz nur unzureichend eingestellt ist. Hinzu kommt, dass

ZAHLEN & FAKTEN

Psychische Störungen im späten Jugendalter sind häufig und nehmen besorgniserregend zu: Laut RKI sind mehr als 10% der deutschen Heranwachsenden behandlungsbedürftig psychisch erkrankt, weitere 10% sind psychisch erheblich im Alltag und bei der Erledigung von Routineaktivitäten belastet. Weltweit hat die Zahl der Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit ernsten psychischen Problemen während der Pandemiejahre zugenommen: Studien zufolge haben sich Ängste und Depressionen während Corona in der jungen Generation sogar verdoppelt! Kanadische Wissenschaftler kamen nach Auswertungen in einer Meta-Analyse aus 29 Einzel-Studien mit über 80.000 Teilnehmern zum Ergebnis, dass jeder vierte junge Mensch die Kriterien einer Depression erfüllt. Fakt ist, dass der größte Anteil manifest psychisch erkrankter heranwachsender Menschen (ca. 70% nach Studienlage!) – dies trotz dringender Indikation – keine Therapie wahrnimmt. Bei depressiven Erkrankungen kommt es hierdurch zu einer ungünstigen Behandlungsverzögerung von bis zu 2 Jahren, die wiederum zu einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit bis hin zu akuter Suizidalität beiträgt und sich prognostisch negativ auf den weiteren (Lebens-) Verlauf auswirkt.

INFO

Der Weg eines heranwachsenden Menschen in die Psychosomatik der Max Grundig Klinik beginnt mit einem eigenverantwortlichen Anruf im Patientenmanagement, das bei Fragen zu den Aufnahmemodalitäten beratend zur Seite steht. Nachfolgend wird ein unverbindliches Vorgespräch bei unserem ärztlich-psychologischen Expertenteam vereinbart. Verschwiegenheit und Diskretion sind dabei selbstverständliche Werte unserer Beratungsphilosophie. Bei psychosomatischen Störungen geringen Schweregrades vernetzen wir mit ambulant tätigen psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten oder geben Adressdaten von Institutsambulanzen weiter. Auch teilstationäre tagesklinische Behandlungen mit Einbezug der Familie können sinnvoll sein. Bei nicht mehr ausreichendem ambulanten Behandlungserfolg oder bei bereits mittelgradig bis schwerer Alltagseinschränkung sollte eine vollstationäre psychosomatische Intensivtherapie in der Max Grundig Klinik abgewogen werden. Für die Kostenübernahme eines indizierten stationären Aufenthaltes durch die private Krankenversicherung oder Beihilfestelle ist eine vorherige Beantragung durch einen Facharzt oder approbierten Psychologen notwendig. Sobald die Zusage der privaten Krankenversicherung schriftlich vorliegt, kann gemeinsam der Beginn der Behandlung geplant und vorbereitet werden.

internationale Datenerhebungen zeigen, dass sich die holprige Übergangsphase zwischen Jugend- und Erwachsenenalter („emerging adulthood“) zunehmend verlängert: V.a. die wirtschaftliche Situation zwingt viele Familien dazu, dass junge Menschen bis zu deren 30. Lebensjahr (Erreichen des „settle down“) im Haushalt der Eltern wohnhaft bleiben.

Eine leitliniengerechte und individuelle psychotherapeutische Behandlung von Menschen in der Adoleszenz möchte deshalb die Eltern (und ggf. Geschwister) integrieren: Neben wichtigen Entwicklungsaspekten (individualisierte Therapie mit Lebens-Autonomie als Ziel) wird der junge Patient als Teil eines Familiensystems gesehen. Hierfür braucht es Fingerspitzengefühl und notwendige Spezialisierungen der ärztlich-psychologischen Therapeuten. Eine gezielte Begleitung (Transition) und Koordination mit Sicherung der Versorgungskontinuität sind das A und O auf dem Weg zu einem gesunden Erwachsenendasein.

In diesen für die junge Psyche so belastend-herausfordernden Zeiten bleiben verlässliche Kooperationen, vertrauensvolle Bündnisse und Vernetzungen mit niedergelassenen, ambulant tätigen Jugendpsychologen und ärztlichen Therapeuten mit Expertise in der Behandlung von Menschen in der Adoleszenz wichtigste Aufgabe der Abteilung Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie der Max Grundig Klinik. Das Dilemma: Trotz der gewachsenen Kontakte und dem regelmäßigen fachlichen Austausch findet man kaum einen freien Therapieplatz für eine stationsersetzende Maßnahme: Psychotherapeuten mit fachlicher Befähigung sind rar, die Wartezeiten lang.

Eine weitere Befürchtung betroffener Familien ist, dass die transparente Diagnosestellung einer psychosomatisch-psychiatrischen Störung vor der Krankenversicherung häufig mit einem später hohen Risikozuschlag (etwa in Form eines höheren Beitrags) oder aber mit der Ablehnung einer Berufsunfähigkeitsversicherung verbunden ist. Vermögende Familien zögern deshalb nicht und zahlen den meist 4- bis 6-wöchigen Aufenthalt privat.

Expertenfragen

an PD Dr. med. Dr. paed. Jan Frölich

Welche typischen Entwicklungsaufgaben sind in der Adoleszenz in der heutigen Zeit und unter den aktuellen gesellschaftlichen Bedingungen zu bewältigen? Wie sehen Entwicklungsbelastungen und Risiken aus?

Die Adoleszenz ist ein Zeitraum, welcher eine individuell stark variierende Zeitspanne umfasst zwischen der ausgehenden Kindheit und dem jungen Erwachsenenalter. Ihren Beginn nimmt sie mit den durch die Pubertät induzierten körperlichen Veränderungen, einer beginnenden Ablösung von den Eltern hin zur Gleichaltrigengruppe als auch zunehmenden schulischen Herausforderungen, welche geprägt sind von erwarteten höheren sozialen Kompetenzen, aber auch kognitiven Fähigkeiten. Ihr Ausgang ist individuell höchst unterschiedlich und wird von einer Vielzahl von Einflussfaktoren bestimmt, wozu die individuelle psychosoziale Reife zählt, aber durchaus auch äußere Einflüsse wie Zeitpunkt des Schulabschlusses, Beginn einer Ausbildung oder eines Studiums, vor allem auch des Auszugs des Jugendlichen/des jungen Erwachsenen aus dem gewohnten familiären Umfeld.
Die Einschränkungen, welche mit der Corona-Pandemie einhergingen, haben wie unter einem Brennglas die wichtigen Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen nochmals verdeutlicht, die zu diesem Zeitraum nicht wahrgenommen werden konnten und eine Vielzahl von psychosozialen Folgeschädigungen in dieser Altersgruppe verursachte.
Vor allem die fehlenden direkten sozialen Kontakte haben vielen Jugendlichen gefehlt, sie waren eben nicht ersetzbar durch Videochats oder sonstige mediale Kommunikationsmöglichkeiten. Auch die Einschränkungen im Bereich der Freizeitgestaltung zur Entwicklung der persönlichen Ressourcen oder des Vergleichs miteinander im Wettkampf haben die Jugendlichen extrem in ihren Entwicklungsbedürfnissen eingeengt und eine Mehrzahl an gesundheitlichen Einschränkungen und Problemen nach sich gezogen, wie Essstörungen, Übergewicht, aber auch depressive Entwicklungen und Ängste.
Während der Pandemie haben wir gesehen, wie wichtig Schule, Ausbildung, Studium als Orte der direkten sozialen Begegnung, aber auch des Lernens für Jugendliche sind. Die Mehrzahl der Jugendlichen gab an, dass ihnen während des Lockdowns die persönliche Begegnung mit ihren Freundinnen und Freunden als auch die direkte Kommunikation mit den Lehrkräften fehlte und keinesfalls ersetzt werden konnte durch jedwede Online-Kommunikation.
Eine sehr wichtige Phase der Adoleszenz stellt zu Recht die so genannte Transition dar, also der Übergang vom späten Jugendlichen in das Erwachsenenalter. Viele Jugendliche wagen heutzutage aus einer unterschiedlichen Anzahl von Gründen den Schritt in die Selbstständigkeit, d.h. allein zu wohnen und aus dem Elternhaus auszuziehen, relativ spät. Mehr als früher wird der Eindruck relativer Unselbstständigkeit vermittelt, viele Entwicklungsaufgaben werden jungen Erwachsenen abgenommen. Entsprechend kann es in dieser sehr wichtigen Übergangsphase nochmals zu erheblichen Problemen in der Ablösungs- und Autonomieentwicklung kommen.
In den letzten Jahren spielt auch die Geschlechtsidentität eine deutlich größere Rolle als noch vor zehn Jahren. Seit jeher ist die Pubertät mit dieser Entwicklungsaufgabe verbunden. Deutlich mehr Jugendliche stellen sich allerdings mittlerweile in fachpsychiatrischen Praxen vor, die mit dieser Aufgabe in Konflikte geraten und sich unsicher fühlen, welchem Geschlecht sie sich zugehörig fühlen, und im Falle einer Geschlechtsdysphorie Angst haben, ihre gefühlte Geschlechtsidentität nach außen zu kommunizieren. Diese Jugendlichen erfahren innerhalb oder außerhalb der Familie häufig Ablehnung und suchen nach einem Weg, die

Kinder- und Jugendpsychiater
PD Dr. med. Dr. paed.
Jan Frölich

Er studierte Humanmedizin und Erziehungswissenschaften mit Habilitation für das Fach Kinder- und Jugendpsychiatrie. Er ist Facharzt für Kinderheilkunde und Kinder- und Jugendpsychiatrie, Diplom-Pädagoge, niedergelassen in eigener kinder- und jugendpsychiatrischer Praxis in Stuttgart. Seine Spezialgebiete und Veröffentlichungen umfassen unter anderem die Themen ADHS, Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter sowie Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen.

für sie individuell passenden Entwicklungsschritte autonom und entschieden gehen zu können. Naturgemäß ist dieser Prozess mit erheblichen Risiken psychischer Probleme verbunden, wobei darauf hinzuweisen ist, dass es hier schon auch bidirektionale Zusammenhänge gibt, d. h. das Jugendliche mit Geschlechtsdysphorie sekundäre häufig psychische Folgeprobleme entwickeln, umgekehrt aber auch – dem klinischen Eindruck nach – Jugendliche mit bereits in der Kindheit beginnenden psychischen Problemen vermehrt auch Geschlechtsidentitätskonflikte entwickeln können.
Weltanschauliche Themen, die die gesamte Gesellschaft betreffen, also Corona-Pandemie sowie Ukraine-Krieg und die Klimakrise, spielen für die aktuelle Generation Jugendlicher eine viel größere Rolle mit einem deutlich höheren persönlichen Betroffensein als noch vor 10-20 Jahren. Die Auswirkungen auf die psychosoziale Entwicklung von Jugendlichen, welche in einer solchen multiplen gesellschaftlichen Problemkonstellation aufwachsen, sind bisher keinesfalls abschätzbar. Aus klinischer Sicht, aber auch basierend auf Vorliegen aktueller Studien, besteht der Eindruck, dass die Mehrheit der Jugendlichen hier eine erstaunliche Resilienz und Anpassungsfähigkeit entwickeln kann und eine erkennbare Initiative zeigt, die bestehenden Herausforderungen konstruktiv zu bewältigen. Hierbei spielt die Unterstützung durch die Familie, der Peergroup aber auch gesellschaftlicher Institutionen wie der Schule eine herausragende Rolle. Umgekehrt besteht der klinische Eindruck, dass bei denjenigen Jugendlichen, die bereits früh psychosoziale Auffälligkeiten entwickelten, unter diesen problematischen gesellschaftlichen Anforderungen vermehrt und zusätzlich psychische Probleme entwickeln.
Als ein äußerst wichtiger Gesichtspunkt für die Entwicklung von Jugendlichen ist heutzutage die Nutzung moderner digitaler Medien zu nennen. Ihre ubiquitäre Verbreitung beeinflusst eine Vielzahl von Prozessen in der Entwicklung junger Menschen, beginnend von der Kommunikation über soziale Medien, der Möglichkeit sich hierüber auszudrücken, aber auch im Hinblick auf einen Missbrauch, man denke nur an Computerspiele und Pornographiekonsum im Internet. >>

„Während der Pandemie haben wir gesehen, wie wichtig Schule, Ausbildung, Studium als Orte der direkten sozialen Begegnung, aber auch des Lernens für Jugendliche sind.“

Gibt es grundlegende neuroanatomische wie neurobiologische Veränderungen in der Phase des Heranwachsens?

Forschungsergebnisse der Entwicklungspsychologie und -neurologie zeigen, dass das Gehirn in der Adoleszenz einer grundlegenden Reorganisation unterliegt. Während postnatal die Entwicklung der grauen Hirnsubstanz bereits relativ früh im Bereich des sensomotorischen Kortex sowie subkortikaler Hirnareale, insbesondere im limbischen System, zu einem Maximum kommt, trifft dies für den sogenannten präfrontalen Kortex, welcher die Schaltzentrale darstellt für die sogenannten exekutiven Funktionen, also Planung, Aufmerksamkeit und Gedächtnisprozessen, erst deutlich später zu.
Nachdem in den ersten Lebensjahren zuerst eine Vielzahl von Synapsen gebildet wird, reduziert sich deren Zahl dann wieder während des Jugendalters. Dieser Prozess ist abhängig von Lernerfahrungen, denn nur jene Synapsen bleiben erhalten, die auch häufig genutzt werden. Des Weiteren wirken sich auf die Veränderung der grauen Substanz zelluläre Mechanismen aus, zum Beispiel die Reduktion von Gliazellen bzw. die Zunahme der Myelinisierung. In der Entwicklung kommt es von der Kindheit bis in das frühe Erwachsenenalter hinein zu einer Zunahme in der weißen Substanz, wodurch schnellere Informationsprozesse ermöglicht werden. Gesamt betrachtet verläuft dieser Prozess anatomisch von den unteren zu den höheren Hirnarealen sowie tendenziell von den hinteren zu den vorderen Hirnanteilen, mit anderen Worten beginnend mit einer primären Beherrschung basaler Regulationsprozesse hin zu höheren kognitiven Fähigkeiten.
Die im Adoleszentenhirn zu beobachtenden anatomischen Veränderungen und Reorganisationsprozesse gehen zugleich mit einer Vielzahl von fundamentalen emotionalen und kognitiven Veränderungen einher. Am wichtigsten ist einerseits die Frontalhirn bezogene Fortentwicklung der exekutiven Funktionen, welche das Denken, Handeln, Planen und Gedächtnisprozesse involvieren, zugleich aber auch die Veränderungen sozialer und emotionaler Fähigkeiten und der Empathie.
Mit zunehmendem Alter können von Jugendlichen neuronale Ressourcen besser aktiviert werden. Trotzdem zeigen bildgebende Studien, dass Jugendliche in emotional aufgeladenen Situationen eine deutlich höhere Aktivität des limbischen Systems zeigen im Vergleich zu Erwachsenen.

„Nachdem in den ersten Lebensjahren zuerst eine Vielzahl von Synapsen gebildet wird, reduziert sich deren Zahl dann wieder während des Jugendalters.“

Wie ziehen Sie die Grenze zwischen einer normalen Befindlichkeitsstörung und einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung?

Die Grenze zu einer behandlungsbedürftigen Störung kann erst durch eine ausführliche jugendpsychiatrische Diagnostik gezogen werden, in die sowohl der Jugendliche als auch sein Lebensumfeld (Familie, Schule, Gleichaltrigengruppe) weitestmöglich einbezogen sind. Es geht also um einen individuellen biografischen und um einen systemischen Blick. Der Anamnese kommt eine große Bedeutsamkeit zu.
In der Betrachtung der aktuellen Situation des Jugendlichen spielen weitere Gesichtspunkte eine wichtige Rolle: Entscheidend ist hier, ob die wichtigen tragenden Säulen im Leben des Jugendlichen gravierende Beeinträchtigungen vorweisen, d. h. ob Leistungsversagen in der Schule oder sogar Schulabsenz vorliegt, wie die Integration in die Gleichaltrigengruppe ist und schließlich natürlich, wie sich die Situation in der Familie darstellt. Letzteres impliziert anhaltende und schwere Konflikte zwischen den Jugendlichen und seinen Eltern oder Geschwistern, aber auch die Tragfähigkeit des gesamten familiären Systems, also beispielsweise, ob gravierende Dissonanzen zwischen den Eltern vorliegen, psychische oder somatische Erkrankungen von Familienangehörigen oder die Familie unvollständig ist.
Schließlich kommt dem Leidensdruck des Jugendlichen eine wichtige Rolle zu. Im Regelfall können Jugendliche vor allem mit internalen Störungen wie Depressionen oder Angststörungen sehr gut formulieren, wie sie mit den aus den Symptomen resultierenden Beschwerden umgehen können, wie viel Unterstützung sie von Gleichaltrigen oder aus dem Elternhaus erhalten und entsprechend selbst zu dem Urteil kommen, dass sie eine Behandlung benötigen. Hierbei spielt erfahrungsgemäß die individuelle Resilienz des Jugendlichen eine große Rolle, vor allem sein Durchhaltevermögen angesichts seiner emotionalen Belastung, ob er beispielsweise Freunde trifft, seinen Hobbys nachgeht und wie er die schulischen Anforderungen bewältigt.

Gibt es Risikofaktoren und Besonderheiten im Auftreten psychischer Störungen bei heranwachsenden Männern und Frauen?

Eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien wie auch die klinische Erfahrung weisen aus, dass im Kindesalter psychische Störungen häufiger bei Jungen vorkommen, insbesondere sogenannte expansive Störungen, zum Beispiel ADHS oder Störungen des Sozialverhaltens. Im Jugendalter gleicht sich die Geschlechtsdifferenz erheblich an, sodass von einer Gleichverteilung ausgegangen werden kann. Bei Mädchen liegen deutlich häufiger internale Störungen vor, Angststörungen und Depressionen aber auch Essstörungen. Familiäre Belastungen spielen natürlich geschlechtsunabhängig in der Genese von Störungen im Jugendalter eine erhebliche Rolle. Zu denken ist hier an psychische, aber auch somatische Erkrankungen von Elternteilen oder Geschwistern wie auch lang andauernde Streitbeziehungen zwischen Eltern. Alterstypisch wirken sich allerdings gegenüber dem Kindesalter Konflikte und Belastungen außerhalb der Familie auf Jugendliche und junge Erwachsene mindestens so stark aus. Von überragender Bedeutung ist die Integration in die Gleichaltrigengruppe. Hierbei spielen direkte Kontakte und die Art der Nutzung sozialer Medien eine starke Rolle. Vorstellungen in der Praxis finden häufig statt, wenn sich Jugendliche, vor allem Mädchen, von der Gleichaltrigengruppe ausgeschlossen fühlen oder sogar Mobbing erfahren. Des Weiteren spielen schulische oder universitäre Überforderungen eine ausgeprägte Bedeutsamkeit. Eine Vielzahl von Jugendlichen und jungen Erwachsenen war überfordert unter den Bedingungen des Online-Lernens, baute enorme Defizite auf, die jetzt unter den wieder aufgenommenen Verhältnissen des Präsenzlernens nicht mehr aufgeholt werden können. Viel häufiger als früher präsentieren Jugendliche und junge Erwachsene derzeit Schul- und Leistungsängste und geraten in langfristige Schulabsenz oder brechen das Studium ab. Hieraus entwickeln sich wiederum sehr ernst zu nehmende depressive Störungen.

Den Eltern kommt auch in der Phase der Transition unter diesen schwierigen Kontextbedingungen eine sehr wichtige Funktion zu. Sofern sie selbst keine gravierenden Belastungen aufweisen, ein hohes Maß an Resilienz besitzen und eine tragfähige, altersangemessene enge Beziehung zu ihrer Tochter oder ihrem Sohn haben, spielen sie vor allem in der jetzigen Zeit eine sehr wichtige Rolle in der Kompensation der Belastungen, unter denen ihre „Kinder“ leiden, auch wenn diese schon Jugendliche oder junge Erwachsene sind. Entscheidend ist hier eine gesunde Mischung aus intakter, enger Beziehung zu dem Jugendlichen, Empathie und Verständnis für seine Situation zugleich aber auch Ziel- und Strukturvorgaben, welche gemeinsam angegangen und danach behutsam und schrittweise bewältigt werden. >>

„Bei ausgeprägten, länger bestehenden psychosozialen Belastungen scheint häufig eine tiefenpsychologische oder analytische Behandlung indiziert, verhaltenstherapeutische Maßnahmen erweisen sich dann als empfehlenswert, wenn der Jugendliche willens und in der Lage dazu ist, eine ganz konkrete aktuelle Belastungssituation zu bewältigen."

Wie wird eine typische ambulante Psychotherapie für Menschen in der Adoleszenz organisiert? Wie lange sind die Wartezeiten?

Jugendpsychiatrische Praxen werden derzeit überrannt mit Anfragen für diagnostische Abklärungen als auch Behandlungen. Insofern sind lange Wartezeiten bis von mehr als sechs Monaten in Kauf zu nehmen, weil der Andrang ansonsten für die Behandler nicht mehr zu bewältigen ist, vorausgesetzt eine leitlinienorientierte Diagnostik stellt weiterhin den Standard dar. Die fachärztliche Abklärung ergibt im Regelfall eine klare diagnostische Zuordnung und eine gemeinsame Diskussion mit dem Jugendlichen und seinen Eltern über mögliche therapeutische Entscheidungen. Wichtig ist hier für den Diagnostiker eine Einschätzung, von welchem psychotherapeutischen Verfahren ein Jugendlicher am besten profitieren kann. Bei ausgeprägten, länger bestehenden psychosozialen Belastungen scheint häufig eine tiefenpsychologische oder analytische Behandlung indiziert, verhaltenstherapeutische Maßnahmen erweisen sich dann als empfehlenswert, wenn der Jugendliche willens und in der Lage dazu ist, eine ganz konkrete aktuelle Belastungssituation zu bewältigen. Im Regelfall erfolgen nach Konsultation einer jugendpsychiatrischen Praxis Überweisungen an psychotherapeutische Kollegen. Leider ist darauf hinzuweisen, dass hier häufig auch nochmals Wartezeiten in Kauf genommen werden müssen. Insofern kommen gerade in der jetzigen Zeit zunehmend zumindest überbrückend aber auch begleitend psychopharmakologische Behandlungen infrage.
Wünschenswert wäre durchaus, dass psychotherapeutische Kliniken vermehrt ambulante Diagnostik- oder Beratungsangebote anbieten, vor allem für Patienten, bei welchen bei einer Anmeldung a priori Anhaltspunkte dafür bestehen, dass eine stationäre Behandlung indiziert sein könnte.

Unter welchen Umständen können Sie eine ambulante Behandlung nicht mehr verantworten und empfehlen eine vollstationäre psychosomatisch-psychiatrische Intensivtherapie?

Eine stationäre Behandlung ist dann zu empfehlen, wenn nach erfolgter Diagnostik klar wird, dass das Störungsbild nicht ambulant behandelbar ist. Bei Jugendlichen ist hierbei Schulabsenz ein wichtiger Gesichtspunkt, denn aus einer ambulanten Behandlung heraus wird so gut wie nie die Wiederaufnahme des Schulbesuchs ermöglicht. Weitere Gesichtspunkte stellen Suizidgedanken oder parasuizidales Verhalten dar. Zu beachten ist des Weiteren, inwieweit bereits vorangehende psychotherapeutische Behandlungsversuche erfolgreich gewesen sind oder überhaupt durchgeführt wurden. In jeder Hinsicht ist bei der Entscheidung, ob ambulante oder stationäre Behandlung, erneut der systemische Blick notwendig. Wenn der Jugendliche kein tragfähiges soziales Umfeld aufweist, vor allen familiäre Haltestrukturen nicht genügend vorhanden sind oder aber eine starke soziale Isolation im Gleichaltrigenbereich besteht, ist eine stationäre Behandlung im Regelfall unausweichlich. <<

BESUCHEN SIE UNSERE RESTAURANTS IN BADEN-BADEN:
CASINO RESTAURANT THE GRILL | RIZZI THE RESTAURANT | WIRTSHAUS ZUR GEROLDSAUER MÜHLE

Richtig Essen beim Sport

Wer viel Sport treibt, der sollte auf eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung achten, um das persönliche Ziel und die eigene Gesundheit zu fördern. Doch wie sinnvoll ist die Banane oder der Proteinriegel vor dem Training? Sind Proteinshakes wirklich notwendig und brauchen Läufer tatsächlich so viel mehr Kohlenhydrate als der normale (Freizeit-)Sportler?

Diätassistentin Anja Rautenberg und Leiter der Physiotherapie Matthias Zehnle geben einen Einblick in die richtige Ernährung beim Sport.

Unsere moderne Lebensweise ist geprägt durch zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung mit zu viel Zucker, Salz und Fett und zu wenig Ballaststoffen. Daraus resultieren Folgeerkrankungen wie Übergewicht, Diabetes mellitus, Hypertonie und weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bereits durch einfache Lebensstilveränderungen können die Risiken minimiert werden. Bei einer körperlichen Aktivität von ca. 2,5 Stunden pro Woche lässt sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 20-30% senken. Zudem hilft eine bedarfsgerechte, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Kohlenhydrate, Elektrolyte, Proteine – und dabei noch das richtige Verhältnis zu finden, scheint kompliziert zu sein? Ist es aber grundsätzlich nicht! Wir geben Ihnen einen kleinen Einblick, auf welche Ernährung es beim Sporttreiben wirklich ankommt.

Grundsätzlich ist es sinnvoll zwischen der Intensität der „Sporttreibenden“ zu unterscheiden: Sportler, die Freude an Bewegung und Sport haben, diejenigen, die unter präventiv, therapeutischen Aspekten Sport treiben und denen, die viel Zeit investieren, mit dem Ziel, an Wettkämpfen, Marathon-Läufen, etc. teilnehmen zu können. Dadurch ergeben sich einige Regeln bei der Ernährung, um Sport zu einem positiven Erlebnis werden zu lassen.

Etwa die Hälfte des täglichen Energiebedarfs sollte generell über Kohlenhydrate abgedeckt werden, da sie die wichtigsten Energielieferanten für geistige und sportliche Tätigkeiten sind. Sie werden in Form von Glykogen unter anderem in den Muskeln gespeichert. Bei körperlicher Belastung werden diese Reserven verwendet, um schnell die nötige Energie zu liefern. Durch eine kohlenhydratreiche Mahlzeit mit Nudeln oder Kartoffeln etwa drei Stunden vor dem Training kann dies gewährleistet werden.

Kleinere Kohlenhydratlieferanten wie Bananen oder Saftschorlen als isotonische Getränke können auch kurz vor dem Sport gegessen/getrunken werden, da sie die Verdauung nicht so sehr belasten.

Damit sich der Körper wieder regenerieren kann, sollte darauf geachtet werden, den Kohlenhydratspeicher nach dem Training wieder zu füllen. Optimal sind hier Nahrungsmittel, die schnell Energie freisetzen. Doch Vorsicht: Viele Freizeitsportler überschätzen ihren Energieverbrauch und nehmen nach dem Sport zu viele Kalorien zu sich. Die Kohlenhydrate, die der Körper nicht unmittelbar verwerten kann, wandelt er in Fett um. Menschen, die durchschnittlich drei Mal pro Woche für 45-60 min moderat körperlich aktiv sind, verbrauchen ca. 350 kcal pro Trainingseinheit. Dieser Mehrverbrauch an Kalorien erfordert keine zusätzliche Energieaufnahme, sondern hilft, das Gewicht zu halten.

Die kohlenhydratreichen Lebensmittel sorgen neben der Energiezufuhr auch dafür, dass der Körper mit ausreichend Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt wird. Geeignete Lebensmittel sind:

- Vollkornprodukte
- Nudeln
- Kartoffeln
- Reis
- Obst und Gemüse

>>

Anja Rautenberg

absolvierte ihre Ausbildung zur staatlich anerkannten Diätassistentin in der Universitätsklinik in Münster, 2006 folgte die Zertifizierung zur Ernährungsberaterin durch den Verband für Ernährung und Diätetik e.V. Seit 26 Jahren ist sie ein Teil der Max Grundig Klinik, seit 2017 als Teamleitung und erweitert stetig ihre Kenntnisse durch Fortbildungen, u.a. zur Therapie von Diabetes Typ 1 und Typ 2, Gastrointestinale Erkrankungen, Adipositastherapie sowie Kommunikation und Rhetorik in der Ernährungsberatung.

Matthias Zehnle

absolvierte seine Ausbildung zum examinierten Physiotherapeuten von 2007 bis 2010 an der Bernd-Blindow-Schule in Baden-Baden. Nach Stationen im Mediclin Rehazentrum in Gernsbach und dem Ortenau-Klinikum arbeitet er seit Oktober 2018 als Leiter der Physikalischen Abteilung in der Max Grundig Klinik. Zu seinen Zusatzqualifikationen gehören u.a. die myofasziale Therapie, Sportphysiotherapie, Schmerztherapie, manuelle Therapie sowie die Leitung eines zertifizierten Rückenzirkels.

Auch die richtige Auswahl an Proteinen ist eine wichtige Voraussetzung für optimale Trainingsprozesse und Leistungsbereitschaft im Sport. Proteine sind wichtige Bausteine im Stoffwechsel von Muskeln, Knochen und Bindegewebe. Sie helfen, die Regeneration in der Nachbelastungsphase zu optimieren und sind am Zellstoffwechsel, Hormonhaushalt, Immun- und Gerinnungssystem sowie am Energiestoffwechsel beteiligt.

„Im Ernährungsalltag von Sportler*innen gibt es keinen physiologischen Grund, die Proteinzufuhr durch Supplemente zu ergänzen, und eine ausgewogene Ernährung ist Supplementen in der Regel überlegen“, sagt Professor Dr. Helmut Heseker von der Universität Paderborn, Sprecher der DGE-Arbeitsgruppe.

Laut DGE haben gesunde Erwachsene zwischen 19 und 65 Jahren, die maximal fünf Stunden pro Woche Sport treiben, keinen erhöhten Proteinbedarf. Für sie gilt der D-A-CH-Referenzwert für die empfohlene Proteinzufuhr von 0,8g pro kg Körpergewicht pro Tag (g/kg/Tag). Für gesunde, normalgewichtige ältere Menschen ab 65 Jahren liege der Schätzwert für die angemessene Proteinzufuhr bei 1,0g/kg/Tag. Sportler, die mehr als fünf Stunden pro Woche trainieren, wird abhängig vom Trainingszustand und -ziel eine Proteinzufuhr von 1,2 bis 2,0g/kg/Tag empfohlen. In der Regel lassen sich die Empfehlungen zur Proteinzufuhr durch eine geeignete Lebensmittelzusammenstellung erreichen. Dabei sollen Lebensmittel so kombiniert werden, dass ein möglichst hoher Anteil an unentbehrlichen Aminosäuren erreicht wird.

Eine Evidenz, dass tierische Proteine gegenüber pflanzlichen Proteinen einen eindeutigen Vorteil bringen, besteht nach derzeitigem Kenntnisstand nicht. Im Gegenteil: Ein höherer Anteil an pflanzlichen Proteinquellen ist eher positiv zu beurteilen, da dieser meist mit einer höheren Ballaststoff-, Kohlenhydrat- und Vitaminzufuhr und gleichzeitig weniger gesättigten Fettsäuren einhergeht.
Auch wenn pflanzliche Proteine oft weniger unentbehrliche oder verzweigtkettige Aminosäuren aufweisen, zeigten die bisherigen Studienergebnisse keine deutlichen Unterschiede in der Wirkung, so die DGE.

Die Proteinzufuhr kann je nach Trainingsziel, Sportart und Belastung flexibel angepasst werden und ist keine feste Größe. Wichtig dabei ist nur ein regelmäßiger Verzehr von Proteinen aufgeteilt in drei Mahlzeiten.

Beispiele für den *Eiweißgehalt* in Lebensmitteln:

200 g	Fleisch/Fisch	40g
200 g	Magerquark	26g
200 g	Hüttenkäse	26g
1	Hühnerei	13g
100 g	Teigware (roh)	12g
50 g	Walnusskerne	7g
100 g	Kichererbsen	7g
20 g	Emmentaler	7g
50 g	Haferflocken	7g

Achtung:
Nierenfunktion im Auge behalten und ausreichend trinken. Im Sport ist Wasser das wichtigste Lebensmittel. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit notwendig. Ein Flüssigkeitsverlust von 2-4% gehen mit Beeinträchtigungen der Ausdauer, kognitiven Leistungen und Kraft einher. Sportler sollten mit ausgeglichenem Flüssigkeitshaushalt ins Training starten (auf die Farbe des Urins achten). Wieviel Flüssigkeit während der Belastung verloren geht, ist von diversen Faktoren abhängig (Trainingsintensität/Dauer/Art der Belastung). Prinzipiell sollten sich Sportler stets an ihrem Durstgefühl orientieren. Bei intensiveren Belastungen wird es sinnvoll, zwischendurch Getränke zu sich zu nehmen, die einen kleinen Kohlenhydrat-Anteil und Natrium-Anteil haben (z.B. Apfelschorle: 2 Teile Wasser, 1 Teil Saft, mit einer Prise Salz). Wenn im Normalfall nach einer intensiven Sporteinheit nach 24 Stunden keine weitere Belastung ansteht, ist durch den Verzehr von normalen Mahlzeiten in Kombination mit einer ausreichenden normalen Wasserzufuhr die Wiederherstellung des Elektrolyt-/Flüssigkeitshaushalts gewährleistet.

Mit ein paar Grundregeln, einer ausgewogenen Ernährung, der empfohlenen Proteinzufuhr und eines ausreichenden Elektrolyt-/Flüssigkeitshaushalts lassen sich gute Ergebnisse erzielen und die Wirkung von Sport unterstützen. Dennoch gibt es (noch) nicht die allgemeingültige Goldene Regel, die den Muskelaufbau, die allgemeine Leistungsfähigkeit oder die Gewichtsabnahme bei jedem Menschen gleich fördert. Wer mehr durch Sport und Ernährung erreichen möchte, für den eignet sich eine Ernährungsberatung mit Analyse des Trainingsverhaltens, Definition der Ziele und der Ausarbeitung eines individuell angepassten Ernährungsplans. <<

Rezept für einen eiweißreichen Shake: (Enthält 22g Eiweiß)

400 ml	Milch
170 g	Magerquark
1	Banane
1 EL	Honig
1 EL	Mandelmus

Alle Zutaten mit einem Zauberstab mixen und schmecken lassen!

75
PORSCHE

Dynamische Eleganz

auf den Straßen Baden-Badens

Im Herbst 2022 war die koreanische Auto-Premium-Marke Genesis wieder unterwegs in Deutschland, um Besuchern und Interessenten die in Europa teilweise noch eher unbekannte Marke zu präsentieren und direkt vor Ort eine Probefahrt zu ermöglichen. Unter anderem machten sie auf ihrer Tour einen Boxenstopp in Baden-Baden, die MAX-Redaktion war zur Spritztour geladen. Das Ergebnis: Design, Komfort und Eleganz auf vier Rädern.
Wir dürfen vorstellen: GENESIS

Die Marke

2008 entstand die Idee, und 2015 wurde die Marke Genesis als Luxuszweig der Hyundai Motor Company eingeführt. Als Premiummarke war es das Ziel, anspruchsvollen Kunden weltweit erstklassige Fahrzeuge und Dienstleistungen anzubieten und dabei den besonderen Schwerpunkt auf Design, Leistung und Ausstattung zu legen. Mit der Verpflichtung zur absoluten Kundennähe, Preistransparenz sowie einem einzigartigen Service-Konzept möchten die Koreaner dem Kunden das Wertvollste zurückgeben, was er besitzt: Zeit. Zahlreiche Auszeichnungen und Awards wie z.B. North American Car of the Year, Consumer Reports und J.D. Power zählen Genesis zu den besten Automarken weltweit. Nach dem Start in Südkorea und anschließenden Erfolgen in den USA, Kanada, Russland, dem Nahen Osten und Australien steht seit 2021 nun der europäische Markt im Fokus.

Die Modelle

Acht Modelle gibt es derzeit auf dem Markt: Neben den Limousinen G80* und G70*, dem G70 SHOOTING BRAKE* sowie den SUV-Modellen GV80* und GV70* offeriert Genesis ein vollelektrisches Trio aus GV60*, Electrified G80* und dem Electrified GV70*. Besonders durch die alltagstaugliche Reichweite, die je nach Modell zwischen 455 und 520 Kilometern (WLTP kombiniert) reicht, und einer Schnellladetechnik (in 18 Minuten von 10% auf 80% bei maximaler Ladeleistung) dank patentierter 400-800-Volt-Architektur setzt sich das elektrische Trio gegen die Konkurrenz durch. Im April 2023 präsentierte Genesis im New Yorker Genesis House seine neue Weltpremiere, den Genesis GV80 Coupé Concept erstmals der Öffentlichkeit. Doch ausschließlich elektrisch sind sie noch nicht, und das soll sich ändern: Ab 2025 werden alle neuen Genesis Modelle über einen elektrischen Antrieb verfügen, so der Plan der Koreaner. Dabei konzentrieren sie sich auf eine duale Elektrifizierungsstrategie, die Brennstoffzellen- und batterieelektrische Fahrzeuge umfasst. Bis 2035 haben sie noch Größeres vor: Zusammen mit der Elektrifizierung ist es das Ziel, ein klimaneutraler Hersteller zu werden, was die Erneuerung der kompletten Wertschöpfungskette, angefangen bei den Rohstoffen, den Fahrzeugen und Teilen bis hin zu den Arbeitsplätzen und den Produktionsstätten umfasst.

Die Ausstattung und der Look

Edle Materialien, perfekte Verarbeitung und jede Menge an Extras lassen kaum einen Wunsch offen: komfortable, bis hin zur Liegeposition verstellbare Massagesitze, edles Leder, Bang & Olufsen Audiosysteme, Vehicle-to-load-Funktion (das Auto als mobile Stromquelle), digitale Außenspiegel, Totwinkelassistent mit Monitoranzeige, Boost-Funktion für kurzfristige zusätzliche Power, (erster) schlüsselloser Zugang per Gesichtserkennung und dazu recycelte Materialien im Innenraum für nachhaltigen Luxus. Das ist nur eine kleine Auswahl an Ausstattungsmerkmalen, die die Premium-Fahrzeuge bieten. Das zeitlose Design im Innenraum wird verwundern, doch steckt dahinter das selbstgewählte Leitbild die „Schönheit des weißen Raums“, inspiriert von der koreanischen Architektur. Es schafft eine harmonische Balance zwischen Minimalismus und Innovation, die Ruhe, Freiraum und Luxus ausstrahlt. Doch nicht nur innen, schon von außen ist der Genesis auffällig. Die geschwungene Parabel-Linie des Seitenprofils und das außergewöhnliche Zwei-Linien-Design machen den Look einzigartig und auf den Straßen auffällig. Der charakteristische Genesis Crest Kühlergrill und die flügelähnlichen Quad-Leuchten spiegeln das Genesis Emblem wider, das sicherlich den ein oder anderen an Bentley erinnern lässt.

Der Service

Bislang setzte Genesis ausschließlich auf den Direktvertrieb – online oder in einem der beiden Genesis Studios in München und Frankfurt. Der Autokauf gleicht hier einem Bummel im Luxuskaufhaus. Basierend auf dem koreanischen Prinzip des Son-Nim setzen die sogenannten Genesis Personal Assistants (GPA) alles daran, den Kunden als Gast zu behandeln und das Erlebnis so angenehm wie möglich zu machen. Service wird eben großgeschrieben und stellt den Kunden in den Fokus. Die GPAs beraten nicht nur, sondern bringen das Fahrzeug auch zur Probefahrt bis vor die Haustür. Die persönliche Einweisung in alle Funktionen vor Ort versteht sich von allein. Nach dem Kauf wird der Wagen direkt an die Wunschadresse des Kunden ausgeliefert, für Reparaturen gibt es selbstverständlich einen Hol- und Bringservice.

Fazit

Ein Fahrzeug zu kaufen und zu besitzen, kostet viel Zeit und Nerven. Ebenso der Gang zum Arzt oder schlimmer, gar das Aufsuchen verschiedener Spezialisten. Deshalb stellen die außergewöhnliche Kundenorientierung von Genesis und das interdisziplinäre Konzept der Max Grundig Klinik gemäß dem Slogan „It’s about time!“ das kostbarste Gut in den Mittelpunkt, nämlich IHRE Zeit.

* Die Modelle und Motorisierungen weisen die im Folgenden genannten Verbrauchs- und Emissionswerte auf:
Kraftstoffverbrauch für den Genesis G80 (kombiniert nach WLTP): 9,3 – 8,3 l/100 km. CO_2-Emission (kombiniert nach WLTP): 210 – 189 g/km.
Kraftstoffverbrauch für den Genesis G70 (kombiniert nach WLTP): 9,6 – 6,5 l/100 km. CO_2-Emission (kombiniert nach WLTP): 217 – 170 g/km.
Kraftstoffverbrauch für den Genesis G70 SHOOTING BRAKE (kombiniert nach WLTP): 9,6 – 6,9 l/100 km. CO2-Emission (kombiniert nach WLTP): 217 – 180 g/km.
Kraftstoffverbrauch für den Genesis GV80 (kombiniert nach WLTP): 11,1 – 8,8 l/100 km. CO_2-Emission (kombiniert nach WLTP): 248 – 231 g/km.
Kraftstoffverbrauch für den Genesis GV70 (kombiniert nach WLTP): 10,1 – 7,2 l/100 km. CO_2-Emission (kombiniert nach WLTP): 230 – 190 g/km.
Stromverbrauch für den Genesis GV60 (kombiniert nach WLTP): 19,1 – 18,8 kWh/100 km. CO_2-Emission (kombiniert nach WLTP): 0 g/km.
Stromverbrauch für den Genesis Electrified GV70 (kombiniert nach WLTP): 19,2/100 km. CO_2-Emission (kombiniert nach WLTP): 0 g/km.
Stromverbrauch für den Genesis Electrified G80 (kombiniert nach WLTP): 19,1/100 km. CO_2-Emission (kombiniert nach WLTP): 0 g/km.

MAX im Gespräch mit

Till Nickert

Leitender Psychologe

Wie sind Sie zur Psychologie und Ihrem Beruf als psychologischer Psychotherapeut gekommen?
Auf meiner Wunsch-Liste standen Architektur, Informatik und Psychologie. Es wurde Psychologie und damit der Bereich, in welchem ich am meisten mit Menschen zu tun habe. Die anderen beiden Bereiche interessieren mich weiterhin und viele in meinem Freundes- und Bekanntenkreis sind witzigerweise aus der IT-Branche. Aus dem Bereich Psychologie dann in die klinisch-therapeutische Richtung zu gehen, hat sich während des Studiums entwickelt. Mittlerweile habe ich verschiedene therapeutische Settings kennengelernt, stationär, teilstationär und in eigener Praxis. Als Leitender Psychologe kann ich mich vermehrt organisatorischen Themen zuwenden, konzeptionell arbeiten und die Schnittstellen zu Technologien nutzen. Die Kombination aus Therapie und Leitung macht mir große Freude.

Sie haben sich für die Max Grundig Klinik als Ihren Arbeitsplatz entschieden. Warum?
Die Frage lautet ja meist: Warum tut man sich die Fahrt hier hoch an? Nun, die Aussicht lohnt sich! Patienten beschreiben diesen Ort meist als „Zauberberg“. Und ich kann bestätigen, es ist eine besondere Klinik, die es so nicht noch einmal gibt.

Die Verbindung zu Menschen ist ein zentraler Punkt Ihrer Arbeit. Jeder Patient ist einzigartig und für den Umgang mit unterschiedlichen Charakteren brauchen Sie sicherlich viel Fingerspitzengefühl. Wie gehen Sie damit um?
Die Menschen kommen wegen Problemen und psychischer Symptome zu uns. Ich versuche immer, den Menschen dahinter zu sehen. Und dazu gehört auch dessen ganz individuelle Lebensgeschichte, die den Charakter mitgeprägt hat. Sogenannte „schwierige Persönlichkeiten“ sind immer auch ein Anpassungsversuch an nicht ganz einfache Lebenserfahrungen. Dahingehend versuche ich eine Grundhaltung der Toleranz und Akzeptanz jedem gegenüber einzunehmen.

Was sind die häufigsten Störungsbilder, die Sie hier behandeln?
Die meisten suchen uns in Zusammenhang mit depressiven und/oder Angst-Störungen auf. Häufig in Zusammenhang mit beruflich-privater Erschöpfung. Nicht selten liegen komorbid der schädliche Gebrauch oder gar eine Abhängigkeit von Suchtmitteln vor.

Ich spüre, dass ich mental stark belastet bin und überlege, eine Psychotherapie zu machen. Wie gehe ich jetzt vor?
Meist suchen wir zunächst den Arzt unseres Vertrauens auf, z.B. den Hausarzt. Dieser kann bereits eine Einschätzung abgeben, ob eher eine ambulante, teil-stationäre oder stationäre Behandlung indiziert ist. Ein Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie oder ein Psychologischer Psychotherapeut kann dies noch genauer beantworten. Wir führen in der Max Grundig Klinik auch telefonische Vorgespräche, um dies gemeinsam mit der betroffenen Person abzuklären und diese kompetent zu beraten. Für einen Termin kann man sich bei unserem Patientenmanagement melden.

Was zeichnet für Sie die Therapie in der Max Grundig Klinik aus?
Ein kompetentes, hoch qualifiziertes Behandlungsteam, welches einen auf individuelle Bedürfnisse der Betroffenen zugeschnittenen Therapieplan ermöglicht. Neben intensiver Psychotherapie (2x50 Min. Einzelgespräch und 2x100 Min. Gruppentherapie) finden zahlreiche sog. nonverbale Therapien aus den Bereichen Kunst, Musik, Sport, Ergo, Achtsamkeit und Entspannung statt. Die enge Vernetzung mit der Abteilung Innere Medizin ermöglich die so wichtige ganzheitliche Sicht auf Körper und Psyche.

Stress, Erschöpfung, Burnout… In den letzten Jahren wurden viele dieser Störungsbilder zu Zivilproblemen. Haben Sie als Psychotherapeut einen Tipp für den Alltag, um die eigene seelische Gesundheit, gerade in Ausnahmesituationen, zu wahren?
Es klingt banal, aber halten Sie Ihre Pausen ein. Sie können sich nicht vorstellen, wie viele der Betroffenen berichten, dass sie keine Pausen mehr gemacht haben. Pausen, Erholungsmomente und auch Urlaub sind wichtige Elemente der psychischen Stabilität. Die Ursache, weshalb uns das so schwerfällt, liegt sicher z.T. in unserer Leistungsgesellschaft begründet, und in Kombination mit eigenen Leistungsansprüchen kann sich dies schnell in eine ungünstige Richtung bewegen.

In Ihrem Job beschäftigen Sie sich täglich mit Problemen und persönlichen Krisen. Sicherlich nehmen Sie teilweise auch Sorgen mit nach Hause. Wie schaffen Sie den Ausgleich zu Ihrem Job?
Eine klare Trennung zwischen Arbeit und Privatleben ist wichtig. Mein Arbeitsweg beträgt ca. 1 h, und somit habe ich auch eine räumliche und zeitliche Distanz, die mir beim „Wechsel“ hilft. Ausgleich bieten mir das Familienleben, Treffen mit Freunden und sportliche Aktivitäten.

Die Max Grundig Klinik beherbergt verschiedene medizinische Fachbereiche und die Physiotherapie unter einem Dach. Was bedeutet das für Ihre Arbeit als Psychotherapeut?
Dies ist ein großer Gewinn, da man den Rundumblick behält. Nicht nur können verschiedene Problembereiche direkt angegangen werden, man erhält als Therapeut auch unterschiedliche Eindrücke „seines Patienten“. Dies kann äußerst wertvoll sein, um nicht eine einseitige Sicht des Zustandsbildes zu entwickeln.

> Die Menschen kommen wegen Problemen und psychischen Symptomen zu uns. Ich versuche immer, den Menschen dahinter zu sehen.

Im Austausch: Till Nickert und Chefarzt der Psychosomatik Dr. Christian Graz

Über eine Sportlerin, die per Zufall auf die goldene Bahn geriet

Bahnradstar Emma Hinze sammelte so viele Medaillen, dass Silber bei Olympia der Öffentlichkeit nicht genug war.

Ohne ihren Vater wäre Emma Hinze wahrscheinlich nicht die beste deutsche Bahnradfahrerin geworden. Emma war sieben Jahre alt, als der Hobby-Mountainbiker seine Tochter „Zum Großen Preis von Borsum" mitnahm, wo die kleine Emma fasziniert die Radrennfahrer bestaunte und erklärte: „Das möchte ich auch machen."

Der Vater nahm Kontakt mit dem lokalen RSC Hildesheim auf. Damit die Eltern nicht gleich investieren mussten, gab der Verein Emma ein feuerrotes Leihfahrrad mit einer Rahmenschaltung. Ihr zwei Jahre jüngerer Bruder würde später den kleinen, roten Renner übernehmen und ebenfalls Radprofi werden. Emma beobachtete, wie andere Kinder mit ihren eigenen Fahrrädern und den neuesten Modellen an den Start gingen. Da war es wieder ihr Vater, der ihr eine Lebensweisheit mitgab: „Nicht das Material entscheidet über Sieg oder Niederlage, sondern deine Beine."

Sie übte auf der 400 Meter langen Betonbahn und schon mit zehn Jahren begann sie, erste Rennen zu fahren. Der Vater fuhr mit seinen Kindern und den Rädern im Gepäck viele Wochenenden durch Deutschland, um sie auf den Rennen zu begleiten. „Heute", sagt Emma rückblickend, „schätze ich vor allem, dass er keinen Stress machte und keinen Druck auf uns ausübte. So konnte ich meinen Weg finden und sagen: Es ist mein eigener Wunsch, Radprofi zu werden."

Doch zunächst schien die Karriere nicht vorgezeichnet. Emma war auf der Straße gut, aber nicht sehr gut. Vor allem, wenn ein Rennen viele Berge im Programm hatte, strauchelte sie. Nachdem im Frühjahr 2013 die Sichtungsrennen für die Nationalmannschaft mäßig verlaufen waren, meldete sie ihr damaliger Trainer bei der Deutschen Bahnrad-Meisterschaft an. Sie sollte in zwei Disziplinen teilnehmen, 2.000 Meter und Punktefahren. Ihr Vater riet, über 500 Meter und im Sprint an den Start zu gehen. Emma hatte keine Ahnung, wie die Disziplin funktionierte und musste sich erst einmal schlau machen. Auf einem geliehenen Fahrrad sprintete sie auf Rang 2, und im Zeitfahren schaffte sie es als Dritte aufs Podest.

Kurz nach den Deutschen Meisterschaften lud ein Trainer Emma ins Sportgymnasium ein mit der Aussicht, an der Bahnrad-Weltmeisterschaft teilzunehmen. Die Entscheidung war gefallen und die Straße Geschichte.

Bei den Juniorinnen gewann die Späteinsteigerin mehrere Titel bei EM und WM, doch würde sie sich auch bei den Erwachsenen durchsetzen? Die Antwort ließ nicht lange auf sich warten: Schon 2018 – gerade mal 19 Jahre alt – stand sie im Teamsprint bei der Weltmeisterschaft auf dem Treppchen.

Es war das Jahr, an dem der deutsche Bahnradsport eine seiner größten Tragödien erlebte und das brachte auch Emma zum Nachdenken. Inzwischen in Cottbus im Leistungszentrum hatte Emma an diesem Tag das Training etwas früher beendet. Emma war auf dem Heimweg, als ein Anruf sie erreichte: Die zweifache Olympiasiegerin Kristina Vogel war mit einem stehenden Fahrer in voller Fahrt zusammengeprallt. Kristina war im Rettungshubschrauber auf dem Weg nach Berlin. Es sehe nicht gut aus, wurde Emma berichtet. Emma zog sich zurück, doch nicht für lange. Dass Bahnradsport Risiko bedeutete, wusste sie schon vor dem tragischen Unfall, den Kristina Vogel überlebte, aber seitdem im Rollstuhl sitzt. Emma beschloss weiterzumachen, sich selbst zu vertrauen, denn ohne Vertrauen würden sich Fehler einschleichen. Schon 2020 gelang ihr der große Durchbruch: Vor heimischem Publikum in Berlin wurde Emma Hinze dreifache Weltmeisterin. Sie gewann jeweils Gold im Sprint, im Keirin und im Teamsprint.

Von einem Tag auf den anderen wurde sie zur Favoritin für die Bahnwettbewerbe bei den Olympischen Spielen in Tokio gekürt. Für Presse und Fans schien es nur logisch, dass die Medaillensammlerin auch in Japan mit einem Satz Edelmetall nach Hause reisen würde. Am Ende fuhr sie im Teamsprint mit Lea-Sophie Friedrich zu Silber und nur wenige Hundertstel fehlten zu Gold. Trotz dieses herausragenden Ergebnisses gratulierten manche Medien verhalten „dennoch zu Silber". Emma ärgerte sich über die überzogene Erwartungshaltung und die unverhohlene Enttäuschung von Menschen, die die Leistung nur bedingt einschätzen konnten. Sie selbst brauchte etwas Zeit, um sich von den Meinungen der anderen loszulösen und ihre Silbermedaille richtig genießen zu können.

Die Europameisterschaften in München 2022 wurden wieder zur Emma-Hinze-Show. Dort stellte sie einen Weltrekord auf Sealevel auf, der auch als Deutscher Rekord in die Statistik einging. Nach einem erfolgreichen Teamsprint und einem 500-Meter-Zeitfahren mit deutschem Rekord gewann sie ihre dritte Goldmedaille im Sprint im Oval auf dem Münchner Messegelände.

Eine Energieleistung, mit der sie selbst nicht gerechnet hatte, denn zwischen den Läufen fühlte sie sich so schlecht, dass sie sich übergeben musste. „Ich hatte eigentlich keine Kraft mehr, denn im Halbfinale hatte ich alles gegeben", so Emma. Doch sie mobilisierte die letzten Reserven und schaffte das schier Unmögliche. Das Zielfoto kürte sie zur Siegerin. „Wenn ich etwas unbedingt will, kann ich über meine Kräfte hinausfahren. Für mich", erklärt sie, „und das gilt für alle Lebensbereiche, gibt es nur 100 Prozent oder gar nicht."

Genauso hundertprozentig bereitet sie sich auf die Olympischen Spiele in Paris vor. Fast das ganze Jahr ist sie unterwegs und reist von Wettkampf zu Wettkampf. Drei Wochen Urlaub im Jahr gönnt sie sich, doch selbst dann hält sie es mit dem süßen Leben nicht lange aus. „Ich brauche Bewegung", sagt sie, „im Urlaub fange ich nach ein paar Tagen an, im Hotelzimmer Liegestützen oder Sit-Ups zu machen."

Dass die 25-Jährige wieder als Favoritin nach Paris reisen wird, zeichnet sich jetzt schon ab: Sechs Mal stand sie sowohl bei Welt- und >>

sieben Mal bei Europameisterschaften ganz oben auf dem Treppchen. Zu ihren größten Konkurrentinnen zählen Lea Sophie Friedrich und Pauline Grabosch. Die beiden sind gleichzeitig auch Teamkolleginnen. „Das Umschalten von Teammitglied zu Konkurrenz ist manchmal anstrengend“, gibt Emma zu. Gemeinsam könnten die drei im Teamsprint bei Olympia triumphieren, doch in den anderen Disziplinen will Emma die Erste sein und ihre Bahn vergolden. <<

„Nicht das Material entscheidet über Sieg oder Niederlage, sondern deine Beine.“

Emmas Vater

Steckbrief

Geburtsdatum: 17.09.1997

Geburtsort: Hildesheim

Größe: 168cm

Gewicht: 63kg

Größte Erfolge:

- *Zehnfache Weltmeisterin im Bahnradsport*
- *Silbermedaillengewinnerin bei den Olympischen Spielen in Tokio 2021*

MAXIMAL DU

DAS BESTE **TEAM** UND
MEHR ZEIT FÜR PATIENTEN.

Sie sollten zwischen individuellen Arbeitsmodellen, tollen Weiterbildungsmöglichkeiten und persönlicher Gesundheitsvorsorge nicht wählen müssen.

ES BRAUCHT NUR EINE ENTSCHEIDUNG: DIE FÜR DEN RICHTIGEN JOB.

Willkommen in unserem Team.
meinTeam@max-grundig-klinik.de

Agnieszka Wieckowska-Baumann
Pflegefachkraft der
Max Grundig Klinik

MAX GRUNDIG KLINIK
Bühlerhöhe

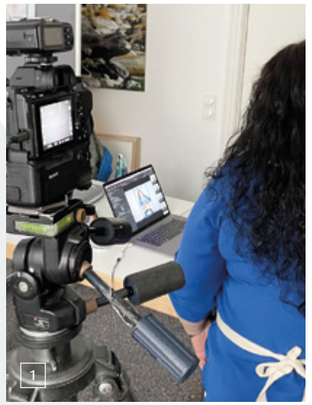
EIN TEAM MACHT SICH STARK FÜR NEUE KOLLEGEN

Wer könnte besser über die Max Grundig Klinik als Arbeitgeber berichten, als die Menschen, die täglich für die außerordentliche Qualität sorgen, für die unsere Klinik bundesweit steht.

Wir hören es oft, dass das gute Miteinander hier von Anfang an zu spüren ist. Sowohl von unseren Patientinnen und Patienten als auch von unseren Bewerberinnen und Bewerbern. Und natürlich ist es auch das außergewöhnliche Ambiente und der Blick aus jedem Fenster, der immer wieder für Begeisterung sorgt.

Darüber hinaus gibt es viele Vorteile, wie individuelle Arbeitszeitmodelle, attraktive Bezahlung und viele Zusatzleistungen on top.

Wir als Klinik wollten aber nicht über uns sprechen, sondern das so authentisch wie möglich berichten lassen. Deshalb haben wir eine Kampagne aufgesetzt, bei der die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter selbst zu Wort kommen. Unter dem Motto **MAXIMAL DU** erzählen sie von ihrem Alltag in der Klinik und ihren Jobs an der Spitze. Und das war für alle Beteiligten in vielerlei Hinsicht spannend und herzlich. Wir geben Ihnen schon heute einen kleinen Einblick „behind the scene“ und freuen uns, Ihnen demnächst das Ergebnis unserer Arbeit vorstellen zu dürfen. Denn es sind die Menschen, die bei uns den Unterschied machen, und das kann man täglich fühlen.



1 Eleni Kaitalidov, Frühstücks- und Kantinenköchin: Sie freut sich über Mitbestimmung und Einbringung eigener Ideen. Zum Shooting hat sie extra eine Beerentraum-Torte gebacken, die die Mitarbeiter anschließend essen durften.

2 Daniel Thoma, MTRA: Er schätzt die exzellente Medizintechnik auf Universitätsniveau und ist privat auch als Hobbyfotograf unterwegs.

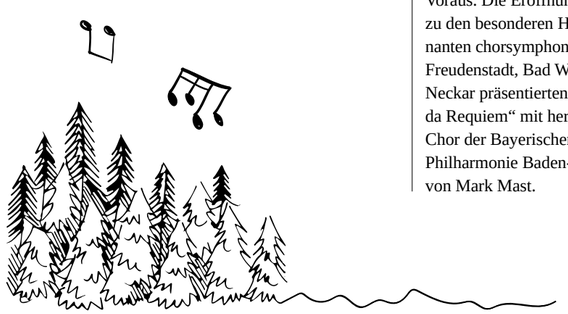
3 Agnieszka Wieckowska-Baumann, Pflegekraft: Sie schätzt die Zeit, die ihr zur Verfügung steht, um sich ausgiebig um ihre Patienten kümmern zu können.

4 Arne Lehmann, Leitung IT: Er fährt gerne mit dem JobRad die 50 Minuten von zu Hause zur Arbeit.

25 Jahre Schwarzwald Musikfestival

EIGEN.SINNIG.WELT.BEWEGEND.

Den Schwarzwald mit Musik zu erfüllen und für die Konzertbesucher an schönen und ungewöhnlichen Orten erlebbar zu machen, das ist das erklärte Ziel des Schwarzwald Musikfestivals. „Klassik – Jazz – Weltmusik“ sind die musikalischen Schwerpunkte der hochkarätigen Konzerte, die an verschiedenen Orten im Schwarzwald stattfinden. In diesem Jahr feierte das Schwarzwald Musikfestival sein 25-jähriges Jubiläum.



Vom 12. Mai bis 29. Mai 2023 tönte aus dem Schwarzwald wieder mehr als Kuckuck und das Röhren der Hirsche. Denn es war wieder Festivalsaison und dazu das 25. Jubiläumsjahr des Schwarzwald Musikfestivals. Festival-Intendant Mark Mast lud in diesem Jahr zu 16 Konzerten an zwölf Spielorten mit namhaften Künstlern von Klassik, über Pop und Rock bis hin zur Kammermusik in den Schwarzwald. Grandiose Tonfolgen, stimmungsvolle Klangerlebnisse und gute Unterhaltung vom Feinsten versprach das hochkarätige Programm bereits im Voraus. Die Eröffnungskonzerte zählten dabei zu den besonderen Highlights: Die drei fulminanten chorsymphonischen Musikerlebnisse in Freudenstadt, Bad Wildbad und Oberndorf am Neckar präsentierten Verdis beste Oper „Messa da Requiem“ mit herausragenden Solisten, dem Chor der Bayerischen Philharmonie und der Philharmonie Baden-Baden unter dem Dirigat von Mark Mast.

25 JAHRE FESTIVALKULTUR

Den Ursprung hat das Schwarzwald Musikfestival in den 1986 ins Leben gerufenen „Internationalen Schwarzwald Musiktagen“. Die Klassikreihe stand damals unter der künstlerischen Leitung des österreichischen Geigers Luz Leskowitz und veranstaltete Konzerte in Baiersbronn, Klosterreichenbach und Freudenstadt. 1997 wurde in Vorbereitung auf die 400-Jahrfeier der Stadt Freudenstadt von den Kurverwaltungen der Stadt Freudenstadt und der Gemeinde Baiersbronn ein Wettbewerb ausgerufen mit dem Ziel, dieses Jubiläum mit einer außergewöhnlichen Veranstaltungsreihe zu begehen. Festival-Intendant Mark Mast setzte bei diesem Wettbewerb mit seinem Vorschlag den Grundstein für das heutige Schwarzwald Musikfestival und war somit von Beginn an involviert. Er schlug vor, aus dem bereits bestehenden Konzertwochenende ein überregionales Kulturereignis zu schaffen und auf Spielorte im ganzen Schwarzwald auszuweiten. Sein Vorschlag gewann den Wettbewerb, und so war der Weg frei für die erste Festivalsaison des Schwarzwald Musikfestivals im Jahr 1998. Angefangen an zwei Spielorten erstreckt sich die Festival-Region heute von Ettlingen im Norden bis nach St. Blasien im Süden, von Freiburg im Westen bis Oberndorf am Neckar im Osten. Die Spielstätten der Konzerte sind so besonders wie das Programm und die Künstler. Berühmte Bauwerke wie die Alpirsbacher Klosterkirche, die Freudenstädter Stadtkirche oder der Festsaal des Kollegs St. Blasien gehören ebenso wie futuristische Werkshallen, urige Schwarzwald-Höfe oder romantische Burgruinen zu den „Konzertsälen“. „In 25 Jahren haben wir 57 Spielorte im Schwarzwald bespielt, darauf sind wir sehr stolz und freuen uns, dass wir dort angekommen sind, wo wir immer hinwollten“, so Mark Mast. Unterstützt wird der Festival-Intendant heute von verschiedenen Sponsoren aus der Region und der „Gesellschaft zur Förderung des Schwarzwald Musikfestival e. V.“. Der Förderverein mit Bestehen seit 1986 umfasst mehr als 100 Mitglieder, die gemeinsam den Förderungsgedanken des Festivals weitertragen und gestalten.

Mark Mast, Intendant des Schwarzwald Musikfestivals

KINDER ENTDECKEN KLASSIK

Das Schwarzwald Musikfestival hat aber noch mehr zu bieten als sein sowieso schon hochkarätiges Programm. Seit Jahren setzt sich das Festival dafür ein, Kindern und Jugendlichen die musische Welt näherzubringen. Deshalb gehören Workshops, Konzert- und Probebesuche sowie Fragestunden der „Konzertbesucher von morgen“ fest zum Festival-Programm. Während der Proben können die Kinder den hochtalentierten Künstlern über die Schulter schauen, ihre Fragen stellen und erfahren, wie eigentlich ein Dirigent oder Orchester arbeitet und was der Dirigent zu den Musikern sagt. Die Kinder bekommen anhand ausgewählter Programmausschnitte einen Einblick in die Welt der Musik und erleben den klassischen Konzertbetrieb aus erster Reihe. Hautnah dabei zu sein, gilt beim Schwarzwald Musikfestival nicht nur für die kleinen Gäste. Traditionell richtet das Hotel Bareiss am Pfingstmontag im Anschluss an das Patronatskonzert ein Kulinarium in seiner Bibliothek aus und gibt Interessierten dabei jedes Jahr die Gelegenheit zum Gespräch mit Festival-Intendant Mark Mast und den Künstlern.

AUSGEZEICHNETE LEISTUNGEN

Für besondere Wertschätzung und Würdigung werden beim Schwarzwald Musikfestival gleich zwei Preise für herausragende Leistung verliehen. Mittels einer eigens berufenen Jury unter Vorsitz von Mark Mast wird seit 2010 der Schwarzwald Musikfestival-Solistenpreis, dotiert mit einer exklusiven Luxusuhr, verliehen. Echte Persönlichkeiten unter jungen Nachwuchsmusikern zu entdecken, das hat sich der Internationale Musikwettbewerb der ARD München zum Ziel gesetzt. Seit 1952 werden Künstler ausgezeichnet, die neben ihrer musikalischen Virtuosität spüren, dass der Musikbetrieb bei aller Hektik und Konkurrenz auch vom künstlerischen Miteinander lebt. Begeistert von der musikalischen Qualität schreibt das Schwarzwald Musikfestival in Zusammenarbeit mit dem Hotel Bareiss seit 2008 einen Sonderpreis für die Preisträger des ARD-Musikwettbewerbs aus, denen das Abschlusskonzert in der Christuskirche in Baiersbronn-Mitteltal gewidmet ist. Seien Sie gespannt auf die kommende Saison, wenn der Schwarzwald vom 03. bis 20. Mai 2024 die „eigen.sinnig.welt.bewegende“ Bühne des Schwarzwald Musikfestivals wieder öffnet. >>

Hermann Bareiss, Inhaber des renommierten Schwarzwälder Luxushotels Hotel Bareiss in Baiersbronn, ist Kuratoriumsvorsitzender des Schwarzwald Musikfestivals. Er und seine Familie unterstützen das Kulturfestival schon seit der ersten Stunde. MAX hat ihn anlässlich des 25-jährigen Jubiläums getroffen.

Sie unterstützen das Schwarzwald Musikfestival seit der ersten Stunde, in diesem Jahr seit genau 25 Jahren. Was macht es so besonders?

Ein Festival ist ein Fest. Das ist immer etwas Besonderes. Jedes Fest hebt über den Alltag hinaus, löst uns aus Trott, Routine und dem beruflichen oder einem sonstigen Hamsterrad, in dem wir uns immer wieder mal drehen. Gern auch um uns selbst. Ein Fest lässt uns erleben, dass es im Leben noch etwas anderes gibt, als „in der Gewohnheit trägem Gleise“ zu verharren, um aus Richard Wagners „Meistersingern“ zu zitieren. Bezeichnenderweise endet die Oper szenisch ja auf einer Festwiese. Für viele Menschen ist es die Kunst, ist es die Musik, aus der ihre „Seele Nahrung findet“, Shakespeare noch zum Zeugen zu nehmen, um über die Forderungen des Tages hinaus Energie zu haben, nicht versäumen, was das Leben an Lebensfreude für jeden bereithält, ob nun im Großen oder Kleinen. In diesem Rahmen sehe ich das Schwarzwald Musikfestival. Und dass eine private Initiative, vom Intendanten und Dirigenten Mark Mast künstlerisch wie ökonomisch hauptverantwortet, ein Vierteljahrhundert überlebt, allen Finanz-, Corona- und Kriegskrisen zum Trotz, das ist eine überragende unternehmerische Leistung. Und ein unermesslich großer Verdienst um die Kultur unserer Region.

Haben Sie eine besondere Beziehung zur Musik, oder warum gilt Ihr Engagement gerade diesem Musikfestival?

Es müsste jemand schon ein arg Hornhaut bewehrtes Temperament oder Naturell sein, wenn ihm Musik nicht unter die Haut ginge. Musik wirkt ja ganz unmittelbar, geht gleich ins Blut. Wobei es wahrscheinlich weniger um Melodie oder um „schöne Stellen“ geht, als vielmehr um Rhythmus. Der Sänger Dietrich Fischer-Dieskau hat ihn für das wichtigste Gespür und Gefühl für einen Musiker gehalten. Und der Dirigent Simon Rattle sagt kurz und knapp „Rhythm, that’s it.“ Jedem schlägt ein Herz im Leib, mit dem spürbaren Rhythmus von Systole und Diastole. Das ist eine ganz elementare Verbindung mit der Musik. Dass es bei mir eine besondere ist, maße ich mir nicht an. Aber es ist eine ganz natürliche Beziehung. Wie auch die zum Schwarzwald Musikfestival. Ich bin Schwarzwälder. Als Unternehmer

eines nicht ganz kleinen Hotels im Schwarzwald fühle ich mich nicht nur dem Wohl der Gäste, sondern auch dem unserer Mitarbeiter und dem der Menschen verpflichtet, die in unserer Region leben. Sie alle haben verdient, dass sie hier gut leben. Dass sie viel Lebensfreude haben. Dazu trägt das Schwarzwald Musikfestival ganz erheblich bei mit seinen über die ganze Region sich verteilenden Spielstätten, die jedes Konzert und jede Aufführung zu einer „Festwiese“ machen, mit „Nahrung für die Seele“.

Unser Schwarzwald bietet einiges an kulturellen Stätten. Warum ist es so wichtig, Kultur zu erhalten und zu fördern?

Ihre Frage verrät, mit Respekt, das gebrochene, zurückhaltende, skeptische, immer zur Verteidigung neigende Verhältnis, das gegenüber der Kultur gesellschaftlich weit verbreitet ist und von der Politik paradoxerweise geradezu „kultiviert“ wird. Corona hat das in der erschreckendsten Weise offenbart: Kultur galt nicht als „systemrelevant“ – als ob’s ums „System“ ginge. Wie kurz gedacht, wenn überhaupt gedacht. Zwei Gegenfragen: Warum ist es so wichtig, zu essen? Warum ist es so wichtig, zu lieben und geliebt zu werden? Das leibliche und seelische Überleben ist von beidem wesentlich abhängig. Ohne Kultur haben wir keine Zivilisation, sagte sinngemäß der Kritiker Alfred Kerr. Ohne Kultur, sage ich, verroht unsere Gesellschaft. Wir entmenschlichen. Um den großen Weltunternehmer Berthold Leibinger, Trumpff & Co. im schwäbischen Ditzingen, zu zitieren: „Die Kultur ist für das geistige Klima verantwortlich. Auch für die schöpferische Unruhe, für die Spannung, die aus Widerspruch entsteht, die unsere Gesellschaft braucht, die wir alle brauchen, um im internationalen Vergleich bestehen zu können. Und darüber hinaus sorgt die Kultur dafür, dass unser Leben lebenswert bleibt. Wir wollen wissen, wo wir herkommen. Deshalb ist die Geschichte für uns wichtig. Wir wollen in einer Welt leben, in der es Theater und Konzerte gibt. In einer Welt, in der wir das gewaltige Erbe unserer literarischen und musikalischen Tradition lebendig erhalten und erleben können.“ Die Frage nach dem Warum zur Erhaltung von Kultur stellt sich doch überhaupt nicht! Noch jede Kultur hat in die Zukunft geschafft. Ohne Kultur wären wir nicht die, die wir sind. Ohne Kultur kein Überleben – wer fragt da noch nach dem Warum ihrer Wichtigkeit? Kultur ist existenziell und essenziell.

Auf was freuen Sie sich beim Schwarzwald Musikfestival ganz besonders?

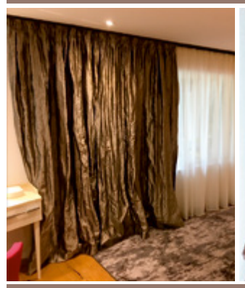
Auf jeden Augenblick, glückliche und beglückte Besucher zu sehen. <<

Schwarzwald Musikfestival (SMF) Kuratoriumsgründung im September 2007, von links nach rechts: Peter Dombrowsky (Landrat / Landkreis Freudenstadt), Norbert Beck (MdL und Bürgermeister von Baiersbronn), Hermann Bareiss (Hotel Bareiss und Kuratoriumsvorsitzender SMF), Günther Oettinger (ehem. Ministerpräsident von Baden-Württemberg), Dr. Dietrich Birk (MdL und Staatssekretär der Landesregierung von Baden-Württemberg im Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst), Mark Mast (Intendant des SMF)

Anzeige

ebler
die Raumgestalter

Möbelstoffe I Gardinen I Teppiche
Rollos I Jalousien I Bodenbeläge
Polsterwerkstatt I Nähatelier
Beratung I Planung I Ausführung



Gaggenau • Baden-Baden
Telefon 07225 / 33 19
www.ebler-gaggenau.de

Psychosomatik erleben

Die MAX-Fortbildungsreihe 2023

Gesundheit und nachhaltiger Behandlungserfolg basieren auf konsequenter Weiterbildung über neurowissenschaftliche Entwicklungen in der Psychotherapieforschung. Die MAX-Fortbildungsreihe 2023 der Psychosomatischen Abteilung widmet sich spannenden und dabei praxisnahen klinischen Themen und lädt ein zu einem lebendigen Erfahrungsaustausch mit niedergelassenen ärztlichen und psychologischen Kolleginnen und Kollegen.

Am 08.03.2023 startete unsere Fortbildungsreihe mit Frau Univ.-Prof. Dr. Dr. med. Katharina Domschke, Ärztliche Direktorin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Freiburg. Ihr wissenschaftlicher Schwerpunkt liegt auf der Untersuchung der komplex-genetischen Grundlage von psychischen Erkrankungen, v.a. von affektiven Störungen und Angststörungen, mit dem Ziel, in Zukunft über präventive Interventionen bzw. maßgeschneiderte Therapieansätze das individuelle Leiden von Menschen mit psychischen Symptomen, aber auch die gesamtgesellschaftliche Belastung durch psychiatrisch-psychosomatische Erkrankungen zu vermindern. Der hochinteressante und sehr abwechslungsreiche Vortrag war zunächst eine Illustration und Reflexion der Angst im Spiegel der Kunst und Musik: Es wurden Gemälde, Skulpturen, Fotografien und Installationen, aber auch musische Kompositionen aus dem Blickwinkel der Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie dargestellt, die von Künstlern und Musikern im Kontext von Angst, Furcht und Schrecken erschaffen wurden. Dabei spannte die Topreferentin den Bogen von Angst, die sich immer auf körperlicher, gedanklicher, emotionaler und Verhaltensebene zeigt, hin zur psychotherapeutischen und pharmakologischen lege artis Behandlung. Der mit Ausflügen in die Kunstgeschichte, Kulturwissenschaft, Soziologie, Politik, Literatur, Musik, Philosophie und Theologie verführte Zuhörerkreis diskutierte im Anschluss an den Vortrag in geselliger Atmosphäre und mit Verköstigungen aus der Max Grundig Klinik-Küche über Risiko- und Resilienzfaktoren von Angst. Vielen Dank, liebe Frau Domschke für diese spannende Auftaktveranstaltung. Wir sind gespannt auf die weiteren Vorträge und freuen uns über Ihren Besuch und den fachlichen Austausch.

Direkt online anmelden

Die Veranstaltungsreihe richtet sich an Ärzte und Psychologische Psychotherapeuten.

Die Themen und Termine 2023:

01 Angst in der Kunst

Mittwoch, 08. März 2023
18:00 - 20:00 Uhr
Univ.-Prof. Dr. Dr. med. Katharina Domschke, M.A.
Ärztliche Direktorin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Freiburg

02 Tabakabhängigkeit
Leitliniengerechte Behandlung

Mittwoch, 10. Mai 2023
18:00 - 20:00 Uhr
Univ.-Prof. Dr. med. Anil Batra
Stellvertretender Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Tübingen

03 MBCT
Übungen zum Umgang mit depressiven und somatoformen Störungen

Mittwoch, 12. Juli 2023
18:00 - 20:00 Uhr
Susanne Bregulla-Kuhn
Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse, Supervisorin im MBSR-MBCT-Verband

04 Gewalt gegen Therapeuten
Risikomanagement und (Schutz-)Maßnahmen

Mittwoch, 20. September 2023
18:00 - 20:00 Uhr
Dr. med. Christian Graz
Chefarzt der Fachklinik für Psychosomatik der Max Grundig Klinik

Von der Quasselstrippe zum Buchautor

Wie man trotz schwerer spastischer Behinderung ein erfülltes Leben haben kann

Es ist ein sonniger Vormittag im schönen Baden-Baden. Ich treffe Richard Pfund zusammen mit seinem Freund und Mentor Joachim Presch in einem lichtdurchfluteten Raum einer Wohneinrichtung. Der 28-jährige Autor Richard Pfund wurde im November 1994 mit einer „Infantilen Cerebralparese (ICP)“ geboren. ICP ist eine Bewegungsstörung, ausgelöst durch frühkindliche Hirnschädigungen. Aufgrund dieser angeborenen Spastik sitzt Richard Pfund im Rollstuhl, ist in seiner Bewegung stark eingeschränkt und braucht in allen Alltagssituationen Hilfe.

Richard vergleicht das Gefühl seiner Behinderung mit einem bequemen Sessel, in dem man sitzt, an Händen und Füßen gefesselt, mit Gewichten beschwert und mit einem auf der Zunge liegenden Golfball, der die Artikulation zu einem Ding der Unmöglichkeit macht. Trotz dieser schweren Behinderung hat Richard Pfund die Mittlere Reife erreicht, erledigt Büroarbeiten für ein kleines Unternehmen, ist begeisterter Literatur- und Kunstliebhaber, leidenschaftlicher Schachspieler und nunmehr auch Buchautor. Gemeinsam mit dem Schauspieler Joachim Presch hat er sich dazu entschlossen, ein Buch zu schreiben. Wie das Buchprojekt zustande kam und welche Berge er hierzu erklimmen musste, erfahren Sie in dem nachstehenden Interview.

Wie habt ihr euch kennengelernt?

Richard: Joachim und ich lernten uns kennen, als ich auf der Suche nach einer Freizeit-Assistenz war. Schon beim ersten Aufeinandertreffen haben wir gemerkt, dass die Chemie zwischen uns beiden stimmt.

J. Presch: Schon als junger Schauspieler sammelte ich Erfahrungen mit behinderten Menschen. Improvisierte Märchenspiele, Puppentheater und vieles mehr zählen seit mehr als 30 Jahren zu den Projekten, die ich mit Menschen mit Behinderungen aller Altersgruppen durchführte, und auf diese Weise konnte ich meine eigenen Erfahrungen sammeln, Berührungsängste abbauen und Verständigungsschwierigkeiten überwinden.

Wie habt ihr euch eure gemeinsame Zeit vorgestellt?

Richard: Geplant war von Anfang an, gemeinsam tolle Dinge wie Konzerte, Ausflüge, Kunst und Kultur zu erleben.

Aber dann kam Corona?

J. Presch: Ja genau, dann kam uns Corona in die Quere. Alle Pläne wurden mit einem Schlag zunichte gemacht. Was jetzt? Rausgehen vor die Tür war für Richard keine Option, zu risikoreich. Bei einer ICP ist das Letzte, was man brauchen kann, eine Corona-Infektion.

Richard: Die Treffen fanden nun daheim statt, und so kamen wir in den Redefluss. Was ja kaum einer vermutet, ich bin eine richtige Quasselstrippe. Im Zuge vieler Gespräche berichtete ich von meiner Leidenschaft zum Schreiben. Im Alter von ca. acht Jahren habe ich begonnen, die Ideen in meinem Kopf als Text in meinen Schreibcomputer zu tippen. Ich saß in Omas Garten und schrieb spontan ein Märchen über einen Apfelbaum.

Dann ging es an die Arbeit?

J. Presch: Ja, dann ging es los! Richard hatte zwar viele Texte in der Schublade liegen, die man hätte sichten und aufarbeiten können. Wir waren uns aber schnell einig, dass wir etwas ganz Neues machen wollen. Aus dem kleinen Richard war schließlich ein junger Mann mit einer völlig neuen Sichtweise auf sein noch junges Leben geworden, und dieses als Erwachsener Revue passieren zu lassen, schien uns ein guter Plan zu sein. Der uns verbindende Hang zum schwarzen Humor und die Gabe, das Leben im Zweifel eher positiv als negativ zu sehen, sollte sich in den geplanten Geschichten widerspiegeln.
Voller Elan machten wir uns daran, Ideen zu sammeln. Richards Familie musste schmunzeln, da aus seinem Zimmer ständig lautes Gelächter kam. Wir hatten schon bei den Vorbereitungen so einen Spaß, weil uns die Schreiblust bis in jede Faser gepackt hatte. >>

„Wer kann denn bitte die besten Behinderten-Witze erzählen? Das sind eindeutig die Menschen mit Behinderung selbst!“

Joachim Presch
Schauspieler, Freund und Mentor von Richard Pfund

J. Presch wirft ein: Wer kann denn bitte die besten Behinderten-Witze erzählen? Das sind eindeutig die Menschen mit Behinderung selbst!

Was geschah mit dem ersten Text?

J. Presch: Als dann endlich die erste Geschichte fertig war und von Richards Familie als Publikum wohlwollend zur Kenntnis genommen wurde, wussten wir: Das ziehen wir jetzt durch!

Richard: Die Meinung meiner Familie war und ist mir sehr wichtig. Dass allen das erste Ergebnis unserer Arbeit gefiel, war für mich ein großer Ansporn und weckte meinen Ehrgeiz, weiterzumachen. Ich begann im Internet zu recherchieren und fand einen Verlag, der einen Schreibwettbewerb für Menschen mit Behinderung ausgelobt hatte. Daran wollte ich unbedingt teilnehmen, um in Erfahrung zu bringen, ob mein Schreibstil konkurrenzfähig ist und der Jury eines Verlages gefallen würde.

J. Presch: Beim nächsten Treffen stellte mir Richard den Schreibwettbewerb vor. Wir informierten uns beim Verlag über die Teilnahmebedingungen und beschlossen, einen Wettbewerbs-Beitrag zum Thema „Bittersüße Wirklichkeit“ zu schreiben.

Richard: Es sollte eine gute Geschichte werden, die losgelöst von unseren Geschichten geschrieben und eingereicht werden sollte. Damals konnten wir noch nicht ahnen, dass diesem Verlag einmal das Manuskript mit unseren Geschichten gefallen würde.

J. Presch: Richard sprudelte nur so vor Ideen. Wir waren nicht nur kreativ, sondern auch sehr produktiv. Eine Geschichte nach der anderen entstand nicht nur im Kopf. Inzwischen hatten wir erste telefonische Kontakte zum Geest Verlag in Vechta. Wir erfuhren, dass Richards Beitrag zum Wettbewerb angenommen wurde, und wir stellten bei der Gelegenheit dem Verleger Alfred Büngen unser Geschichten-Projekt vor. Er signalisierte Interesse und bat um eine Leseprobe.

Richard: Jetzt mussten schnell noch ein paar Geschichten fertig werden, denn die bisherige Ausbeute war noch ziemlich mager.

J. Presch: Irgendwann hatten wir dann eine Leseprobe an den Verlag geschickt. Die Aussage, „es liest sich gut, reichen Sie das Manuskript ein, wenn es fertig ist“, war einerseits für uns Motivation, andererseits auch Verunsicherung.

Richard: Da wir nach Einreichen des Manuskriptes nichts mehr vom Verlag gehört haben, beschlossen wir, weitere Verlage zu kontaktieren und klapperten auf diese Weise über 30 Verlage ab. Doch so einfach, wie wir uns das vorgestellt hatten, war es nicht. Keine Antwort oder Absagen.

J. Presch: Wir brachten uns also erneut bei Alfred Büngen vom Geest Verlag in Erinnerung. Dieser schlug eine Videokonferenz zum Kennenlernen vor.

Richard: Natürlich war die Verständigung zwischen uns erschwert, aber die Essenz des Meetings war, dass der Verleger meinte: „Wisst Ihr was, ich mach das Buch!“ Wir waren sehr glücklich und freuten uns auf die Zusammenarbeit mit dem Verlag.

Um was geht es in deinem Buch?

Richard: Ich lade den Leser ein auf eine Reise durch mein Leben mit den dazugehörigen Höhen und Tiefen. Es ist ein buntes Potpourri meines Lebens mit einem Grad der körperlichen Behinderung von 100%.

Wofür steht das „Hurra! ICH BIN DA!“?

Richard: Es steht dafür, dass ich von Geburt an so angenommen wurde, wie ich bin und dafür, Berührungsängste und Barrieren im Kopf abzubauen. Ich bin ein 28-jähriger Mann, der zwar körperlich behindert ist, aber ich bin fähig, zu denken, zu lieben, zu hassen, zu lachen und zu weinen und fühle genauso wie andere Menschen „ohne Räder unterm Po“. Wir Menschen mit Behinderung brauchen eine Stimme, die der Öffentlichkeit zeigt, dass wir in ein und derselben emotional-intellektuellen Welt leben. Da gibt es keine Unterschiede. Mit Humor geht so vieles leichter, das Leben behinderter Menschen ist zwangsweise kein autobiografisches Trauerspiel.

Wie geht es nun weiter?

Richard: Wir befinden uns zurzeit auf Lesetour. Angefangen haben wir in der Carl-Benz-Schule in Gaggenau. Der Direktor der Schule hatte großes Vertrauen in mich und mein Werk. Diese Veranstaltung war sehr emotional für uns, da wir unglaublich viele positive Rückmeldungen bekommen haben. Jubel, Anerkennung und Begeisterung sind der schönste Lohn für unsere Arbeit. Da kam zum Beispiel meine ehemalige Lehrerin mit dem größten Lob auf mich zu und meinte: „Richard, ich hatte Angst, dass deine Sprache zu schwer für unsere Jugendlichen ist. Doch du hast uns überzeugt und mitgenommen in deine Welt.“ Weitere Veranstaltungen hatten wir in dem Illenau-Arkaden Bistro in Achern und der Inklusionsagentur der Lebenshilfe BBA e.V.
Mit den Lesungen schaffen wir es, Barrieren abzubauen, Menschen eine Welt aufzuzeigen, die mit viel Humor und Leidenschaft das Leben lebenswert machen. Egal ob klein, groß, dick, dünn, behindert oder nicht behindert: Das Wichtigste ist, dass wir alle „Eins“ sind. <<

Bericht: *Lilian van Daalen – Lebenshilfe BBA e.V.*

Das Buch erhalten Sie direkt beim Geest-Verlag **www.geest-verlag.de**

Außerdem in den **CAP-Märkten** der Lebenshilfe BBA e.V. in Achern, Bühl, Steinbach und Sandweier

und online in vielen großen Buchhandlungen.

Hier geht es zum Buch

wir sind eins

mehr Selbst – weniger bestimmt

Die Lebenshilfe der Region Baden-Baden – Bühl – Achern ist eine lebendige Interessenvertretung für Menschen mit Behinderung und deren Familien.

Lebenshilfe
DER REGION BADEN-BADEN
BÜHL
ACHERN

Gesunder Schlaf

Prof. Dr. med.
Curt Diehm

Mangelnde Schlafqualität ist inzwischen vielleicht die schwerwiegendste gesundheitliche Problematik in Deutschland, wenn man Krebs, Infarkt und Schlaganfall einmal außen vorlässt. Jeder dritte Deutsche leidet unter Schlafstörungen. Das geht aus einer repräsentativen Forsa-Umfrage hervor. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer. Die Deutschen schlafen heute generell viel weniger als früher. Waren es vor 100 Jahren im Schnitt noch neun Stunden, zeigen aktuelle Tabellen, dass sich derzeit nur noch ein Drittel der Bevölkerung sieben bis neun Stunden Schlaf gönnt. 57% der Bevölkerung hingegen schlafen nur noch fünf bis sieben Stunden pro Nacht.

Das ist eine fatale Entwicklung, denn im Schlaf regenerieren Körper und Geist, und es werden Wachstumshormone gebildet, die unter anderem wichtig für die Zellerneuerung sind. Wer dauerhaft zu wenig schläft (weniger als sieben Stunden pro Nacht) und schlecht schläft, altert schneller, wird leichter krank und vergisst mehr.

Früher galt:
Wer viel leistet, schläft wenig. Heute achten Apps darauf, dass wir genug schlafen. Wie so oft bei Megatrends schlägt aber auch hier das Pendel in die Gegenrichtung aus, und zwar aus meiner Wahrnehmung zu weit. Viele Menschen verlieren bei ihrem Bestreben, besser zu schlafen, das Augenmaß. Ein zu hohes Maß an Selbstvermessung ist beim Thema Schlaf ein Fehler. Schlaf ist etwas Natürliches und stellt sich im Normalfall von selbst ein, wenn man nicht ständig darüber grübelt. Und es stimmt auch nicht, dass wir Deutschen eine Nation der Schlaflosen wären. Nur sechs Prozent der Menschen leiden hierzulande wirklich an Insomnia, einer Krankheit, die natürlich extrem an den Nerven zehrt.

Schlechter Schlaf ist auch ein Wirtschaftsfaktor

Der schlechte Schlaf der Nation macht sich wirtschaftlich bemerkbar. Volkswirte schätzen, dass durch die erodierende Schlafqualität deutlich mehr als drei Prozent des Bruttosozialprodukts verloren gehen. Die Folgen reichen von Produktionsausfällen bis zu krankheitsbedingten Ausfällen, von subjektiv schlechterer Leistungsfähigkeit und reduzierter Arbeit bis hin zu höherer Unfallhäufigkeit. Chronische Übermüdung schafft keine Wirtschaftsleistung.

Noch dramatischer sind die gesundheitlichen Auswirkungen des kollektiven Schlafentzugs. „Es häufen sich die Beweise, dass es einen starken Zusammenhang zwischen Schlafqualität einerseits und körperlicher sowie geistiger Gesundheit andererseits gibt“, berichtet Dr. Phyllis Zee von der Northwestern University. Guter Schlaf hält also gesund.

Schlechter Schlaf macht krank

Schlechter Schlaf begünstigt hingegen eine lange Liste von Gesundheitsrisiken. So verursachen Schlafstörungen beispielsweise häufig metabolische Probleme wie Übergewicht und Zuckerkrankheit. Schlafentzug über einen längeren Zeitraum löst fast zwangsweise Depressionen und andere psychische Krankheiten aus. Chronischer Schlafmangel kann das Leben um Jahre verkürzen. Wer unter einem schlechten allgemeinen Gesundheitszustand leidet, muss in Erwägung ziehen, dass mangelnde Schlafqualität dafür verantwortlich ist.

Menschen mit Angststörungen oder Depressionen leiden rund fünfmal so oft unter Schlaflosigkeit wie psychisch gesunde Menschen. Eine angeborene Herzschwäche verdoppelt nach neuesten Untersuchungen die Wahrscheinlichkeit, Probleme beim Ein- oder Durchschlafen zu entwickeln.

Wir lernen also:
Eine ruhige, erholsame Nacht ist nicht selbstverständlich. Nichts gegen ein Nickerchen zu Mittag oder am Nachmittag – aber bei ernsthaften Schlafproblemen ist die Siesta nicht empfehlenswert. Das Problem mit dem mangelnden Nachtschlaf kann dadurch sogar noch verschärft werden.

Schlafmangel erhöht Herzrisiko

US-Wissenschaftler haben in einer Studie gesunde und normalgewichtige Probanden unter Laborbedingungen einem tagelangen Schlafentzug ausgesetzt. Ziel war es, den Einfluss von zu wenig Schlaf auf den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-Risiko zu untersuchen. Zunächst wurden in der Anfangsphase neun Stunden Schlaf erlaubt, anschließend durften sie 14 Tage lang nur noch vier Stunden schlafen. Nach einer dreitägigen Erholungsphase waren dann wieder neun Stunden erlaubt. Während der gesamten Studienzeit durften die Probanden essen, was sie wollten. Dokumentiert wurde die Energieaufnahme, die Bewegung, Gewicht und andere Körpermesswerte.

Der künstlich erzeugte Schlafmangel hatte ausgeprägte körperliche Folgen: Die Probanden nahmen täglich deutlich mehr Kalorien mit der Nahrung zu sich (plus 208 kcal). Es kam zu einer merklichen Zunahme des Bauchfettes (viszerales Fett). Bekanntlich ist dieses Bauchfett ein bedeutender kardiometabolischer Risikofaktor für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Schlafqualität und Körpergewicht hängen definitiv zusammen. Schlafmangel fördert eindeutig Übergewicht. Schlafmangel oder auch Schichtarbeit gehen mit einem erhöhten Risiko für Übergewicht/Adipositas und Diabetes mellitus Typ 2 einher.

Wer gut schläft, fördert seine Stoffwechselgesundheit

Es gibt Erkenntnisse, dass eine schlechte Schlafeffizienz zu Stoffwechselstörungen führt. Mehrere Studien haben eindeutig belegt, dass die Schlafqualität und die Schlafdauer in direktem Zusammenhang stehen mit dem Blutzucker vor und nach Mahlzeiten. Wer kürzer schläft, ist häufiger übergewichtig und hat ein höheres Risiko für einen Typ-2-Diabetes. Bereits frühere Untersuchungen haben gezeigt, dass über 90% der Diabetespatienten ein schlafbezogenes Problem angeben. >>

Schlaftypen: Sommerkinder werden eher zu Frühaufstehern

Chronobiologische Untersuchungen haben jüngst gezeigt, dass Sommerkinder eher Frühaufsteher werden und Kinder, die im Winter geboren sind, eine „nach hinten verschobene Aktivität“ verzeichnen. Menschen sind gut beraten, wenn sie bei ihren Schlafzeiten die „innere Uhr“ berücksichtigen. Sie sitzt nicht am Handgelenk, sondern in jeder Körperzelle und spielt eine bedeutende Rolle beim Schlaf. Die innere Uhr ist eine biologische Funktion und verändert sich im Laufe des Lebens. Sie wird heutzutage biologisch als so wichtig angesehen, dass gleich drei Wissenschaftler dafür 2017 den Nobelpreis bekommen haben.
Wer in eine andere Zeitzone fliegt, merkt sehr schnell, wie leicht die innere Uhr durcheinandergerät. Man fühlt sich schlecht und findet zur Nachtzeit keinen optimalen Schlaf – der klassische Jetlag eben. Unsere innere Uhr sorgt dafür, dass wir biologisch gut funktionieren. Auch die Umstellung von der Winterzeit auf die Sommerzeit und umgekehrt sehen Schlafforscher skeptisch. Jede Diskrepanz zwischen äußerer Zeit und innerer Uhr definieren sie als „sozialen Jetlag“. Und das ist eindeutig gesundheitsschädlich!

Immer wenn man einen Wecker braucht, hat man nicht zu Ende geschlafen. Die Reparationsvorgänge, die in der Nacht ablaufen, wurden also nicht abgeschlossen. Aufwachen vor dem Alarm des Weckers bedeutet aber noch lange nicht, dass der gute Schlaf zu Ende ist, mahnt der Münchener Schlafbiologe Prof. Till Roenneberg. Am meisten versündigen wir uns an unseren Kindern, die wir viel zu früh in die Schule schicken.

Schlafmythen

Die York University School of Medicine hat virulente Schlafmythen identifiziert. Eine dieser Legenden ist, dass es ein Zeichen eines gesunden Schlafsystems sei, jederzeit und überall schlafen zu können. Tatsache ist: Tagesschläfrigkeit ist eher ein Zeichen von Schlafmangel und Folge einer obstruktiven Schlafapnoe (OSA), die dazu führt, dass der Nachtschlaf ineffizient ist. Wer dauerhaft wenig schläft, wird krank. Andererseits ist es auch nicht so, dass Langschläfer, die beispielsweise acht Stunden und mehr schlafen, länger leben würden. Falsch ist es natürlich auch zu glauben, mit geschlossenen Augen im Bett zu liegen sei ähnlich erholsam wie zu schlafen. Hormonelle Prozesse, Herzkreislauf, Stoffwechsel sowie kognitive Aktivitäten sind im Wachzustand völlig anders als in Schlafphasen. Menschen brauchen regelmäßig Tiefschlafphasen.
Der Mond hat mit der Qualität unseres Schlafes übrigens nichts zu tun. Das gilt heute als evidenzbasiert. Dass der Mond unseren Schlaf beeinflusst, gehört also auch ins Reich der Mythen.

Schnarchen ist nicht harmlos: Schlafapnoe

Ein Mythos ist auch, dass Schnarchen harmlos ist. Eine obstruktive Schlafapnoe (schlafbezogene Atemstörung) ist besonders gefährlich und geht unbehandelt mit einem hohen Herz-Kreislauf-Risiko einher. Häufige Symptome sind Schnarchen und Tagesmüdigkeit. Es kommt während der Nachtruhe immer wieder zu Atemaussetzern. Nach einer längeren Atempause kommt es zu einem Schnappen nach Luft, das im Gehirn einen Weckreflex auslöst. Das Blut wird nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Der Kohlendioxidgehalt im Blut steigt an. Auch die Schlafqualität und damit der Regenerationseffekt leiden darunter.

Auch der Blutdruck kann bei Schlafapnoe in der Nacht krisenartig zunehmen. Krisenhafte Blutdruckanstiege durch Schlafapnoe sind medikamentös schlecht zu beherrschen, und solche Blutdruckkrisen können ein typisches Symptom für eine Atemregulationsstörung sein. Eine Schlafapnoe ist also dringend zu behandeln. Dafür gibt es Masken, die gut funktionieren.

„Zucken“ beim Einschlafen und Aufwachen ganz normal

Die meisten von uns zucken beim Einschlafen und auch beim Aufwachen mit den Armen und mit den Beinen. Wir selbst bekommen das meistens gar nicht mit. Oft machen uns Eltern, Mitbewohner oder Partner besorgt darauf aufmerksam.

Schlafmediziner nennen dieses Phänomen „Einschlafzuckungen“ oder „Schlaf-Myoklonie“. Manchmal ist das so heftig, dass wir davon wieder aufwachen. In der englischen Sprache wird dieses Zucken vor dem Einschlafen als „Hypnic Jerks“ oder „Sleep Start“ bezeichnet.

Eine gewisse Verbindung mit zu viel Stress gibt es schon. Kein Koffein, kein Alkohol und kein Sport vor dem Einschlafen können das Phänomen abschwächen. Die Mechanismen sind noch nicht ganz geklärt. Forscher sprechen von einem Wechsel vom aktiven sympathischen Nervensystem des Tages auf das parasympathische bremsende Nervensystem der bevorstehenden Nacht. Quasi ein „Herunterfahren des Systems“. Es kommt zu spontanen Entladungen in der Muskelspannung durch Aktivierung einiger Areale im Gehirn, die noch aktiv sind. Die Folge sind unfreiwillige Muskelkontraktionen.

Vielleicht hat es auch etwas mit unserer Entwicklungsgeschichte zu tun, eine Art Überbleibsel aus der Vorzeit. Als wir noch als Affen und Urmenschen auf Bäumen oder Felsen schliefen, hat uns dieses Phänomen eventuell davor bewahrt, herunterzufallen (Primatenreflex). Viele Betroffene berichten nämlich, dass das Zucken mit einem Gefühl des Fallens einhergeht.

Egal wie, dieses Phänomen ist völlig normal und physiologisch und braucht uns keine Sorgen zu machen. Es ist weit verbreitet und trifft Schätzungen zufolge bis zu 70% der Bevölkerung. Nur in seltenen Fällen sind psychosomatische Probleme wie Panik- und Angststörungen die Ursachen des Zuckens. Einige Forscher gehen davon aus, dass das Zucken auch als eine Art Alarmreaktion auftreten kann, zum Beispiel im Rahmen einer sogenannten Schlafapnoe. Bei auftretenden Atempausen in der Nacht könnte das Zucken vom Körper ausgelöst werden, um den gefährdeten Patienten zu wecken.

Wege zu einem besseren Schlaf

Guter Schlaf ist ein komplexes und individuelles Phänomen. Die aufgeführten Vorschläge können helfen, müssen es aber natürlich nicht. Wer schlecht schläft, sollte die einzelnen Anregungen also einfach einmal ausprobieren.

Zwei Bemerkungen vorab: Die Diskussion um den „Ambien“-Konsum von Elon Musk lenkt derzeit das Interesse auf den Wirkstoff Zolpidem, ein pharmakologisches Schlafmittel, das in Deutschland u. a. unter dem Markennamen Stilnox® erhältlich ist. Wegen der beträchtlichen Nebenwirkungen und der Gefahr einer sehr schnellen Abhängigkeit empfehle ich diese Klasse an Medikamenten nicht jedem, beziehungsweise nur in enger Abstimmung mit einem Arzt in Notsituationen. Wer schlecht schläft, muss lernen, dieses Problem langfristig zu lösen, anstatt es mit harten Medikamenten kurzfristig totzuschlagen. Dafür ist – Vorbemerkung zwei – ein generell gesunder Lebensstil mit viel körperlicher Bewegung, Alkohol- und Nikotinverzicht, mediterraner Kost und Stressreduktion die beste Voraussetzung.

Unsinn ist der Einsatz von Alkohol vor dem Zubettgehen, um den Schlaf zu verbessern. Alkohol verschärft Schlafstörungen in der zweiten Nachthälfte, verzögert den REM-Schlaf und verstärkt Schlafapnoen. Schlafforscher sind der Meinung, dass Alkohol ein wesentlicher Faktor für chronische Schlafstörungen darstellen kann.

Prof. Dr. med.
Curt Diehm

ist Arzt für Innere Medizin, Kardiologie, Angiologie, Phlebologie und Sportmedizin. Er studierte Humanmedizin an den Universitäten in Heidelberg, Genf und Paris. An der Universitätsklinik in Heidelberg habilitierte er sich 1984. Die Professur erhielt er 1990. Von 1991 bis 2014 war er Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin im Klinikum in Karlsbad-Langensteinbach und vertrat kommissarisch mehrere Jahre den Lehrstuhl für Sportmedizin an der Universität Heidelberg. Er zählt zu den führenden Medizinern im Südwesten Deutschlands und ist Autor zahlreicher Fach- und Patientenbücher. Seit 2014 ist er Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik.

Tipps

Für einen gesunden Schlaf

Halten Sie feste **Einschlaf- und Aufstehzeiten** ein. Die meisten von uns sind mit ihrer inneren Uhr zu spät dran.

Nicht ans Einschlafen denken: Wer nach zehn Minuten nicht einschlafen kann, sollte eher wieder für kurze Zeit aufstehen. Auch bei Durchschlafstörungen empfiehlt es sich, lieber aufzustehen als schlaflos im Bett zu liegen. Malbücher ausmalen, ein Buch lesen, Musik hören – all das kann nachts entspannen.

Smartphone ausschalten: Dunkelheit ist für den Nachtschlaf obligatorisch, insbesondere sollte blaues Licht (etwa vom Smartphone-Bildschirm) vermieden werden.

Gleichzeitig sollten Sie **tagsüber viel Licht tanken**. Das hat auch Implikationen auf eine moderne Büro- und Wohnarchitektur.

Zu langer **Medienkonsum** (Fernsehen, E-Mails checken) ist oft die Ursache von Schlafstörungen.

Abends keine zu üppigen Mahlzeiten! Günstig ist ein frühes, leicht verdauliches Abendessen. Fasten ist für guten Schlaf genauso ungünstig wie Schlemmen. Ab 15 Uhr keine koffeinhaltigen Getränke wie Kaffee, Tee oder Cola trinken.

Melissen- oder Heublumentee, ein Glas warme Milch mit Honig, es gibt viele solcher **Rituale**.

Die **Temperatur im Schlafzimmer** sollte nicht höher als 18 Grad sein. Die meisten von uns haben während der sommerlichen Hitzeperiode gemerkt, dass sie ohne Abkühlung nachts schlecht schlafen. Eine praktische Übung, um unser Gehirn herunterzukühlen: lauwarm duschen und nicht komplett abtrocknen.

Auch auf **Frischluft** im Schlafzimmer ist zu achten.

Warme Bäder und Fußbäder fördern den Schlaf, wie balneologische Forschungsergebnisse gezeigt haben.

Hilfreich sind abends **Entspannungstechniken** wie autogenes Training, Meditation, progressive Muskelentspannung, gezielte Atemtherapien oder Yoga.

Eine gut gepolsterte **Schlafmaske** kann helfen, sie entwickelt auch einen leichten Druck auf den Augapfel, was reflektorisch zu einer Senkung des Blutdrucks und des Pulses führt.

Alkohol ist kein Schlafmittel. Alkohol macht den Schlaf eher oberflächlicher, unterdrückt den Tiefschlaf und begünstigt Albträume.

Nach geistiger Arbeit sollten Sie nicht gleich ins Bett gehen. Dasselbe gilt für Sport und körperliche Bewegung. Vor dem Zubettgehen sind mindestens **zwei Stunden Pause** einzuhalten.

Rezeptfreie **pflanzliche Präparate** wie Baldrian-, Melisse- oder Hopfen-Extrakte beziehungsweise Kombinationen davon können bei Einschlafstörungen helfen. In jedem Fall empfehle ich dabei eine Rücksprache mit Ihrem Hausarzt. <<

MAX UNTERWEGS

MAX – Unterwegs mit
Eberhard Fugmann
Präsident des SC Freiburg

Sie sind seit Oktober 2021 Präsident des SC Freiburg. Was bedeutet dieses Amt für Sie?

Unmittelbar nach meiner Wahl im Oktober 2021 sprach ich von „Ehre und Verantwortung“ – das wird bis zum Ende meiner Amtszeit gelten. Es ist eine Herausforderung, der ich mich im Sinne des Vereins gerne stelle.

Wir haben gehört, dass Sie schon seit 1982 für den SC Freiburg fiebern. Vereinsliebe seit 40 Jahren. Warum gerade dieser Verein?

Der Sport-Club steht für mich seit jeher für einen Fußball, der ehrlich ist und sich am Machbaren orientiert. Erlebt habe ich so über die Jahrzehnte kämpferisch starke Mannschaften, die sich mit viel Leidenschaft für „ihren“ SC einsetzten. Mich faszinieren aber auch Entwicklungen wie das Kurzpassspiel der „Breisgau-Brasilianer“ zu Volker Finkes Zeiten oder das sehr variable, bestens abgestimmte Spiel mit der Handschrift Christian Streichs und seines Trainer-Teams: Hohe Laufintensität, aufopferungsvolles Zweikampfverhalten, Disziplin und – wann immer sich die Chance bietet – der Zug zum Tor zeichnen die Mannschaft aus. Mehr denn je zählt die Einheit, dies ist das Geheimnis des Erfolgs in den vergangenen Jahren.

Sie waren Lehrer und später Direktor des Freiburger Rotteck-Gymnasiums. Wenn Ihnen früher jemand gesagt hätte, „Sie werden Präsident des SC Freiburg“. Was hätten Sie geantwortet?

Verbal nichts; nonverbal mimisch die Frage, ob das nun ein Witz sein soll. Der Fragesteller hätte gemerkt, dass ich das Reale immer dem Phantastischen vorziehe.

Sie sind seit knapp 1,5 Jahren im Amt. Auf welche Erfolge können Sie bereits zurückblicken?

Vielleicht stellen Sie mir diese Frage nochmals in ein paar Jahren oder – noch besser – jemand anderem. Mir genügt im Augenblick das Gefühl, dass ich im Verein angekommen bin.

Und welche Ziele haben Sie sich vorgenommen?

Im Zusammenwirken mit allen im Verein – Vorstand, Gremien und allen für unseren Verein Arbeitenden – würde ich es als wichtigstes Ziel betrachten, einen kleinen Beitrag zu einer intakten Vereinskultur im Innern zu leisten. Aufrichtigkeit, Fairness und ein gutes Miteinander in unserer Stadt und Region als Leitlinien unseres Handelns und weiterhin großes soziales Engagement – das sollte den SC auch in Zukunft auszeichnen. Gemeinsam mit unseren tollen und treuen Fans würde ich gerne unseren besonderen „Spirit“ bewahren: Wir unterstützen unsere Teams, stehen hinter ihnen und unseren Trainer-Teams! Im Miteinander leben wir die Werte unseres Vereins.

Der Schwarzwald ist Ihre Heimat. Sie sind gebürtiger Lahrer und schon immer in Freiburg verwurzelt. Was macht die Region so besonders für Sie?

Ich liebe unsere Kulturlandschaft und mag die Mentalität der Menschen unserer Region.

Große Dankbarkeit und Freude spüre ich darüber, hier leben und arbeiten zu dürfen.

Das Europa-Park Stadion ist seit 2021 das neue Zuhause des SC Freiburg. Wie gefällt Ihnen das Stadion und würden Sie das Stadion auch als Ihre (zweite) Heimat bezeichnen?

Das Stadion ist – sorry für den Ausdruck – der „Hammer“! Wenn die Südtribüne mit unseren euphorisierten Fans bebt, bekomme ich Gänsehaut. Da geht in mir immer was ab, ich finde das einfach toll! Eine zweite Heimat ist das Stadion dennoch für mich nicht. Ich achte immer darauf, auch ein Leben jenseits des Fußballs zu pflegen. Der Laufsport, kulturelle Veranstaltungen, das Zusammensein mit Freunden ist mir sehr wichtig; Da tanke ich auf.

Bereits in Ihrer Zeit als Direktor war Ihnen der enge Kontakt zu den Schülern und der Lehrerschaft wichtig. Helfen Ihnen diese Eigenschaften – offen zu sein und in den Dialog zu gehen – auch in Ihrem Amt als Präsident?

Auf jeden Fall! Wenn mir was am Herzen liegt, dann ist das offen auf Menschen zuzugehen, gemeinsam mit ihnen was zu bewegen und aus dem täglichen Leben für alle das Beste zu machen. Da darf es auch emotional zugehen. Gar nicht immer ganz einfach – aber meistens genau der richtige Weg!

Als Direktor sorgten Sie dafür, dass das Rotteck-Gymnasium eine Eliteschule des Sports und eine Partnerschule der Freiburger Fußballschule wurde. Warum ist die Jugendarbeit für einen Verein wie den SC Freiburg so wichtig?

Einerseits bringt unsere Jugendarbeit zum Ausdruck, dass wir aus unserer Verantwortung heraus den uns anvertrauten Menschen eine gute Entwicklung ermöglichen – nicht nur sportlich, sondern auch menschlich. Andererseits kann unsere Jugendarbeit und unsere Freiburger Fußballschule durchaus als Talentschmiede betrachtet werden, die wir im Rahmen unseres Modells SC Freiburg >>

Am liebsten mache ich Läufe durch den Wald; immer ohne Ohrenstöpsel, ich genieße dann die Natur und kann toll abschalten.

auch benötigen, um als Bundesligaverein bestehen zu können. Es hat mir zu meiner Zeit als Schulleiter enormen Spaß bereitet, Partner des SC zu sein – für mich waren Form und Geist unserer Kooperation ideal.

Sie bringen sich seit mehreren Jahren ehrenamtlich im gesellschaftlichen Engagement des Vereins ein. Unter dem Motto „SC Freiburg – mehr als Fußball“ werden Bewegung, Bildung, Umwelt und Solidarität gefördert. Welche Projekte liegen Ihnen besonders am Herzen?

Ich glaube, es ist hier angebracht, unserem Bereich „Gesellschaftliches Engagement“ großen Dank und Anerkennung auszusprechen. Es ist einfach hervorragend, was sie bewegen! Ich finde alle von Ihnen genannten Bereiche wichtig und möchte keinen hervorheben, auch wenn mir Projekte in Schulen besonders am Herzen liegen. Besonders beachtenswert finde ich das jüngste und auf Nachhaltigkeit hin konzipierte Projekt: die Entwicklung von Sport-Quartieren über die ganze Stadt hinweg. Als SC sind wir hier vor allem auch Impulsgeber, bringen uns partnerschaftlich ein.

Sie sind überzeugter Befürworter der 50+1-Regel, einer Vorschrift, die den Einfluss von Investoren im Profifußball beschränkt. Warum?

Bei dieser Frage geht es schlichtweg um die Identität unseres Vereins, um seine Geschichte und um seine weitere Entwicklung. Achim Stocker, mit 37 Jahren Amtszeit der einsame Rekordhalter aller Vereinspräsidenten und -vorstände, lebte dem Verein Bescheidenheit und Bodenständigkeit vor. Damit allein gewinnt man aber noch keine Punkte. Achim Stocker entdeckte mit wenig Geld, aber dafür mit umso mehr Fußballsachverstand Talente, die sich beim SC entwickeln konnten. Auch heute verpflichten die für den sportlichen Bereich Verantwortlichen, unser Sportvorstand Jochen Saier und unser Sportdirektor Klemens Hartenbach, mit ungeheurem Sachverstand und Gefühl Spieler, deren Potenzial erst bei uns – unter Anleitung und Begleitung unseres herausragenden Trainers Christian Streich und seinem Team – voll zur Entfaltung kommt. Diesen über die Jahrzehnte gewachsenen Traditionen fühlen wir uns auch weiterhin verpflichtet. Wir betrachten deshalb unseren Status des eingetragenen Vereins (e.V.) als durchaus zeitgemäß und zugleich zukunftsfähig.

Sie beschäftigen sich viel mit dem Thema Sport. Wie halten Sie sich persönlich fit und was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Am liebsten mache ich Läufe durch den Wald; immer ohne Ohrenstöpsel, ich genieße dann die Natur und kann toll abschalten. Ansonsten mache ich nicht allzu viel für meine Gesundheit. Ich achte auf mein Gewicht, genieße aber durchaus das ein oder andere Bier – auch das entspannt!

Wenn Sie in der Zukunft einen Wunsch frei hätten – was wäre das?

Ein paar Jahre mit der derzeitigen Fitness noch unterwegs zu sein, das wäre schön.

Haben Sie einen Leitgedanken, der Sie in Ihrem Leben begleitet und den Sie mit unseren Lesern teilen möchten?

Mitmenschlichkeit, gegenseitiger Respekt und Toleranz sind für mich die wichtigsten Werthaltungen. Sie zu leben ist ein Anspruch, dem ich selbst genügen will. <<

Portrait

Eberhard Fugmann

Er ist in Lahr geboren und studierte Germanistik und Anglistik. Von 2006 bis 2018 leitete er als Direktor das Freiburger Rotteck-Gymnasium, das in dieser Zeit eine Eliteschule des Sports und Kooperationspartner der Freiburger Fußballschule wurde. Vereinsmitglied beim SC Freiburg ist er seit über 30 Jahren, die Spiele des Sport-Clubs besucht er seit 1982. In seiner Funktion als Präsident ist es dem ehemaligen Schulleiter wichtig, mit den Mitgliedern und Fans in den Dialog zu treten, um ihre Interessen abzurufen. Er ist überzeugter Befürworter der 50+1-Regel und sieht die Stärkung des gesellschaftlichen Engagements als eine weitere wichtige Aufgabe seines Amtes.

Bereits vor seiner Wahl arbeitete er ehrenamtlich für den SC Freiburg, um neue Team-Mitglieder für den Förderverein der Freiburger Fußballschule zu gewinnen. Am 13. Oktober 2021 wählte die Mitgliederversammlung des SC Freiburg mit großer Mehrheit den gebürtigen Lahrer zum neuen Präsidenten.

MAX UNTERWEGS

Mentale Gesundheit begreifen

Die Freiburger Fußballschule stellt einen ganzen Monat unter das Thema „Mentale Gesundheit“

Mehr als 165 Kinder und Jugendliche besuchen die Freiburger Fußballschule. Um die fußballerischen Fähigkeiten verbessern zu können, trainieren und spielen sie fast täglich. Techniktraining, Krafttraining, Lauftraining und Mannschaftstraining: Der Körper und sein Wohlbefinden stehen immer im Mittelpunkt. Doch genauso wichtig wie ein gesunder Körper, ist auch ein gesunder Geist. Unter der Leitung von SC-Sportpsychologe Mario Bleier stellte die Freiburger Fußballschule daher einen ganzen Monat unter das Thema „Mentale Gesundheit“.

Von Stress und Ängsten bis hin zu Depressionen: Wenn man über mentale Gesundheit spricht, geht es nicht nur um die Abwesenheit von psychischen Krankheiten, sondern auch um das allgemeine Wohlbefinden und die eigene Zufriedenheit.

Trotzdem wird über das Thema in der Öffentlichkeit, besonders im Fußball, noch heute wenig gesprochen. Dabei ist es umso wichtiger, bereits im jungen Alter aufzuklären und Anlaufstellen zu kreieren.

„Wir möchten mit diesem Themenmonat ein Bewusstsein bei den Spielern und Mitarbeiter*innen der Freiburger Fußballschule schaffen“, sagt Bleier.

„Unser Ziel war es, ihnen verschiedene Strategiemöglichkeiten an die Hand zu geben, um im Alltag oder auf dem Fußballplatz ihren eigenen mentalen Gesundheitszustand zu verbessern. Es sollte zudem zur Normalität gehören, offen mit anderen über sein Wohlbefinden sprechen zu können.“

Andreas Steiert, Leiter der Freiburger Fußballschule, findet: „Wir haben über den Fußball hinaus eine Verantwortung für unsere Spieler, der wir in unserem Rahmen gerecht werden wollen. Dabei war es uns wichtig, neben den Fußballschülern auch direkt unsere Mitarbeiter*innen anzusprechen. Wir möchten somit gemeinsam ein Umfeld schaffen, in dem sich alle wohlfühlen können.“

Zum Auftakt des Themenmonats veranstaltete die Freiburger Fußballschule im Europa-Park Stadion einen Players Talk. Zu Gast waren mit Matthias Ginter (Fußballer, SC Freiburg), Kim Fellhauer (Fußballerin, SC Freiburg Frauen), Emily Kapitza (Basketballerin, USC Freiburg, Eisvögel), Ulla Koch (Vizepräsidentin des Deutschen Turnerbundes) und Constantin Fuhry (SC-Mitarbeiter Sponsoring) fünf Persönlichkeiten aus dem Sport, die ihre Erfahrungen und Erlebnisse an diesem Abend mit der Fußballschule teilten.

Dabei sprachen die Protagonisten unter anderem über ihre Verletzungen, den Erfolgsdruck, das aufkommende Heimweh bei einem Vereinswechsel oder auch über den Umgang nach einem traumatischen Erlebnis wie z.B. dem Anschlag auf den BVB-Mannschaftsbus im Jahr 2017. Mehr als insgesamt 180 Fußballschüler, Trainer und SC-Mitarbeiter hörten gespannt zu. Zum Abschluss wurde eine Podiumsdiskussion eröffnet, bei der die Zuhörer ihre Fragen stellen konnten. Der erste Schritt für einen gemeinsamen Austausch war getan.

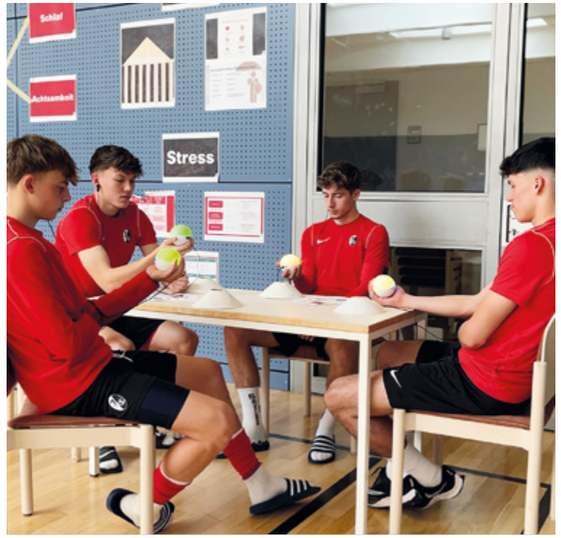
Für einen ganzen Monat diente die kleine Sporthalle auf dem Gelände der Freiburger Fußballschule als Ausstellungsort. Über 50 Zitate zum Thema Mentale Gesundheit von Größen aus verschiedenen Sportarten zierten die sonst leeren Wände.

Ein weiteres Highlight stellte der Besuch der Robert-Enke-Stiftung mit ihrem Projekt „IMPRESSION DEPRESSION – Eine Virtual Reality-Erfahrung der Robert-Enke-Stiftung“ dar. An einem Nachmittag klärten sie über die Volkskrankheit Depression auf. Mithilfe von VR-Brillen, Kopfhörern und Bleiwesten konnten die SC-Mitarbeiter und Spieler ab der U19 einen kleinen Eindruck zur Gefühlslage eines Betroffenen erhalten. „Mit dem Players Talk, der Ausstellung und auch der Veranstaltung mit der Robert-Enke-Stiftung wollten wir vermitteln, dass jeder Mensch Höhen und Tiefen hat und das zum Leben dazugehört, egal wie erfolgreich jemand zu sein scheint“, sagt Mario Bleier.

Dabei war es den SC-Verantwortlichen besonders wichtig, dass die Fußballschüler durch das breite Angebot dennoch altersgerecht angesprochen werden. Für die jüngeren SC-Spieler wurde daher ein Workshop u.a. in Kooperation mit dem Gesundheitspartner AOK angeboten. Hier wurden den Teilnehmenden Impulse gegeben, was sie in ihrem Alltag für ihre mentale Gesundheit tun können. Dabei stand die Stärkung der eigenen Resilienz im Vordergrund.

Durch die immer wiederkehrenden kleinen Anreize war das Thema „Mentale Gesundheit“ über die vier Wochen im Alltag der Fußballschüler allgegenwärtig wie z.B. mithilfe der „Frage oder Aufgabe des Tages“. >>

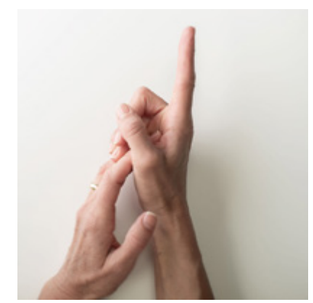
Hierzu wurde ein Flipchart gut sichtbar im Kabinengang, in dem jeder Spieler täglich mehrmals entlang geht, aufgestellt. Von einem Gefühlsbarometer über kurze Fragen bis hin zu kleinen Achtsamkeitsübungen – jeden Morgen wurde eine neue Frage oder Aufgabe gestellt. „Uns hat es gefreut zu sehen, dass wir durch die kurzen Fragen und Aufgaben das Thema in unserem Fußballschulalltag immer wieder präsent gemacht haben“, so der Sportpsychologe. „Oftmals standen Trainer und Spieler gemeinsam vor der Tafel. Dadurch entwickelte sich ein offener und toller Austausch.“ <<



Freiburger Fußballschule

Der SC Freiburg war Ende der 90er-Jahre einer der ersten deutschen Proficlubs, der sich bewusst als Ausbildungsverein aufstellte und damit eine Vorreiterrolle in Deutschland übernahm. Bis heute genießt die Freiburger Fußballschule (FFS) über die Landesgrenzen hinaus einen ausgezeichneten Ruf als Ausbildungsstätte und wurde auch als solche zertifiziert. Hochqualifizierte und nachhaltige Talentförderung, gepaart mit einer hohen Durchlässigkeit vom Jugend- in den Profibereich, sind seitdem wichtige strategische Eckpfeiler des Vereins. Exemplarisch für die hohe Durchlässigkeit aus der 2001 erbauten Fußballschule stehen in Freiburg ausgebildete Eigengewächse wie Christian Günter oder Matthias Ginter. Sie reiften im Laufe ihrer Karriere zu Top-Bundesligaspielern und spielten sogar für die deutsche Nationalmannschaft. Beim SC Freiburg gehört es für alle Fußballschüler zur Pflicht, neben der fußballerischen Lehre auch einen Schulabschluss zu machen oder eine Berufsausbildung zu absolvieren. Um seinen Fußballschülern gute Rahmenbedingungen für ihren schulischen Werdegang zu schaffen, kooperiert der SC Freiburg mit unterschiedlichen Schulen und Bildungseinrichtungen. Unter der Leitung von Andreas Steiert kümmert sich ein Team aus Trainern, Sportmedizinern, Physiotherapeuten, Psychologen und Pädagogen heute um mehr als 165 Fußballschüler.

BESCHNIDT
ZAHNHEILKUNDE
— BADEN-BADEN —



Praxis Dr. Beschnidt
Zahnmedizin • Individualität • Manufaktur • Handwerk

Es ist die Liebe zum Detail, das filigrane Gefühl in der Hand und die Individualität jeder Behandlung, die unseren Beruf zu einer Manufaktur macht. Trotz modernster Technik liegt das Werk in unseren Händen und den unterschiedlichen Fähigkeiten im Team.

beschnidt.com

BRENNERS MEDICAL CARE
Konsiliararzt der
MAX GRUNDIG KLINIK
Bühlerhöhe

Heimatliebe!

Im Schwarzwald verstecken sich die Hidden Champions und smarten Start-ups mit innovativen Ideen. MAX weiß: Hier geht immer was! Denn wer sich mit seiner Heimat verbunden fühlt, der hat die besten Ideen und einen Hang zum traditionellen Handwerk. Oder anders gesagt – wenn Kreativität sich mit alten Traditionen mischt, dann ist das Heimatliebe.

Olivenöl vom Feinsten

Direkt aus Zakros, einem kleinen Bergdorf im Osten Kretas, kommt das Olivenöl der Max Grundig Klinik her. Zweimal im Jahr fährt Ali Müller-Scholz von Kali Strata aus Freiburg nach Zakros, um persönlich bei den Arbeiten dabei zu sein.

Im schonenden Kaltextraktionsverfahren werden die Öle in den Wintermonaten hergestellt, die Oliven im Cutter zerkleinert, im geschlossenen System mit langsam drehenden Edelstahl-Spiralen verarbeitet und anschließend zentrifugiert. Hier treffen das außergewöhnliche Klima und die kargen, trockenen aber mineralreichen Böden Ostkretas auf traditionelle Anbauweise und hochmoderne Mühlentechnik! Das macht die Qualität und den Geschmack der Öle einmalig und ist wahre Heimatliebe zum Schmecken. Nicht nur zu den Erzeugern pflegt Ali Müller-Scholz eine persönliche und freundschaftliche Verbindung, sondern auch zu unserem Chefkoch Alexander Bernhard. Sein Tipp: ein gutes Brot, unser Olivenöl und grobes Salz – mehr braucht es nicht!

kali-strata.de

Feiern mit Berg-Charme

Drei urig-rustikale Holzhütten, ein attraktives Außengelände und viele Möglichkeiten für Firmenveranstaltungen oder private Feiern: Das bietet die EVENTALM Baden zwischen Bühl und Baden-Baden, die seit 2023 zu den Veranstaltungsexperten der Sator Group gehört und jede Menge Hütten-Gaudi verspricht. Egal ob eine oder bis zu 400 Personen, die Möglichkeiten in der EVENTALM Lounge, dem Forsthaus Rebland, dem Forsthaus Baden und dem großzügigen Außenbereich mit Biergarten sind vielfältig. Denn die Hütten können einzeln oder zusammen gemietet werden und sind so für jede Feier die perfekte Location. Hölzerne Bänke, knarrende Dielen, karierte Vorhänge und alte Skier an der Wand sorgen für die Gemütlichkeit und den besonderen Hütten-Charme; uriger kann es auch in den Bergen kaum sein.

eventalm-baden.de
eventalm_baden

Summ, Summ, Summ

Bienen sind die tragende Säule unseres Ökosystems. Die traurige Nachricht: Seit 1950 ist die weltweite Bienenpopulation um über die Hälfte zurückgegangen, doch mehr als 80% der einheimischen Blütenpflanzen sind auf ihre Bestäubung angewiesen. Keine Bestäubung, keine Pflanzen; keine Pflanzen, keine Tiere; keine Tiere, keine Menschen… Hier setzt die Philosophie von beefuture an. Das Unternehmen mit Sitz in Ulm und Tirol bietet Firmen die Möglichkeit der Adoption von Bienenvölkern, um damit einen wichtigen Beitrag für nachhaltigen Natur- und Umweltschutz zu leisten. Die Arbeit um den Bienenstock wird professionell vom beefuture-Team betreut. Jedes Jahr im Juli und August kümmern sie sich auch um die Honigernte. Was daraus entsteht? Der unternehmenseigene Honig, wie der Max Grundig Klinik Honig: Ganzjahreshonig aus ökologischer Bienenhaltung, 100% Naturprodukt.

beefuture.eu
beefuture

Kultur im Klappstuhl

Was als Notlösung für einen pandemiekonformen Wiedereinstieg in die Kultur begonnen hat, entwickelte sich schnell zum Erfolgsmodell: 2021 hat die Stadt Bühl die Open-Air-Reihe „Kultur im Klappstuhl“ ins Leben gerufen. Der Name ist zugleich Programm, denn bei den verschiedenen Veranstaltungen im kleinen Rahmen bringen die Besucher ihre Sitzgelegenheiten selbst mit. Nicht nur in der Innenstadt, sondern auch in den Bühler Stadtteilen und der Max Grundig Klinik treten Künstler unterschiedlichster Art unter freiem Himmel auf, und es ist für jeden etwas dabei: Von Kabarett über Konzerte in diversen Musikstilen bis hin zu einem „Diner en blanc“ deckt das Kulturprogramm vom 16. Juni bis 29. Juli 2023 ein abwechslungsreiches Spektrum an Veranstaltungen ab und möchte mit seiner besonderen Atmosphäre das Publikum begeistern. Am 22. Juli 2023 wird die Max Grundig Klinik zur Bühne für Pianistin Ana Maria Campistrus und den Violinisten Oscar Ruben Bohorquez. Tickets sind im Bürgerhaus Neuer Markt in Bühl erhältlich.

buehl.de/klappstuhl
stadt_buehl_kultur

Romantische Auszeit

Inmitten von Obstbäumen, Rebbergen und Wald schmiegen sich die Waldhisli von Stefanie und Josef Huber aus Oberkirch in die schöne Ortenauer Landschaft ein. Statt herkömmlicher Ferienwohnungen wollte das Ehepaar etwas Einzigartiges anbieten: Deswegen haben sie vor ca. sechs Jahren vier idyllische und modern ausgestattete Baumhäuser neben ihrem Hof gebaut. Rebhisli, Bienenhisli, Waldhisli, Brennhisli – so haben sie ihre Baumhäuser genannt. Jedes hat sein eigenes, regionales Thema und rundherum nur die Natur und den Blick ins Grüne. Fast alles hat Familie Huber selbst gemacht, in liebevoller Handarbeit mit heimischem Holz und viel Liebe zum Detail. Neben den romantischen Unterkünften hat der Hof der Hubers noch mehr zu bieten: idyllische Sonnenaufgänge, gemütliche Grill- und Vesperabende mit hofeigenen und regionalen Produkten, Schwimmen im Naturbadeteich, Saunieren bei Schnee, ein gutes Glas Wein oder leckere Biere und Schnäpse aus der Hof-Brennerei und dazu der pure Genuss der Natur – also alles, was man für die perfekte Auszeit braucht.

schwarzwald-baumhaushotel.de
waldhisli

Ein Leben voller Innovationen und Pioniergeist. Und immer in Bewegung.

Max Grundig war ein Mann mit einer klaren Vision und einer unerschütterlichen Arbeitsethik. Bereits im Alter von 22 Jahren gründete er sein erstes Unternehmen und baute es zu einem der erfolgreichsten Elektronikunternehmen Europas aus. Mit seinen Erfindungen versetzte er dann die ganze Welt in Bewegung.

Schon früh in seinem Leben war Max Grundig von der Elektronik begeistert. Als Radio- und Fernsehreparateur hatte er eine natürliche Affinität zur Technologie und ein tiefes Verständnis für die Funktionsweise von Elektronikgeräten. Als er sein erstes Unternehmen gründete, war seine Vision klar – Max Grundig wollte den Menschen eine qualitativ hochwertige Alternative zu den importierten Elektronikprodukten bieten. Er wollte Produkte entwickeln, die sich jeder leisten konnte. So hat sein Name Zugang zu fast jedem Wohnzimmer gefunden. Sein Unternehmen wuchs schnell und wurde zu einem der führenden Elektronikunternehmen in Europa.

Aber auch privat blieb Max Grundig immer in Bewegung. So oft er konnte und immer dann, wenn es ihm seine Arbeit erlaubte. Lange bevor die gesundheitsfördernden Aspekte von Sport und Bewegung erforscht waren, hat Max Grundig diese schon für sich entdeckt. Er war ein begeisterter Skifahrer und hatte eine große Leidenschaft für den Wintersport. Seine Winter verbrachte er deshalb sehr gerne beim Skifahren in den Bergen Nordbayerns. Aber auch die ruhigen, die naturverbundenen Momente schätzte er sehr.

Denn er war nicht nur ein Pionier in der Elektronikindustrie, sondern auch ein achtsamer Entdecker der heimischen Wälder. Er liebte es, an Flüssen und Seen zu angeln und dabei die Stille zu genießen. Ebenso leidenschaftlich war Max Grundig bei der Jagd. In der Nachkriegszeit nutzte er die Möglichkeit, in den Wäldern zu jagen und zeigte sich dabei als sehr geschickter Jäger, der mit großer Vorsicht und Respekt vor der Natur agierte. Durch seine Leidenschaft für das Angeln, die Jagd und das Skifahren entwickelte er eine tiefe Verbundenheit zur Natur.

Sein Vermächtnis ist noch heute an vielen Stellen sichtbar, denn seine Innovationen sind bis heute die Grundlage für die moderne Elektronikindustrie. Und seiner Liebe zu den schönen Wäldern im Schwarzwald hat er mit der Max Grundig Klinik ein Denkmal gesetzt.

Er wäre sicher stolz zu sehen, wie Menschen in einer oft von Stress und Überarbeitung geprägten Zeit bis heute in der Klinik, die seinen Namen trägt, Kraft tanken. Wie gut die wichtigen Check-ups in dieser unvergleichlich schönen Umgebung angenommen werden, wie sehr die Lage der Klinik bis heute zur mentalen und physischen Gesundheit beiträgt und wie die Sport- und Bewegungsangebote der Max Grundig Klinik bis heute alles in Bewegung halten.

Olha Reshetnyk

studierte angewandte Sprachwissenschaft in Deutsch und Englisch in ihrem Heimatland Ukraine, bevor sie das Master-Studium in International Hospitality Business Management an die B.H.M.S. Business & Hotel Management School nach Luzern in die Schweiz führte. Nach ersten Berufserfahrungen im Housekeeping des Hotel Bareiss im Schwarzwald, folgte mit Abschluss ihres Master-Studiums die Stelle als F&B Trainee im Hotel Baur au Lac in der Schweiz. Seit April 2022 ist sie in der Max Grundig Klinik als stellvertretende Hausdame tätig und kümmert sich mit ihrem Team um die Sauberkeit und Dekoration der Klinik.

Wie sieht Ihr perfekter Sommer-Tag aus?
Am Strand mit einem Erfrischungsgetränk und einem spannenden Buch in der Hand.

Ihr Lieblingsfilm ist …
... The Queen‘s Gambit (Das Damengambit) – eine Miniserie.

Zum Geburtstag schenken darf man Ihnen nie…
... das, was ich nicht gebrauchen kann.

Wofür würden Sie mitten in der Nacht aufstehen?
Für eine spontane Reise.

Wenn Sie sich für einen Duft entscheiden müssten, wäre es ...
... unser Duft, den wir in unseren Zimmern benutzen – Orangen-Grüntee.

Welches Talent hätten Sie gerne – und warum?
Blitzschnelles Lernen und ein gutes Langzeitgedächtnis, um viele Sprachen lernen und sprechen zu können, damit man sich überall auf der Welt verständigen und mehr von der Kultur durch Sprachen mitbekommen kann.

Sie wollen in Ihrem Leben noch …
... Skifahren lernen.

Morgen haben Sie spontan einen Tag frei – wie würden Sie ihn am liebsten verbringen?
Eine neue Stadt entdecken oder im Schwarzwald wandern.

Wo ist der schönste Ort, an dem Sie gewesen sind?
Poltava, Ukraine – meine Heimat.

Ihr No. 1 Gesundheitstipp ist …
... ausschlafen und sich viel bewegen.

Strahinja Ikonic

studierte Psychologie in Belgrad und absolvierte seine Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten am Institut für Fort- und Weiterbildung in Klinischer Verhaltenstherapie (IFKV) in Bad Dürkheim. Seine Approbation erhielt er 2018. Während seiner Ausbildung arbeitete er im Bereich der akuten Psychiatrie in Abteilungen für Allgemeinpsychiatrie und Abhängigkeitserkrankungen im Pfalzklinikum in Klingenmünster. Nebenbei war er als Familienhelfer im Bereich der sozialpädagogischen Familienhilfe in Karlsruhe tätig und unterstützte als Dolmetscher verschiedene Einrichtungen für minderjährige Flüchtlinge. Nach beruflichen Stationen in der Acura-Klinik und der Nexus-Klinik in Baden-Baden ist er seit 2020 als Psychologischer Psychotherapeut in der Max Grundig Klinik tätig.

Wie sieht Ihr perfekter Sommer-Tag aus?
Freunde laden mich spontan ein, und wir fahren nach Frankfurt. Vor einer Bar will uns der Türsteher nicht reinlassen. Mit einer Charmeoffensive kann ich ihn vom Gegenteil überzeugen, und er lässt uns eintreten. Die Nacht geht bis in die frühen Morgenstunden …

Ihr Lieblingsfilm ist …
... Wild Tales – Jeder dreht mal durch!

Zum Geburtstag schenken darf man Ihnen nie …
... eine herzlose Umarmung.

Wofür würden Sie mitten in der Nacht aufstehen?
Um Familie und Freunden die Sterne vom Himmel zu holen.

Wenn Sie sich für einen Duft entscheiden müssten, wäre es …
... Ermengildo Zegna UOMO.

Welches Talent hätten Sie gerne – und warum?
Die „Berufliche Deformation“ im Privaten gelegentlich abzustreifen, um nicht immer zwischen den Zeilen zu lesen :)

Sie wollen in Ihrem Leben noch …
... einer Frau fürs Leben einen Liebesbrief bei unserer grandiosen Hochzeit vorlesen.

Morgen haben Sie spontan einen Tag frei – wie würden Sie ihn am liebsten verbringen?
Wenn die Antwort auf Ihre Frage einen freien Tag voraussetzt, dann werde ich Sie jetzt auf die Tanzfläche bugsieren und Sie werden diesen Tag nie wieder vergessen …

Wo ist der schönste Ort, an dem Sie gewesen sind?
Der Zusammenfluss von Save und Donau, betrachtet von der Belgrader Festung, ist unübertroffen.

Ihr No. 1 Gesundheitstipp ist …
... Sport für den Körper, und für die mentale Hygiene das kontinuierliche Führen eines Tagebuches.

Herausgeber
Max Grundig Klinik GmbH
Fachkliniken für Innere Medizin und Psychosomatik,
Check-up Zentrum und Radiologisches Zentrum
Schwarzwaldhochstraße 1
77815 Bühl
Tel. +49 7226 54-0
Fax +49 7226-54-509
info@max-grundig-klinik.de
www.max-grundig-klinik.de
Handelsregister: HRB 210694

Vertreten durch
Andreas Spaetgens

Verantwortlich für den Inhalt
Andreas Spaetgens
Prof. Dr. med. Curt Diehm

Autoren der Ärzteschaft
Prof. Dr. med. Curt Diehm
Dr. med. Timo Paulus
Prof. Dr. med. Alisan Kahraman
Dr. med. Christian Graz
Dipl.-Psych. Tobias Fabian-Krause
Dr. med. Sebastian Böckenfeld
Prof. Dr. med. Peter Huppert
Dr. med. René Malzkorn
PD Dr. med. Dr. paed. Jan Frölich
Dipl.-Psych. Till Nickert

Konzept · Gestaltung
GOETZINGER + KOMPLIZEN GMBH
Bahnhofstraße 16 · 76137 Karlsruhe
www.goetzinger-komplizen.de

Redaktion · Text
GOETZINGER + KOMPLIZEN GMBH
Claudia Goetzinger / Lipidie Maxhuni Oruqi

Chefredaktion
Vanessa Wilkins / Aileen Lusch

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

Druck
B&K Offset Druck GmbH
Gutenbergstraße 4 – 10
77833 Ottersweier
www.bk-offset.de

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

Hier können Sie in weiteren MAX-Ausgaben stöbern.

Nachhaltigkeit
DRUCKFARBEN: Die „Skala Novaboard® C 990 PROTECT BIO“ ist eine auf nachwachsenden Rohstoffen basierende Druckfarbe.

PAPIER: PEFC-zertifiziert

PEFC
PEFC/04-31-0816
Förderung nachhaltiger Waldwirtschaft
www.pefc.de

Gender-Hinweis

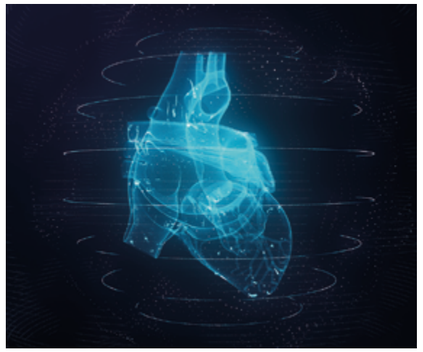
Zur Verbesserung der Lesefreundlichkeit wird in MAX bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die sprachlich gängige Form verwendet. Die Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform ist wertfrei und hat nur redaktionelle Gründe. Die Max Grundig Klinik ist Teil der Arbeitgeberinitiative Charta der Vielfalt, die Vielfalt und Wertschätzung in der Arbeitswelt fördert.

Anzeige

#11

VORSCHAU

Über diese Themen lesen Sie in MAX#11



KARDIALE BILDGEBUNG:

Neue Entwicklungen und zukünftige Möglichkeiten

Wirtshaus Schwanen:

Über die Bedeutung der Gastronomie Für die Region

Comeback

Endlich wieder Veranstaltungen!

Return to Sport!

Wann und wie zum perfekten Comeback nach einer Verletzung/Erkrankung

NEUE WEGE GEHEN:

NACHHALTIGKEIT IM LEISTUNGSSPORT

Bild- und Textnachweis

Titelfoto: Max Grundig Klinik | S. 1 Foto: Max Grundig Klinik | S. 4 Foto: iStock / FreshSplash | S. 6 Foto: iStock / AleksandarNakic | S. 9 Foto: iStock / Nastasic | S. 10-14 Illustrationen: Adobe / ant | S. 12 Illustration: freepik / ibrandify | S. 13-15 Foto: Max Grundig Klinik | S. 17 Foto: Max Grundig Klinik | S. 19 Illustration: iStock / peri priatna | S. 20 Foto: Max Grundig Klinik | S. 22 Foto: Max Grundig Klinik | S. 24 Foto: iStock / DuxX | S. 25 Foto: Max Grundig Klinik | S. 25 Foto: Adobe / simona | S. 26-27 Foto: Max Grundig Klinik | S. 28 Illustration: freepik / katemangostar | S. 28 Foto: Adobe / Maridav | S. 29 Foto: Adobe / Maygutyak | S. 29 Illustration: freepik | S. 30 Foto: Max Grundig Klinik | S. 32-33 Abbildung: iStock / remlin | S. 33 Foto: Max Grundig Klinik | S. 34-39 Foto: Max Grundig Klinik | S. 40-41 Illustration: iStock / peri priatna | S. 43 Foto: picture-alliance / dpa / Rolf Haid | S. 45 Foto: Gotta Brands | S. 46-47 Fotos: Richard Wolf GmbH, Siloah St. Trudpert Klinikum Pforzheim | S. 48-50 Fotos: iStock / urfinguss, subjug, MahirAtes, Fascinadora, Krafla | S. 52-54 Illustration: freepik / macrovector | S. 53 Foto: iStock / jacoblund | S. 55 Foto: Max Grundig Klinik / beefuture GmbH | S. 55 Foto: unsplash / Kiwihug | S. 56-61 Fotos: Max Grundig Klinik | S. 62 Foto: iStock / Mystockimages | S. 63 Illustration: iStock / Olga Ubirailo | S. 63 Illustration: iStock / d-l-b | S. 64 Foto: Eden Books | S. 65-67 Fotos: Sammy Hart | S. 68-71 Illustrationen: freepik / starline, Harryarts | S. 69 Fotos: Norbert Wilhelmi | S. 72 Foto: iStock / YakobchukOlena | S. 75 Foto: Jan Frölich | S. 75 Foto: iStock / Galina Zhigalova | S. 76 Foto: iStock / SDI Productions | S. 78 Foto: iStock / nirat | S. 80 Foto: iStock / Mladen Zivkovic | S. 81 Fotos: Max Grundig Klinik | S. 82 Foto: freepik | S. 85 Fotos: Genesis Motor Europe GmbH | S. 86-87 Fotos: Max Grundig Klinik | S. 88 Foto: Luke Craft | S. 90 Foto: Emma Hinze | S. 92-93 Fotos: Max Grundig Klinik | S. 94-97 Illustrationen: freepik | S. 95 Fotos: Björn Marquart, Bayerische Philharmonie | S. 96-97 Fotos: Hotel Bareiss | S. 99 Foto: Max Grundig Klinik | S. 100-102 Fotos: Lebenshilfe BBA | S. 103 Foto: freepik / Yeven_Popov | S. 104 Foto: iStock / PeopleImages | S. 106 Foto: iStock / stefanamer | S. 107 Foto: Max Grundig Klinik | S. 108 Foto: iStock / Oksana Restenko | S. 108 Foto: iStock / Daniel de la Hoz | S. 108 Illustrationen: freepik | S. 110-113 Fotos: SC Freiburg / Achim Keller | S. 118-119 Fotos: Max Grundig Klinik, Eventalm, Stadt Bühl, Waldhisli | S. 120 Foto: Sieben Tage aus dem Leben des Max Grundig | S. 122 Fotos: Max Grundig Klinik | S. 124 Foto: iStock / Eduard Muzhevskyi

WACKENHUT Classic verbindet Begeisterung zum Automobil mit Kompetenz und Sorgfalt. Bei uns ist Ihr Klassiker in besten Händen. Mit qualifizierter Reparatur, Wartung und Pflege erhalten wir den Wert Ihres Fahrzeugs. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der Oldtimerfabrik Neu-Ulm.

WACKENHUT
CLASSIC

Jetzt entdecken!