

GESUND LEBEN

+
**Schwerpunkt:
Klima und Hitze**



Brandgefährlich:
**Wie unser Körper
auf Hitze reagiert**
S. 34

Aktiver Sommer im Alter:
**Das Was, Wann
und Wie ist wichtig**
S. 54

Angst vor der Zukunft:
**Was der Klimawandel
mit der Psyche macht**
S. 56

Planetary Health Diet:
**Gesundheit für
Mensch und Erde**
S. 60

PFLANZLICH UND NATÜRLICH:
GESUNDHEITSMITTEL UND NAHRUNGSERGÄNZUNGEN

Das Beste aus der Natur

Entdecken Sie unser Sortiment fürs **Immunsystem, Muskeln, Knochen & Gelenke, Schlaf & Entspannung** sowie die **Verdauung**.
Überzeugen Sie sich jetzt selbst von der Kraft der Natur!



Alle Produkte finden Sie in unserem Online-Shop
unter shop.alchem-deutschland.de

alchemLifeTM
NATURALLY HEALTHY FOR LIFE

„Hitzeschutz ist Lebensschutz.“

KARL LAUTERBACH, DEUTSCHER BUNDESMINISTER FÜR GESUNDHEIT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

hat die Nachricht Sie erreicht? Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach macht den Hitzeschutz zur Chefsache. Gemeinsam mit Vertreterinnen und Vertretern aus der Pflege, der Ärzteschaft, der Kommunen sowie Expertinnen und Experten aus Praxis und Wissenschaft wird der Minister einen nationalen Hitzeschutzplan erstellen.

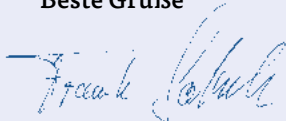
Braucht es einen solchen Plan? Ich meine: Ja. Im vergangenen Sommer starben allein in Deutschland etwa 4.500 Menschen an den Folgen der Hitze. Besonders betroffen sind ältere Menschen und Menschen mit chronischer Erkrankung. Im Bundesgesundheitsministerium stellt man sich für die kommenden Jahre bereits auf eine steigende Zahl an Hitzeopfern ein. Menschen leiden, Menschen sterben – obwohl es in vielen Fällen so einfach wäre, ihnen zu helfen.

Bei aller Unterstützung, die Kommunen, Pflegeeinrichtungen und Krankenhäuser leisten können, wird es am Ende auch und gerade auf das individuelle Bewusstsein und Verhalten jeder Einzelnen und jedes Einzelnen ankommen. Es gilt, ein paar Fakten zu kennen und ein paar Verhaltensweisen umzusetzen. Diese haben wir für Sie in unserem Schwerpunkt „Klima und Hitze“ zusammengestellt. Manches davon wird Ihnen bekannt vorkommen und doch schadet es sicher nicht, es sich vor Augen zu führen, Ursachen und Wirkungen besser zu verstehen. Anderes haben Sie vielleicht noch gar nicht auf dem Schirm.

Während meiner Recherchen zum Thema Hitze habe ich auch mit dem Ärztlichen Leiter der Zentralen Notaufnahme am Klinikum Bayreuth gesprochen. Er erzählte mir von den Folgen der Hitze und davon, wie er und sein Team helfen. Und dann sagte er: „Weißt Du, wenn Menschen, die regelmäßig wasserentziehende Medikamente wie zum Beispiel Blutdrucksenker nehmen müssen, vor der Hitzeperiode mit ihrem Hausarzt über eine Anpassung der Dosis sprechen würden, wären wir einen großen Schritt weiter.“

Hitzeschutz ist Lebensschutz, sagt Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach. Bitte achten Sie in den nächsten Wochen besonders gut auf sich.

Beste Grüße



Frank Schmälzle
Leiter Unternehmenskommunikation
der Klinikum Bayreuth GmbH

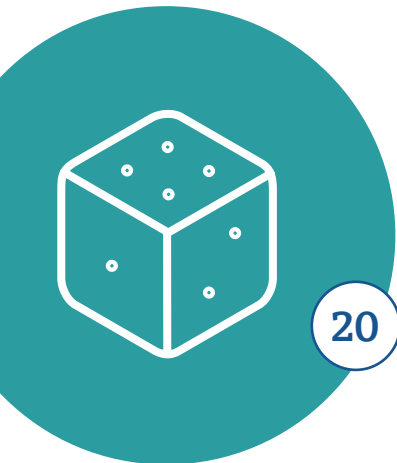




12



16



20



26

GESUND LEBEN

Das ist drin!

Editorial 03

Kurz & knapp

Neues aus Bayreuths führenden Gesundheitseinrichtungen 06

Medizinisch neu

Prostatakrebs: Möglichkeiten moderner Therapieverfahren ... 10
 Patienten für Alzheimer-Studie gesucht 12
 Anlaufstelle für Angehörige 15
 Freiheit zum Greifen nah 16
 Querschnittlähmung: Studie macht Hoffnung 18
 „Von Kopf bis Fuß“ 20

Hilfe finden

Lecker. Fit. – Mach mit! 21
 Die schwere Entscheidung über Leben und Tod 22
 Lymphödem: Schmerzhaft, aber behandelbar 24
 Brustrekonstruktion: Wieder als Frau fühlen 25
 Familienretter112 – richtig handeln im Katastrophenfall... 26
 Alkohol: Was tun, wenn ...? 28

Rätselzeit 70

Impressum 04



Impressum

Das Magazin GESUND LEBEN wird herausgegeben von GMK – Medien. Marken. Kommunikation. in enger Partnerschaft mit Klinikum Bayreuth GmbH + GeBo Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken + reha team Nordbayern + MEDICLIN Reha-Zentrum Roter Hügel + Bayerisches Rotes Kreuz Kreisverband Bayreuth + OFRA Pharm oHG Apotheken + Gesundheitsregion^{plus}/Gesundheitsregion Bayreuth + Caritasverband Bayreuth für die Stadt und den Landkreis Bayreuth e.V. + Praxis am Main, Beate Zunner

Verantwortlich: GMK GmbH & Co. KG, Jörg Lichtenegger (V.i.S.d.P.)
 Editorial-Design: Melanie Gimmel · Media: Daniel Sutter (Anzeigenleitung)
 Es gelten die Mediadaten vom 19. Januar 2023

Gesamtherstellung
 GMK GmbH & Co. KG – Medien. Marken. Kommunikation.
 Jörg Lichtenegger (verantw.) · Kanzleistraße 3 · 95444 Bayreuth
 Tel.: (0921) 76440-0 · E-Mail: gmk@gmk.de · www.gmk.de

© 2023 GESUND LEBEN



KLIMA & HITZE.
SCHWERPUNKT.
+

Klima und Hitze

Aufmacher Schwerpunkt30

Wasser ist Leben32

Hitze ist brandgefährlich 34

Durstig?36

Ältere Menschen leiden besonders38

Haut: Welcher Typ sind Sie? 40

Risiko Hautkrebs – warum die Zahlen steigen 44

Die Hitze schlägt aufs Hirn46

Sommer, Sonne, Sehnenschaden48

Schwimmen, Radfahren, Laufen, Hitze 50

Schalten Sie lieber mal einen Gang runter51

Mit Kompression durch den Sommer52

Aktiver Lebensstil im Alter – bei hohen Temperaturen 54

Die Angst vor der Zukunft56

Klimaschutz, der allen nutzt 59

Planetary Health Diet: Gut für uns und fürs Klima ... 60

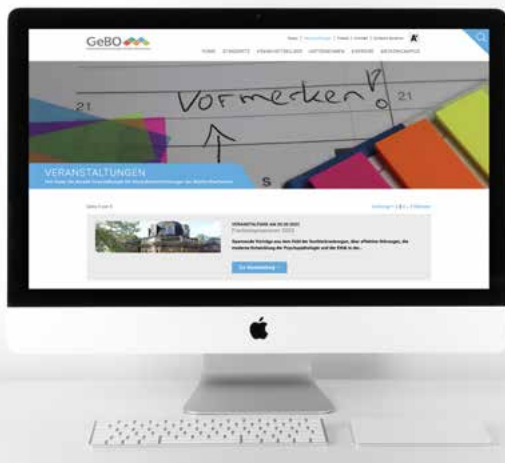
Schwitzen für zwei62

Sommer mit Baby 65

Auch im Alter cool bleiben66

Kurz & Knapp

Neues aus Bayreuths führenden Gesundheitseinrichtungen



Informationen zum Frankensymposium und ein Anmeldeformular für die Veranstaltung finden Interessierte auf der Website der Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken. Foto: GeBO

GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN BEZIRK OBERFRANKEN

Frankensymposium: Aktuelles aus der Psychiatrie

Am 29. September findet von 9 bis 16.30 Uhr das Frankensymposium am Bezirkskrankenhaus Bayreuth statt. In Vorträgen namhafter Referenten geht es um Versorgungstraditionen in der Psychiatrie, künftige Entwicklungen am Bezirkskrankenhaus Bayreuth, Standortbestimmung der Kinder- und Jugendpsychiatrie, Sozialpsychiatrie und Ethik in der Psychiatrie, außerdem um Entwicklungen in der Psychopathologie sowie in der Krankenhauspsychiatrie. Updates zu Suchterkrankungen und affektiven Störungen ergänzen das Programm. Informationen zu den Vorträgen und ein Anmeldeformular gibt es auf der Homepage des Bezirkskrankenhauses Bayreuth: www.gebo-med.de



Die neue BRK-Fahrradrikscha kann künftig von allen Senioreneinrichtungen im BRK-Altstadtpark genutzt werden. Mit im Bild: Elke Linder (Einrichtungsleitung BRK-Altstadtpark), Richard Knorr (Abteilungsleiter Stationäre Pflegeeinrichtungen BRK Bayreuth), Mitarbeitende und Bewohnerinnen des BRK-Altstadtparks. Foto: BRK-Bayreuth / Tobias Schiff

BRK KREISVERBAND BAYREUTH

Auch im fortgeschrittenen Alter noch mobil – Fahrradrikscha für Senioreneinrichtungen im Dienst

„Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um das Gleichgewicht zu halten, musst du in Bewegung bleiben“, sagte einst Albert Einstein. Doch im fortgeschrittenen Alter und bei körperlichen Einschränkungen wird Bewegung und Mobilität zur Herausforderung. Die Senioreneinrichtungen des BRK-Kreisverbandes Bayreuth haben eine Lösung gefunden: eine seniorengerechte Rikscha. In Zusammenarbeit mit dem Projekt Pegasos wurde eine moderne Rikscha angeschafft, die Ausflüge für alle Bewohnerinnen und Bewohner ermöglicht.

Die Rikscha bietet ihnen intensive Erlebnisse, wie den Fahrtwind zu spüren, oder die Natur wahrzunehmen. Auch Fahrten in die Innenstadt oder in Parks sind nun möglich. Die Anschaffung der Rikscha wurde von Stefan Keßler vom Projekt Pegasos unterstützt. Die Rikscha ist modern und leistungsfähig, mit einem Elektromotor und speziellen Funktionen ausgestattet, um die Fahrt für die Bewohner angenehm zu gestalten. Dank der seniorengerechten Rikscha können die Bewohnerinnen und Bewohner weiterhin aktiv am Leben teilnehmen und ihre Umwelt genießen.



^ Crowd-Funding-Aktion geglückt! Die Schülerinnen und Schüler der Berufsfachschule für Physiotherapie waren als Volunteers bei den Special Olympic World Games in Berlin. Foto: Klinikum Bayreuth GmbH

KLINIKUM BAYREUTH GMBH

Abschlussfahrt zu den Special-Olympics

Statt einer klassischen Abschlussfahrt, haben die angehenden Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten als Volunteers die Athletinnen und Athleten bei den Special Olympic World Games betreut, begleitet und dieses internationale Event hinter den Kulissen miterleben dürfen. Rund 7.000 Athletinnen und Athleten aus aller Welt mit geistigen, oft auch mehrfachen Behinderungen, sind in insgesamt 26 Sportarten angetreten. Und die Schülerinnen und Schüler der Physiotherapieschule aus Bayreuth waren mitdendrin. Sie haben direkt mit den Athletinnen und Athleten gearbeitet, Tests und Übungen durchgeführt, Dokumentationen übernommen und hinter den Kulissen jede Menge persönliche und berufliche Erfahrungen gesammelt.

„Wir freuen uns so, dass das geklappt hat! Die Special Olympics sind für uns eine einmalige Chance, die so für uns nie wiederkommen wird“, sagten Daniele Stockheim und Robert Hanke kurz vor der Abreise.

Einmalige Erfahrungen sind unbezahlbar, aber leider nicht umsonst: Möglich wurde diese besondere Abschlussfahrt daher nur dank zahlreicher Unterstützer. Um die Fahrt realisieren zu können, wurde ein Crowd-Funding-Projekt auf www.viele-schaffen.mehr.de ins Leben gerufen. 8.000 Euro galt es durch Spenden zusammenzubekommen. Auf den letzten Metern wurde das Ziel erreicht und so legte die VR-Bank Bayreuth noch einmal rund 1.700 Euro obendrauf. Neben zahlreicher Einzelspenden unterstützen der Freundeskreis der Klinikum Bayreuth GmbH und das Hilfswerk Rotary Club Bayreuth Wilhelmine die Aktion mit 2.500 Euro. Am Ende legten Führungskräfte der Klinikum Bayreuth GmbH persönlich den fehlenden Betrag drauf. Am Geld sollte es nicht scheitern.

Unterstützung gab es außerdem durch das Bayerische Rote Kreuz, Kreisverband Bayreuth, das die Schülerinnen und Schüler nach Berlin und wieder nach Hause gebracht hat. Ehrenamtlich.



^ Rund 100 Mitarbeiter des Bezirkskrankenhauses zeigten während der Aktion mit der Signalfarbe rot, wie wichtig sie und ihre Arbeit für die Gesellschaft sind. Foto: GeBO

GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN BEZIRK OBERFRANKEN

Alarmstufe rot, Krankenhäuser in Not

Wir sind für Sie da! 365 Tage im Jahr und 24 Stunden am Tag. Aber Inflation und allgemeine Kostensteigerungen treiben die Kliniken bis Ende 2023 in ein Defizit von zehn Milliarden Euro. Die wirtschaftliche Lage in den allermeisten Krankenhäusern in Deutschland ist dramatisch. Seit verganginem Jahr kämpft die Deutsche Krankenhausgesellschaft (DKG) deshalb mit der Aktion „Alarmstufe Rot“ um eine faire und nachhaltige Finanzierung der Krankenhäuser.

Am Dienstag, 20. Juni 2023 rief die Deutsche Krankenhausgesellschaft zu einem bundesweiten Aktionstag unter dem Motto „Alarmstufe rot, Krankenhäuser in Not!“ auf – an dem sich auch die GeBO beteiligte. Vorstand Katja Bittner informierte vor dem Infopoint am Gelände des Bezirkskrankenhauses Bayreuth Presse und Politik, warum Kliniken Unterstützung brauchen und verließ der Forderung Nachdruck, dass parallel zur Krankenhausreform die Finanzierung der Krankenhäuser nachhaltig gesichert werden muss.

Rund 100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bezirkskrankenhauses zeigten während der Aktion mit der Signalfarbe Rot, wie wichtig sie und ihre Arbeit für die Gesellschaft sind. Die Forderung: Weg mit der Bürokratie, weg mit starren Vorgaben zu Personalbesetzungen und mehr Geld ins System. Die Bundesregierung müsse jetzt handeln und dringend einen Inflationsausgleich für die Krankenhäuser auf den Weg bringen. Ansonsten zwingt sie die Krankenhäuser zu flächendeckendem Personalabbau, der zu einem Abbau der Patientenbehandlung führt. „Die Zeit bis zu einer sinnvollen wohlüberlegten Reform haben wir nicht“, sagt Katja Bittner.

ZEIGEN SIE SOLIDARITÄT:

Mit Ihrer Unterschrift unterstützen Sie Ihr Krankenhaus: Durch Scannen des nebenstehenden QR-Codes gelangen Sie direkt zur Petition.





[^] Grund zur Freude: Die Praxis am Main rund um Ärztin Beate Zunner (Mitte) ist neuestes Mitglied des BayFoNet. Foto: Praxis am Main

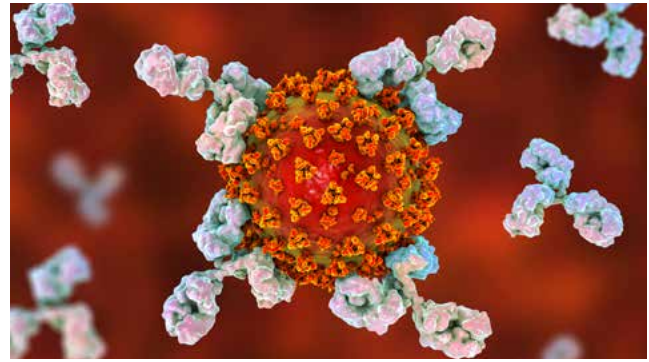
PRAXIS AM MAIN

Forschung hautnah

Die Praxis am Main in Bayreuth ist nun offizielles Mitglied des Bayerischen Forschungsnetz in der Allgemeinmedizin (BayFoNet). „Ich freue mich sehr, dass unser gesamtes Team den Zertifizierungsprozess erfolgreich durchlaufen hat“ so Praxisinhaberin Beate Zunner. Das BayFoNet ist ein Zusammenschluss der bayerischen Lehrstühle für Allgemeinmedizin der Universitäten Erlangen, Würzburg, TU München, LMU München und Augsburg. Gemeinsames Ziel ist es, praxisorientierte Forschung zu fördern, und gemeinsam neue Projekte zu entwickeln. Für die Akkreditierung als Forschungspraxis müssen von Ärzten und MFAs mehrere Fortbildungen mit Prüfung absolviert werden. In Bayern gibt es mittlerweile über 100 Forschungspraxen, die meisten davon im Großraum München oder Würzburg. Nun gehört Bayreuth erstmals als Forschungsstandort dazu. „Wir freuen uns auf viele spannende Projekte und besonders über die Möglichkeit mit Kolleginnen und Kollegen regional und überregional zusammenzuarbeiten.“ so Zunner. Gefördert wird das BayFoNet vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.

WITERE INFOS:

www.bayfonet.de | www.praxis-am-main.de
www.allgemeinmedizin.uk-erlangen.de



[^] Können Antikörper gegen Long Covid helfen? Die Klinikum Bayreuth GmbH unterstützt derzeit eine Studie der Universitätsklinik Erlangen, die dieser Frage nachgeht. Foto: Shutterstock / Kateryna Kon

KLINIKUM BAYREUTH GMBH

Helfen Antikörper bei Long Covid?

Können Antikörper gegen Long Covid helfen? Diese Frage steht im Zentrum der Studie der Universitätsklinik Erlangen, die den Titel disCOVER (diagnosis Long-COVID Erlangen) trägt und die die Klinikum Bayreuth GmbH unterstützt. Gesucht waren deshalb Menschen, die an schwerwiegenden Langzeitfolgen von Corona leiden und auf Hilfe warten.

Es gibt nur eine einzige Stelle des menschlichen Körpers, an der sich ohne Eingriff die Zirkulation des Blutes erkennen lässt. „Augenärzte können die Zirkulation mit Hilfe hochsensibler Mikroskope an der Netzhaut erkennen“, sagt Prof. Dr. Jörg Reutershan, Direktor der Klinik für Anästhesiologie und Operative Intensivmedizin an der Klinikum Bayreuth GmbH. Auch und gerade Augenärzte haben festgestellt, dass Blutkörperchen bei Patientinnen und Patienten mit Long Covid oder Post Covid verklumpen können.

Das ist ein Problem. „Bei gesunden Patientinnen und Patienten sind Blutzellen in der Lage, sich zu verformen“, sagt Prof. Dr. Reutershan. Damit können sie auch durch sehr dünne Gefäße des Blutkreislaufes fließen. Verklumpen die Blutzellen allerdings, so wie es bei Long Covid geschehen kann, werden bestimmte Bereiche des Körpers nicht mehr ausreichend durchblutet. Dies kann auch das menschliche Gehirn betreffen. „So erklären wir uns, wie es zu den schwerwiegenden Folgen kommt“, sagt Reutershan. Dazu gehört auch das häufigere Auftreten von Schlaganfällen bei Long Covid-Erkrankten.

Symptome bei Long Covid sind Müdigkeit, Abgeschlagenheit, eingeschränkte körperliche Belastbarkeit, Luftnot oder Konzentrationsstörungen. Menschen, die nach überstandener Corona-Infektion unter diesen Symptomen leiden, baten die Studienverantwortlichen, sich zu melden und sich eine halbe Stunde Zeit im Klinikum Bayreuth zu nehmen. Ziel der Studie ist es, Patientinnen und Patienten zu finden, die eine Antikörpertherapie gegen Long Covid erhalten. Diese Therapie wird am Universitätsklinikum Erlangen stattfinden.



^ Wer an Depression erkrankt, wartet oft monatelang auf einen Therapieplatz. In einer Podiumsdiskussion soll nach Lösungen gesucht werden, wie man Betroffenen schneller helfen kann.. Foto: Unsplash/Anthony Tran

GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN BEZIRK OBERFRANKEN

Podiumsdiskussion: Depression in der Warteschleife

Jeder fünfte Mensch ist nach aktuellen Erhebungen mindestens einmal in seinem Leben von einer Depression betroffen. Bleiben Depressionen unbehandelt, dauern sie Studien zufolge doppelt so lange. Manche enden tödlich. Nicht nur die Betroffenen selbst, auch deren Umfeld leidet in der Regel. Depressionen sind häufig, aber weiterhin stigmatisiert. Viele suchen sich deshalb erst spät professionelle Hilfe. Ist dann die Bereitschaft und Kraft vorhanden, professionelle Hilfe in Form einer Psychotherapie in Anspruch zu nehmen, landen viele zunächst in der Warteschleife. Monate vergehen, manchmal dauert die Suche nach einem Therapieplatz Jahre. Bei vielen verschlimmert sich die Symptomatik und sie müssen in die Klinik. Andere geben auf – eine unhaltbare gesellschaftliche Situation. Dabei könnten mit einem raschen Therapiebeginn viele persönliche und gesellschaftliche Folgen abgemildert oder verhindert werden.

Bei einer Podiumsdiskussion am Freitag, 29. September, 18 Uhr, im Evangelischen Gemeindeforum, Richard-Wagner-Straße 24, in Bayreuth, wird nach neuen Wegen gesucht, wie die Versorgungslage bei Depression für Betroffene und Angehörige verbessert werden kann. Alle Interessierten sind eingeladen, sich mit Fragen aus dem Publikum zu beteiligen. Zu Beginn gibt es zwei Impulsvorträge von Dr. med. Stephanie Tieden, Oberärztin des Depressionszentrums am Bezirkskrankenhaus Bayreuth, und der Psychologischen Psychotherapeutin Annkathrin Döpfner-Uffmann. Auf dem Podium sitzen Bezirksstadtspräsident Henry Schramm, Bundestagsabgeordnete Kristine Lütke und Kreisrätin Susanne Bauer.



^ Bundestagsabgeordnete Dr. Silke Launert (2. v. l.) besucht das Team des BRK-Hospizmobils um Alexandra Kufner (3. v. l.) in Bad Berneck. Foto: BRK-Bayreuth

BRK KREISVERBAND BAYREUTH

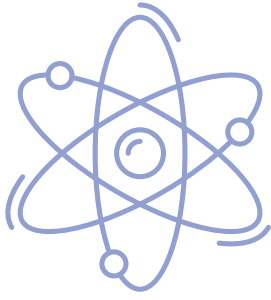
Bundestagsmitglied besucht BRK-Hospizmobil in Bad Berneck

Bei ihrem Besuch beim Roten Kreuz in Bad Berneck informierte sich Bundestagsabgeordnete Dr. Silke Launert über das BRK-Herzenswunsch-Hospizmobil, das 2019 eingeführt wurde. Die ehrenamtlichen Mitglieder der BRK-Bereitschaft Bad Berneck erfüllen mit dem Hospizmobil Herzenswünsche von Menschen in besonderen Lebenslagen. Dies umfasst Reisen in die Heimatstadt, Besuche von Orten mit wertvollen Erinnerungen, die Teilnahme an Veranstaltungen oder das letzte Wiedersehen mit entfernt lebenden Familienmitgliedern. Die Finanzierung erfolgt durch Spenden. Dr. Silke Launert sicherte ihre Unterstützung für das Projekt zu. Das Team plant die Einführung eines neuen Hospizmobils mit mehr Fenstern und digitaler Ausstattung, um das Reisen angenehmer zu gestalten.

GESUND LEBEN

wünscht einen erholsamen
Urlaub und schöne
Sommerferien!





Prostatakrebs: Möglichkeiten moderner Therapieverfahren

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Wie Patienten mit Prostatakrebs von einem
neuen Behandlungsansatz profitieren

Es steckt schon im Wort: Diagnostik verbindet Diagnostik und Therapie. Wie Patienten mit Prostatakrebs von diesem in der Onkologie neuen Behandlungsansatz profitieren, zeigte Prof. Dr. Stefan Förster, Direktor der Klinik für Nuklearmedizin, Betroffenen und Angehörigen, die sich in der Prostata Selbsthilfegruppe Bamberg zusammengeschlossen haben, bei deren Besuch am Klinikum Bayreuth.

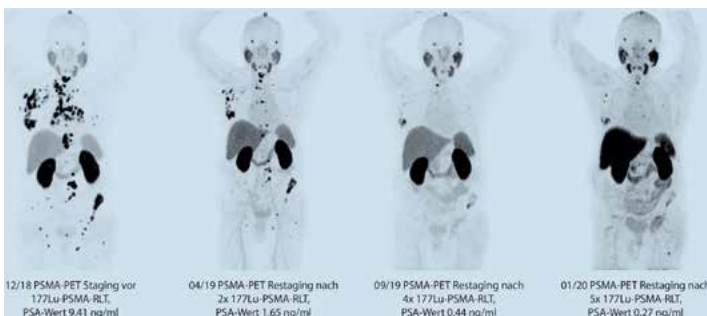
Im Dezember 2022 hat die Europäische Arzneimittelkommission das Radiopharmakon Lutetium-177-PSMA zur Behandlung von Patienten mit fortgeschrittenem Prostatakrebs zugelassen. Danach ging es schnell. Expertinnen und Experten der Bayreuther Nuklearmedizin setzen das Präparat, das den Patienten über die Armvene in mehreren Zyklen, jeweils im

Abstand von mehreren Wochen, verabreicht wird, bereits seit einigen Monaten erfolgreich ein. Die Ergebnisse sind vielversprechend. Gerade, weil zielgerichtete Diagnostik und Therapie dabei kombiniert – und die Patienten, die von dieser Therapie am besten profitieren, bereits in der vorgeschalteten PSMA-PET/CT-Ganzkörperdiagnostik vor Einleitung der Therapie identifiziert werden können. Damit wird eine neue Qualitätsstufe erreicht.

Die Diagnostik

„Das Prinzip entspricht dem von passendem Schlüssel und Schloss“, sagt Prof. Dr. Förster. Das diagnostisch einsetzbare Gallium-68- oder Fluor-18-PSMA dockt gezielt an prostataspezifische Membranantigene (PSMA) an. An der Oberfläche von Prostatakrebszellen sind diese PSMA-Eiweiße überdurchschnittlich stark vorhanden. Größere oder kleinere Areale, dunklere oder hellere Anreicherungen – Nuklearmediziner sehen anhand der Schnittbilder aus hochmodernen PET/CT-Bildgebungsmaschinen, wie ausgedehnt und wie aggressiv der Krebs ist. Und: Weil das Gallium-68- oder Fluor-18-PSMA über das Gefäßsystem im gesamten Körper verteilt wird, dockt es nicht nur am Primärtumor, sondern auch an den entferntesten Metastasen an. Damit lässt sich innerhalb einer einzigen Untersuchung unter anderem auch die bange Frage beantworten: Hat der Krebs gestreut?

Das Bild zeigt die Wirkung einer Lutetium-177-PSMA-Therapie innerhalb von fünf Zyklen. Schwarz sind die Krebszellen markiert.



© <https://link.springer.com/journal/41972>, Journal für Urologie und Urogynäkologie/Österreich volume 28, pages 58–72 (2021): Nuklearmedizinische Diagnostik und Therapie des Prostatakarzinoms, Grunert, Michael et. al.; <https://link.springer.com/article/10.1007/s41972-021-00134-w#Fig8>; Bildausschnitt, veröffentlicht im Rahmen der creative common Lizenz (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>)



Die Therapie

Auch hier gilt das Prinzip von passendem Schlüssel und Schloss. Die Verteilung über das Gefäßsystem in den gesamten Körper ist für das therapeutische Radiopharmakon identisch wie zur Diagnostik. Beim Andocken an die Krebszelle belässt es das therapeutisch wirksame Lutetium-177-PSMA jedoch nicht. Vielmehr dringt es durch die Zellmembran ein; Mediziner sprechen von einer Internalisierung. Der Betastrahler Lutetium-177 mit seiner hochenergetischen Strahlung in kurzer, nur Millimeter betragender Reichweite, schädigt die DNA der Krebszelle. Diese stirbt dabei ab. „Der Vorteil ist offensichtlich“, sagt Prof. Dr. Förster. Die Strahlen wirken direkt in der Krebszelle, die Dosis kann damit höher gewählt werden und die Behandlung ist trotzdem schonender als sie es beispielsweise bei einer konventionellen Bestrahlung von außen sein kann. Denn bei einer konventionellen Bestrahlung von außen gilt es, auf gesundes Gewebe maximale Rücksicht zu nehmen, um es nicht zu schädigen.

Die Erfolge

Neben den mittlerweile weltweit bestätigten, positiven Ergebnissen der Lutetium-177-PSMA-Therapie im fortgeschrittenen, metastasierten Stadium der Prostatakrebskrankung, einem Stadium in dem die bisherigen Therapien keine Wirkung mehr zeigen, deuten erste Erfahrungen

innerhalb brandneuer klinischer Studien darauf hin, dass auch Patienten mit Prostatakrebs in einem früheren Stadium von diesem Behandlungsansatz profitieren könnten. Das gilt insbesondere, wenn die Lutetium-177-PSMA Therapie mit anderen hochwirksamen Medikamenten gegen den Prostatakrebs kombiniert wird.

Zusätzlich zu dem krebszellenzerstörenden Effekt der Lutetium-177-PSMA-Therapie besitzt diese insbesondere bei Patienten mit Knochenmetastasen auch einen schmerzlindernden und damit lebensqualitätsfördernden Effekt.

Die Zukunft

„PSMA in der gezielten Diagnostik und Behandlung des Prostatakrebses ist ein Vorreiter“, sagt Prof. Dr. Förster. „In den nächsten Jahren wird sich die nuklearmedizinisch-onkologische Theragnostik auch auf weitere Krebsarten ausweiten. Daher wird eine gute, interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Krebsmedizinern vieler Fachrichtungen für eine optimale Behandlung der Krebspatientinnen und -patienten immer wichtiger werden.“

Prof. Dr. Stefan Förster, Direktor der Klinik und des Instituts für Nuklearmedizin der Klinikum Bayreuth GmbH (Mitte), stellt die neue Lutetium-177-PSMA-Therapie vor.

MEHR INFOS:

Klinikum Bayreuth GmbH

Klinik für Nuklearmedizin, Tel: 0921 / 400-6702

E-Mail: nuklearmedizin@klinikum-bayreuth.de

www.klinikum-bayreuth.de/nuklearmedizin



Patienten für Alzheimer-Studie gesucht

Ist ein wichtiges Puzzleteil im Kampf gegen Alzheimer gefunden? Ein neues Medikament soll die Ursache von Alzheimer bekämpfen. Derzeit läuft eine Bestätigungsstudie.

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Klinikdirektor Prof. Dr. Patrick Oschmann:
„Für Betroffene ist das eine große Chance.“



Lässt sich Alzheimer stoppen? Noch klingt es wie Zukunftsmusik. Der Weg, den die Wissenschaft beschritten hat, ist zwar lang, hat aber gute Aussichten, zum Ziel zu führen. So sieht das Prof. Dr. Patrick Oschmann, Direktor der Klinik für Neurologie der Klinikum Bayreuth GmbH. An der Betriebsstätte Klinik Hohe Warte ist eines von nur acht deutschen Forschungszentren, an denen in den kommenden beiden Jahren eine europaweite Bestätigungsstudie für ein neuartiges Alzheimer-Medikament läuft. Dass es wirken kann, haben vorausgegangene Studien in Ansätzen bereits gezeigt. Die aktuelle Studie soll nun klären, ob die Wirkung durch eine erhöhte Dosierung verbessert werden kann. Und für eben diese Studie suchen Prof. Oschmann und sein Team noch bis zum Jahresende Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Lässt sich Alzheimer aufhalten?

Stand heute lässt sich eine Alzheimer-Demenz nicht stoppen oder gar heilen. Bisher in Europa zugelassene Medikamente zielen auf eine Behandlung der Symptome ab und nicht darauf, den Verlauf der Erkrankung zu verlangsamen. Allerdings tut sich in der Forschung viel: In den vergangenen Jahren wurden verschiedene Studien zu drei Medikamenten durchgeführt, die erstmals an der Ursache von Alzheimer ansetzen. Sie sollen die schädigenden Eiweißablagerungen im Gehirn, die Alzheimer auslösen können, abbauen. Die Studien, die in den USA und in Europa durchgeführt wurden, zeigten: Der Prozess funktioniert. Allerdings seien Effekte nur in frühen Krankheitsstadien zu erwarten, erklärt Prof. Oschmann. Bei Patientinnen und Patienten also, die in ihrem Alltag zwar bereits Einschränkungen spüren, ihn aber noch weitestgehend alleine bewältigen können.

Was wird im Rahmen der Studie getestet?

Es handelt sich um eine Bestätigungsstudie. Bereits im Jahr 2019 hat die erste Studie zu dem Medikament, die in Europa durchgeführt wurde, gezeigt: In

einem frühen Erkrankungsstadium ist es möglich bestimmte Eiweiß-Ablagerungen abzutransportieren. Nicht bei allen Patientinnen und Patienten und nicht immer in gleicher Weise, aber doch bei einer beachtlichen Zahl. Allerdings hatte eine parallel in den USA durchgeführte Studie nicht den gleichen Erfolg gebracht. Die Ursache vermuten Wissenschaftler in der Höhe der Dosierung. „In Europa wurde das Medikament höher dosiert, die Erfolge waren besser. Nun soll eine weitere Studie klären, ob eine angepasste Dosis tatsächlich eine höhere Wirksamkeit erzielen kann“, sagt Prof. Oschmann.

Für diese Studie nehmen Prof. Oschmann und sein Team gerade Patientinnen und Patienten auf. „Betroffene sollten diese Chance wahrnehmen“, rät er. „Schwerwiegende Nebenwirkungen sind nach bisherigen Erfahrungen nicht zu erwarten. Für Patientinnen und Patienten, die bereits an Alzheimer leiden, wenn auch in einem sehr frühen Stadium, ist die Studie damit die derzeit beste Chance, ein Medikament zu erhalten, das eine realistische Aussicht bietet, Alzheimer in seiner Ursache zu behandeln.“

Wie wirkt das Medikament?

Das Studien-Medikament wirkt proteinbezogen. Es ist in der Lage, ein bestimmtes Eiweiß zu erkennen, das Beta-Amyloid, und dessen Abbau zu fördern. Dieses ist zwar nicht der einzige, aber einer der häufigsten Eiweiß-Komplexe, die für die Alzheimer-Erkrankung ursächlich sein können. „Aus diesem Grund muss bereits die Auswahl der Studienteilnehmer gewissenhaft erfolgen“, sagt Prof. Oschmann. Durch bildgebende Verfahren, wie sie am Klinikum Bayreuth in der Klinik für Nuklearmedizin möglich sind, lässt sich die Ablagerung von Beta-Amyloid nachweisen. „Dieser Nachweis ist im Vorfeld unerlässlich.“

Wie läuft die Studie ab?

Im Vorfeld einer Studienteilnahme sind verschiedene diagnostische Untersuchungen notwendig: Blut-

WER KANN AN DER STUDIE TEILNEHMEN?

Zusätzlich zu einem zweifelsfreien Nachweis von Amyloid-Ablagerungen, müssen für die Studienteilnahme weitere Kriterien erfüllt sein.

Die Wesentlichen sind:

- Betroffene müssen zwischen **60 und 85 Jahre** alt sein.
- Die Alzheimer-Erkrankung muss sich in einem **frühen Stadium** befinden. Es sollen leichte kognitive Einschränkungen spürbar sein, der Alltag muss aber noch weitestgehend alleine bewältigt werden können.
- Teilnehmerinnen und Teilnehmer brauchen eine **engagierte Angehörige oder einen engagierten Angehörigen**, der bereit ist, die Studienteilnahme zu betreuen und zu unterstützen.

Eine Studienteilnahme ist nicht möglich, wenn:

- in den vergangenen zwölf Monaten ein **Hirninfrakt**, eine **Hirnblutung**, oder **Bewusstlosigkeit** bekannt sind.
- die Patientin oder der Patient in den vergangenen zehn Jahren **Krampfanfälle oder epileptische Anfälle** hatte.
- (aus der Vergangenheit) **Krebserkrankungen** bekannt sind, oder **Chemotherapien** stattgefunden haben. Eventuelle Ausnahmen wären mit den betreuenden Studienärzten abzustimmen.
- **blutverdünnende Medikamente** eingenommen werden müssen, beispielsweise Marcumar.

Weitere Kriterien können Interessierte direkt mit den Mitarbeitern im Studienzentrum der Klinik für Neurologie besprechen.

- > untersuchungen, EGK, MRT und PET-CT klären, ob die Teilnahme an der Studie möglich ist. Dieses Auswahlverfahren dauert etwa zwei Monate. Im Anschluss erhalten zwei Drittel der ausgewählten Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer zwei Jahre lang das Medikament in vierwöchigem Rhythmus als Infusion. Ein Drittel erhält ein Placebo. Während dieser zwei Jahre findet eine engmaschige Betreuung mit umfangreicher Dokumentation statt. Patientinnen und Patienten müssen also bereit sein, in regelmäßigen Abständen in die Klinik zu kommen. Aus diesen Gründen ist die Begleitung durch einen Angehörigen so wichtig.



Zukunftsmusik

Um zu verstehen, was gerade im Bereich der Alzheimer-Forschung passiert, lohnt sich ein Blick über den Tellerrand. „Vor 20 Jahren stand man in der Behandlung von Multipler Sklerose vor einer ähnlichen Situation“, sagt Prof. Oschmann. „Drei Medikamente, jeweils mit einer Erfolgsaus-

sicht von rund 35 Prozent, bezogen auf die Reduzierung der Schubrate. Bei genauerer Betrachtung hatte sich herausgestellt, dass es sich dabei um Durchschnittswerte handelte. „Die Medikamente wirkten nicht bei jeder Person zu 35 Prozent, sondern es gab Betroffene, bei denen die Medikamente nicht anschlügen. Es gab aber auch eine Gruppe von MS-Patienten, bei denen sie durchschlagende Wirkung zeigten und die Erkrankung zum Stillstand brachten.“ Ähnliches wird auch im Bereich der Alzheimer-Forschung vermutet. Dass die Medikamente wirken, ist bewiesen. In den kommenden Jahren wird es vorrangig darum gehen, herauszufinden, in welchen Fällen sie anschlügen und in welchen nicht – und wie sich die Medikamente verändern lassen, um auch bei anderen Patientengruppen ähnliche Erfolge zu erzielen. In der Behandlung von Multipler Sklerose ist das geglückt: „Wir haben heute eine Vielzahl von Medikamenten zur Verfügung, die es uns ermöglichen, für sehr viele Patientinnen und Patienten das passende Präparat zu finden – und die Erkrankung zum Stillstand zu bringen. MS-Betroffene sind zwar ihr Leben lang auf Behandlung angewiesen, leben heute aber mit der Erkrankung wesentlich besser als früher. Das erhoffen wir uns auch für Alzheimer-Betroffene.“

KONTAKT:

Studienzentrum Neurologie

Klinik Hohe Warte

Hohe Warte 8, 95445 Bayreuth

Tel.: 0921 / 400-3441

(Mo bis Fr von 9 bis 12 Uhr)

E-Mail: studienzentrum.neurologie

@klinikum-bayreuth.de

www.klinikum-bayreuth.de/neurologie



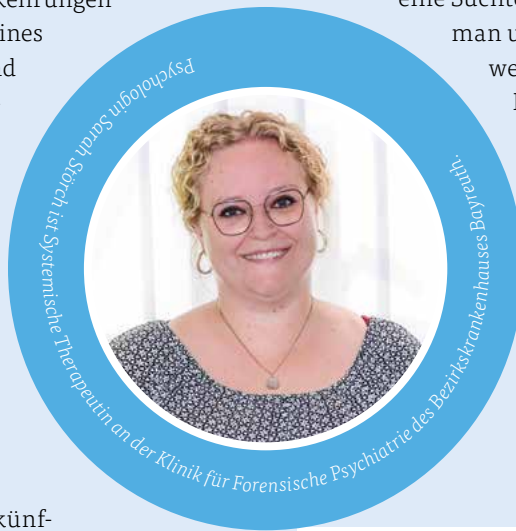
Anlaufstelle für Angehörige

AUTOR GEBO – Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken

Neues Konzept in der Klinik für Forensische Psychiatrie am Bezirkskrankenhaus Bayreuth



Wann kann ich meinen Angehörigen besuchen? Darf ich einen Kuchen mitbringen? Warum muss ich bei der Anmeldung meinen Ausweis abgeben? Was bei einem normalen Krankenbesuch keine Rolle spielt, ist beim Besuch einer Patientin oder eines Patienten in der Klinik für Forensische Psychiatrie besonders wichtig. Streng geregelte Sicherheitsvorkehrungen bestimmen den Ablauf eines Besuchs oder den Versand von Päckchen nach drinnen. Schließlich sind die Patientinnen und Patienten verurteilte Straftäter im Maßregelvollzug, die in der Klinik für Forensische Psychiatrie am Bezirkskrankenhaus Bayreuth ihre Therapie machen.



Damit sich Angehörige künftig besser zurechtfinden und auf alle Fragen Antworten bekommen, gibt es nun eine feste Ansprechpartnerin: Sarah Störch ist Psychologin und Systemische Therapeutin in der Klinik für Forensische Psychiatrie und hat ein offenes Ohr für sämtliche Belange der Angehörigen. Die riefen bisher meist im Sekretariat oder direkt auf der Station an. Sarah Störch wird über eine feste Mailadresse sowie eine Telefonnummer erreichbar sein.

Ab 18. August 2023 wird sie jeden Freitag von 9 bis 12 Uhr eine telefonische Sprechstunde anbieten. Wichtig: Dabei wird es nicht um therapeutische Aspekte gehen. „Wir tauschen

keinesfalls Infos über Patientinnen und Patienten aus. Das bleibt das Thema des jeweiligen Bezugstherapeuten“, erklärt Sarah Störch. Es geht ausschließlich um Informationen rund um Abläufe, Besuche, Postversand, etc.

Um weitreichender zu informieren, will Störch künftig auch regelmäßige Infoabende anbieten. „Was ist überhaupt Forensik? Was ist eine Suchterkrankung? Was versteht man unter Schizophrenie? Mit welchen nachsorgenden Dienstleistern draußen arbeiten wir zusammen?“ Die Themen, die hier beleuchtet werden können, sind vielfältig. Einmal im Monat soll ein Infoabend in der Cafeteria stattfinden. Eventuell auch mit der Möglichkeit, online teilzunehmen.

WEBSITE INFORMIERT

Alle Infos sowie geplante Termine finden Sie künftig online unter www.gebo-med.de/standorte/bezirkskrankenhaus-bayreuth/klinik-fuer-forensische-psychiatrie



KONTAKT:

GeBO – Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken
Bezirkskrankenhaus Bayreuth, Klinik für Forensische Psychiatrie
Nordring 2, 95445 Bayreuth, Telefon: (0921) 283-9522
E-Mail: angehoerige.forensik@gebo-med.de
www.gebo-med.de



Freiheit zum Greifen nah

AUTOR GEBO – Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken

Das Fast-Track-Konzept in der Klinik für Forensische Psychiatrie am Bezirkskrankenhaus Bayreuth

^ Zur Therapie gehören sinnvolle Beschäftigungsmöglichkeiten, wie hier der Modellbau..

Jemanden schnell auf den Weg bringen – so könnte man das Fast-Track-Konzept in Worte fassen. Und darum geht es schließlich auch: Patienten möglichst zügig wieder in die richtige Spur zu lenken, um ihnen ein normales und geregeltes Leben zu ermöglichen.

Frank Badewitz und Daniel Golla sind überzeugt davon, dass das funktionieren kann. Die beiden arbeiten in der Klinik für Forensische Psychiatrie am Bezirkskrankenhaus Bayreuth. Ihre Patienten: verurteilte Straftäter im Maßregelvollzug. Stationsleiter Frank Badewitz und sein Kollege Daniel Golla als sozialpädagogi-

scher Leiter kümmern sich um die Behandlung, Therapie und Resozialisierung der besonderen Patientinnen und Patienten.

„Wir haben den Behandlungsschwerpunkt gedreht“, erklärt Golla. „Normalerweise kommen die Patienten nach einem Teil ihrer Haftstrafe in der Justizvollzugsanstalt zu uns in die Klinik für Forensische Psychiatrie – zur Therapie.“ Dann sind sie erstmal sechs Monate auf Station, bevor an Lockerungsmaßnahmen zu denken ist. Anders auf den beiden Fast-Track-Stationen: Bereits nach wenigen Wochen ist es möglich, die Station in Begleitung zu verlassen. Und wenn alles gut läuft, kann der Patient seine Zeit

in der Forensischen Psychiatrie um die Hälfte verkürzen – meist dann auf zwölf, anstatt 18 oder 24 Monate.

Das Ziel stets vor Augen

Oberstes Ziel dafür aber ist, den Patienten ein Leben frei von Suchtmitteln und Kriminalität nahezubringen. Alles andere ist diesem Ziel untergeordnet. Wie das gehen kann, erklärt Badewitz: „Wir zeigen dem Patienten so schnell wie möglich seine Schwächen und Probleme auf und konfrontieren ihn damit auch draußen, sodass er gezielt daran arbeiten und Lösungen finden kann.“ Je mehr Freiraum man lässt, desto stärker wird die Bindung zum Patienten. „Er hat Vertrauen, sieht uns eher als Helfer und hat sein Ziel – ein normales Leben in Freiheit – stets vor Augen.“ Denn bereits bei der Aufnahme erhält er seinen Lockerungsplan und sieht, was möglich sein kann. Stück für Stück kann er sich seine Freiheit erarbeiten.

Verstößt jemand gegen die Regeln, wird die Lockerung sofort aufgehoben. Und die Regeln sind streng: kein Gefängnis-Slang, keine Sonnenbrillen, keine Muskelshirts, keine Kapuzenpullover, kein Rangverhalten. „Wir wollen das Milieudenken rausnehmen und den alten Lebensstil durchbrechen. Hier geht es intensiv um die Therapie“, sagt Badewitz. Dazu gehören auch sinnvolle Beschäftigungsmöglichkeiten: Wände streichen auf der Station, Modellbau, Sport, Yoga oder Kochen in der Forensik-Cafeteria.

Nicht alle Patienten geeignet

Merken Golla und Badewitz, dass ein Patient den strengen Therapieanforderungen nicht Folge leisten kann oder Widerstände hat, schleifen sie ihn nicht durch. Es sind ohnehin nicht alle Forensik-Patienten für dieses Konzept geeignet. „Meist sind es junge Ersttäter ohne chronifiziertes Gewaltpotenzial. Suchtbehandlung und Deliktprävention stehen hier im Vordergrund“, sagt Golla. In der Abteilung werden vorwiegend Patienten mit einer Haftstrafe unter drei Jahren behandelt. Raus (auf Bewährung) darf erst, wer eine Arbeit und eine Wohnung hat.

„Wir bleiben auch danach eng dran. Fünf Jahre Führungsaufsicht“, betont Golla. Regelmäßige Besuche in der forensischen Ambulanz gehören dazu. Gleitet jemand wieder in den alten Lebensstil ab, kommt er zurück.

Seit Dezember 2020 arbeiten Golla und Badewitz mit diesem Konzept. Der Erfolg gibt ihnen Recht: Keine Übergriffe, keine Flucht aus dem gesicherten Bereich. Stattdessen respektvoller Umgang miteinander und ein offenes Ohr für jeden. „Der Patient ist bei uns Teil des Teams und der Stationsarbeit. Damit sind alle dafür verantwortlich, dass das Konzept funktioniert“, erklärt Badewitz. Dass diese Art von Therapie einen erheblichen Mehraufwand für die Mitarbeiter bedeutet, ist klar. 59 Patienten inklusive 20 Probewohner sind es derzeit im Fast-Track-Bereich. Lockerungsbesprechungen, Risiko-Gefährdungsanalysen, Beschäftigungsmöglichkeiten anbieten – das kostet Zeit. „Wir sind mit diesem Konzept echt Risiken eingegangen. Aber wir wurden dafür entlohnt. Das ist das Beste“, sagen Golla und Badewitz.



^ Stationsleiter Frank Badewitz (l.) und Daniel Golla (r.) als sozialpädagogischer Leiter sind überzeugt vom Fast-Track-Konzept in der Klinik für Forensische Psychiatrie.

© Fotos: GeBO

KONTAKT:

GeBO – Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken
Bezirkskrankenhaus Bayreuth, Klinik für Forensische Psychiatrie
Nordring 2, 95445 Bayreuth, Telefon: (0921) 283-9522
E-Mail: angehoerige.forensik@gebo-med.de

www.gebo-med.de

Querschnitt- lähmung: Studie macht Hoffnung

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Die Wahrheit liegt mittendrin. Ein Wundermittel, das Querschnittgelähmte wieder gehen lässt, wird es nicht geben. Aber: Die Aussage „Bei Rückenmarksverletzungen ist nichts zu machen“ lässt sich nach der NISCI Studie auch nicht mehr halten.

Europas führende Forscherinnen und Forscher zum Thema Querschnittlähmung kamen auf Einladung von Privatdozent Dr. Rainer Abel nach Bayreuth.

Das wurde beim Abschlussmeeting der an der Studie beteiligten internationalen Zentren an der Bayreuther Klinik Hohe Warte deutlich. 78 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren gekommen – Europas Top-Experten in der Erforschung der Querschnittlähmung in der gesamten Bandbreite. Vom Grundlagenforscher bis zum Kliniker.

Den Ausschalter ausschalten

15 Standorte in fünf europäischen Ländern waren beteiligt. 126 Patientinnen und Patienten haben diese Studienzentren gewonnen und über Jahre hinweg betreut. Es ging darum, einen bereits seit längerer Zeit bekannten, vielversprechenden Ansatz nicht in Vergessenheit geraten zu lassen. Forscher in Zürich um den Neurowissenschaftler Prof. Martin Schwab hatten sich die grundlegendste aller Fragen gestellt: Warum regeneriert sich das Rückenmark nicht? Die Antwort: Unter anderem, weil es Proteine gibt, die diese Regeneration verhindern. Dies, so die Theorie der Forscher, hat durchaus Sinn. „Das menschliche



Gehirn bewahrt damit zum Beispiel einmal entstandene Verbindungen, damit es verlässlich und orientiert diese Verbindungen abrufen kann“, sagt Privatdozent Dr. Rainer Abel, Direktor der Klinik für Querschnittgelähmte und der Klinik für Orthopädie an der Klinikum Bayreuth GmbH. Doch auch das ausschaltende Protein lässt sich ausschalten. Mit Hilfe von Antikörpern. Die Schweizer Forscher nannten diese bezeichnenderweise „Anti-Nogo A“.

Die Entscheidung

Leichtfertig gingen die Expertinnen und Experten in den Studienzentren nicht zu Werke. Sie stellten Fragen: Was, wenn sich die Probandinnen und Probanden trotz Antikörper nicht bewegen können, aber das Schmerzempfinden zurückkommt? Aber auch die Frage: Was, wenn wir es nicht ausprobieren?

Der Antikörper-Ansatz wurde in einer ersten Studie am Menschen in den Jahren 2006 bis 2008 untersucht, dann zog sich das beteiligte Pharmaunternehmen zurück. Doch die Com-



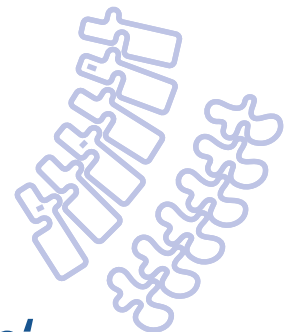
© Klinikum Bayreuth GmbH

munity sah den Wert der Idee und initiierte eine Investigator Initiated Trial-Forschung nicht unter der Ägide einer Firma, vielmehr eine Studie von den Forschern selbst. Geld gab es aus verschiedenen Quellen. Die Europäische Union legt einen guten Teil auf den Tisch, der Schweizer Wissenschaftsfonds, die Stiftung Wings for Life und andere unterstützten.

Ein Teil profitiert

Und was kam raus? „Bei bestimmten Gruppen der Patienten zeigte sich eine bessere Erholung in Armen und Händen“, sagt Abel. Jetzt kommt es den an der Studie beteiligten Forscherinnen und Forscher auf den „Teil“ an. „Ein nächstes Ziel ist es, die Wirkweise von Nogo-A-Antikörper beim Menschen besser zu verstehen. Die Ergebnisse der Studie könnten ein Schritt sein hin zu einem ersten wirksamen personalisierten Medikament zur Behandlung von Rückenmarksverletzungen bei spezifischen Patientengruppen.“ Was so simpel klingt, ist erneut wissenschaftliche Detailarbeit. Jahre, schätzt Priv.-Doz. Dr. Abel, wird die endgültige Auswertung der Studie in Anspruch nehmen.

„Die Aussage ‚Bei Rückenmarksverletzungen ist nichts zu machen‘ lässt sich nach der NISCI Studie nicht mehr halten.“



MEHR INFOS:

Klinikum Bayreuth GmbH

Klinik für Querschnittgelähmte

Hohe Warte 8, 95445 Bayreuth

Tel: 0921 / 400-4702

E-Mail: orthopaedie@klinikum-bayreuth.de

www.klinikum-bayreuth.de/querschnitt



„Von Kopf bis Fuß“

AUTOR MEDICLIN Reha-Zentrum Roter Hügel

So heißt die im MEDICLIN Reha-Zentrum Roter Hügel neu ins Leben gerufene Beschäftigungsgruppe für geriatrische Patienten

Anleitung zur Geselligkeit: Sigrun Puchtler (oben) mit der „Von Kopf bis Fuß“-Gruppe.



„Der Mensch hört nicht auf zu spielen, weil er alt ist. Er wird alt, weil er aufhört, zu spielen.“

OLIVER WENDELL HOLMES,
AMERIKANISCHER ARZT UND SCHRIFTSTELLER.

Dass Spielen Kindern hilft, Kommunikation und Kreativität zu entwickeln, ist bekannt. Auch bei älteren Menschen können durch das Spielen wichtige Fähigkeiten erhalten oder gar neu erlernt werden. Die Spiel-Gemeinschaft bringt Menschen zusammen und hat nebenbei einen tollen Lerneffekt. Denn auch im fortgeschrittenen Alter bilden sich durch spielerisches Training neue Synapsen. Diese sind wichtig, um Informationen vom Kurz- in das Langzeitgedächtnis zu übertragen.

Soziales Miteinander hält fit und macht glücklich

Nach den regelmäßigen Therapieeinheiten bietet die Kopf bis Fuß-Gruppe ein freiwilliges Allround-Zusatzangebot für die Freizeit. „Einfach mal rauskommen aus dem Zimmer, Kontakt zu anderen bekommen und dabei etwas gegen die Langeweile tun“, so erklärt die Initiatorin Sigrun Puchtler den primären Zweck der Gruppe. Gemacht wird, was gefällt: malen, basteln, spielen oder – wenn sich die Gelegenheit ergibt – auch mal singen.

MEHR INFOS:

www.reha-zentrum-roter-huegel.de

Lecker. Fit. – Mach mit!

AUTOR Gesundheitsregion Bayreuth

Die Gesundheitsregion Bayreuth startet am Samstag, 23. September, mit ihren Aktionswochen Gesundheit.

Die Auftaktveranstaltung findet von 11 bis 14 Uhr im Ehrenhof in Bayreuth statt. Bis Ende November dreht sich in der Region Bayreuth alles um die großen Themen Ernährung und Bewegung. An diesen beiden Stell-schrauben kann drehen, wer dauerhaft gesund und fit durchs Leben gehen will. Wie viel Spaß das machen kann, zeigen die vielen Angebote. Alle Details unter: www.region-bayreuth.de

Stadt und Landkreis Bayreuth unterzeichnen „Urban Diabetes Declaration“

Bereits seit 2012 arbeiten die Kommunen eng in Sachen Gesundheit zusammen und machen sich stark für gesundheitsfördernde Angebote. Da was es naheliegend, dass Landrat Florian Wiedemann und Oberbürgermeister Thomas Ebersberger Anfang Juli auch die „Urban Diabetes Declaration“ (frei übersetzt: die Kommunale Diabetes-Erklärung) unterzeichnet haben. Damit sprechen sie sich dafür aus, künftig im Rahmen ihrer Möglichkeiten Ziele zur Vermeidung von Diabetes zu unterstützen. Basis der Deklaration ist die Kooperation zwischen der Region Bayreuth und dem dänischen Pharmaunternehmen Novo Nordisk im Rahmen des Pilotprojekts „Driving Change for Healthy Cities“. Mit der Unterschrift bekennen sie sich dazu, die kommunalen Maßnahmen zur Prävention von Diabetes und den damit verbundenen Komplikationen zu beschleunigen. Mit dem Pilotprojekt „Driving change for Healthy cities“ wird hier eine Vorreiterrolle übernommen. Mit Aktionen wie „Bayreuth bewegt sich“, „Praxis bewegt sich“ und „KIDS bewegen sich“, werden unterschiedliche Zielgruppen angesprochen und motiviert.

Welche Ziele stecken dahinter?

Gesundheitsfördernden Maßnahmen soll eine höhere Priorität eingeräumt werden, indem

präventive Möglichkeiten zur Vermeidung von Diabetes greifen. Gesundheit kann als Querschnittsthema bei Entscheidungsprozessen mit integriert werden. Die Netzwerke in der Region sollen ausgebaut und konkrete Projekte umgesetzt werden. Dabei soll der Zugang zu allen Altersgruppen möglich sein, soziale und kulturelle Unterschiede sollen berücksichtigt werden.

Mit dem Start der Aktionswochen Gesundheit unter dem Motto: „Lecker. Fit. – Mach mit!“ geht es nun los. Gleichzeitig startet die einjährige Kampagne „Bayreuth bewegt sich“. Im Dezember wird es einen bewegten Adventskalender geben und im Frühjahr viele bewegte Schnupperangebote mit den Vereinen in unserer Region. Parallel laufen bereits jetzt die beiden Projekte „Praxis in Bewegung“ unter der Federführung von Dr. Wolf von Aufseß und „Kids in Bewegung“ mit Dr. Silvia Fernandez-Rodriguez vom „med4Kidz“-Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin und dem Bayreuther Zentrum für Sportwissenschaften der Universität Bayreuth.



^ Unterzeichnung des Vertrags durch Landrat Florian Wiedemann und Oberbürgermeister Thomas Ebersberger – mit dabei, Pia Vornholt (Vice President Public Affairs, Novo Nordisk Region Germany).

MEHR INFOS:

www.gesundheitsregion-bayreuth.de

Die schwere Entscheidung über Leben oder Tod

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Auf der Suche nach dem Patientenwillen:
So berät das Klinische Ethikkomitee an der
Klinikum Bayreuth GmbH



*Welcher Weg ist der richtige? Ein Ethikonsil
kann die Entscheidung leichter machen.*

Was hätte sie gewollt? Eine einfache Frage – und doch so schwer zu beantworten. Oft saß sie bei ihren Kindern in der Küche. Und wenn die Sprache darauf kam, sagte sie: „So lange ich im Kopf klar bin, will ich leben.“ Aber ist sie das noch, ist sie noch klar? Soll die Behandlung wirklich fortgesetzt werden?

Ethik und Kommunikation im Vordergrund

Für Angehörige ist das die schwerste Entscheidung. Weiter mit der Therapie oder Schluss damit. „Uns steht eine Entscheidung darüber nicht zu“, sagt Dr. Christoph Dommke, Intensivmediziner und Vorsitzender des Ethikkomitees der Klinikum Bayreuth GmbH. „Aber wir können Kommunikation in Gang bringen, erklären und beratend tätig sein.“

Ethikkonsil: So läuft es ab

Jede und jeder an der Klinikum Bayreuth GmbH kann ein Ethikkonsil anfordern. Ärztinnen und Ärzte, Pflegekräfte, Therapeutinnen und Therapeuten und natürlich die Angehörigen. Manchmal liegt keine Patientenverfügung vor. Manchmal bekommt der Behandlungsprozess eine Eigendynamik. Manchmal vertreten Ärztinnen und Ärzte unterschiedliche Meinungen. Aber immer ist die Patientin oder der Patient nicht mehr in der Lage, seinen eigenen Willen zu äußern.

Wenn die Anfrage nach einem Ethikkonsil eingeht, schaut sich Oberarzt Dommke zuerst den sogenannten klinischen Verlauf an. Was hat die Patientin oder der Patient? Wie sah die bisherige Behandlung aus? Was wäre die maximal mögliche Therapie? Welchen Nutzen würde sie versprechen, aber auch welche Belastungen würden damit einhergehen? Was sagt die behandelnde Ärztin oder der Arzt und die Pflege? Wie hat sich die Patientin oder der Patient Angehörigen und Freunden gegenüber geäußert? Hat sie oder er sich vielleicht noch erklärt, seinen Willen erkennen lassen?

Hilfe für Angehörige

Drei Tage. Länger dauert es nicht, bis das Ethikkomitee zusammentritt. Neben Dommke als Arzt gehören Juristen, Psychologen, Seelsorger, Sozialarbeiter, Therapeuten und Pflegekräfte

dem Gremium an. Es ist dennoch nur ein kleiner Kreis, der dann zusammenkommt, es soll ein persönliches Gespräch bleiben. Maximal vier

Mitglieder aus dem Ethikkomitee, die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt, oft auch jemand aus der Pflege, der täglich engen Kontakt zu der Patientin oder dem Patienten hat, und natürlich die Angehörigen, die sie oder ihn am besten kennen. Der behandelnde Arzt oder die Ärztin gibt einen Überblick, Oberarzt Dommke ergänzt und erklärt in verständlichen Worten. „Wir reden über die palliativen, verbessernden Möglichkeiten, wenn kurativ nichts mehr geht. Wir reden über die psychische Situation der Patientin oder des Patienten, über seine Lebenseinstellung und seine Lebensumstände. Wir versuchen zu ergründen, was sie oder er für sich gewollt hätte.“

Was ist der mutmaßliche Patientenwille?

Für viele Angehörige ist dieses Gespräch eine Befreiung. Der mutmaßliche Patientenwille steht im Mittelpunkt und den Angehörigen wird keine Entscheidung abverlangt, die sie vielleicht nicht tragen können. Sie erfahren die möglichen Perspektiven, die für ihre Mutter, ihren Vater, die Ehefrau oder der Ehemann einen guten Weg darstellen. Die Angehörigen gehen gestärkter und sicherer mit ihrer Situation um und so können sie auch notwendige Entwicklungen eher mittragen, ohne dadurch in seelische Not zu geraten.

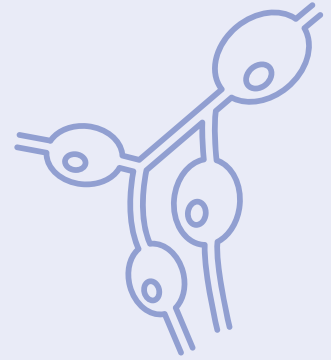
Die Familie der Frau, die leben wollte, solange sie klar im Kopf ist, hat sich nach dem Ethikkonsil für ein Beenden der Therapie entschieden. Sie war auf Dialyse angewiesen, ein Unterschenkel war ihr amputiert worden. Das aber war nicht ausschlaggebend. Ihre Erkrankung hatte schwerwiegende geistige Folgen. So hätte sie sicher nicht leben wollen.



MEHR INFOS:
Klinisches Ethikkomitee
der Klinikum Bayreuth GmbH
www.klinikum-bayreuth.de



Schmerzhaft, aber behandelbar



AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

So hilft die Plastische Chirurgie bei Lymphödem



© Shutterstock / PJs Panda, Klinikum Bayreuth GmbH

Körperbereich nicht mehr bewerkstelligen. Dabei kann man zwei Arten von Lymphödem unterscheiden: das primäre, angeborene Lymphödem und das sekundäre Lymphödem, das infolge von Schädigung des Lymphsystems wie beispielsweise durch Operationen oder Strahlentherapie im Rahmen einer Tumorerkrankung entsteht. Als Folge kommt es zu einem Flüssigkeitseinstrom ins Gewebe und somit zur Schwellung. Neben der Umfangszunahme beklagen die Betroffenen auch ein vermehrtes Spannungsgefühl und Schmerzen, die im alltäglichen Leben einschränken.

Wie können Sie und Ihr Team chirurgisch helfen?

PROF. DR. DOLDERER: Dafür haben wir verschiedene Optionen. Wir können zum Beispiel mit Hilfe eines Mikroskops und mikrochirurgischer Instrumente ein Lymphgefäß an eine nahegelegene Vene anschließen. Dann kann die Lymphflüssigkeit über das venöse System abtransportiert werden und aus der betroffenen Extremität abfließen. Der Abfluss aus dem Lymphgefäß in die Vene gelingt deshalb, weil in den sehr kleinen Venen, die einen Durchmesser von nur 0,3 bis 0,8 Millimeter haben, der Druckgradient so gering ist, dass die Lymphflüssigkeit einfach hineinfließen kann. Eine andere Möglichkeit ist eine Transplantation von Lymphknoten. Hierbei werden Lymphknoten, zum Beispiel aus der Leiste, mit ihrer eigenen Blutversorgung als freier Gewebetransfer gehoben, zu dem betroffenen Arm oder Bein transplantiert und dort an die Empfängerstelle an die vorhandenen Gefäße mikrochirurgisch angeschlossen. Aus den transplantierten Lymphknoten bilden sich auf lange Sicht neue Lymphbahnen aus, die den Lymphabfluss zunehmend verbessern. Auch der Lymphknoten selbst kann die Lymphflüssigkeit aus der Umgebung ins venöse System abtransportieren.

^ Patientinnen und Patienten mit einem Lymphödem leiden unter schmerzhaften Schwellungen, beispielsweise an den Füßen.

Eine flache Delle, die zurückbleibt, wenn die Haut eingedrückt wird: Das kann das Anfangsstadium für ein Lymphödem sein. Meist treten Schwellungen auf einer Körperseite auf. Das Gewebe ist geschwollen, betroffene Gliedmaßen fühlen sich schwer an. Prof. Dr. Jürgen Dolderer, Direktor der Klinik für Plastische, Rekonstruktive, Ästhetische und Handchirurgie an der Klinikum Bayreuth GmbH, weiß, wie sehr Patientinnen und Patienten darunter leiden. Die gute Nachricht: Dagegen lässt sich etwas machen.

Herr Prof. Dolderer, was genau ist ein Lymphödem und wie kann es dazu kommen?

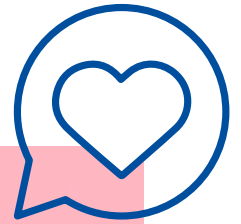
PROF. DR. DOLDERER: Das Lymphödem ist eine Erkrankung, die durch schmerzhaftes Schwellungen an Armen und/oder Beinen charakterisiert ist. Die Schwellung entsteht, wenn die Lymphgefäße oder Lymphknoten den regulären Abfluss der Lymphflüssigkeit aus einem



Wieder als Frau fühlen

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Plastische Chirurgie am Klinikum Bayreuth steht an der Seite der Patientinnen



Brustkrebs kann die Ursache sein. Oder eine angeborene Fehlbildung. Die Klinik für Plastische, Rekonstruktive, Ästhetische und Handchirurgie an der Klinikum Bayreuth GmbH verwendet die modernsten und schonendsten Operationsverfahren bei der rekonstruktiven Brustchirurgie.

Ist das Implantat oder Eigengewebe die bessere Variante? Darauf gibt es keine allgemeingültige Antwort. Dies sollten Patientinnen mit Prof. Dr. Jürgen Dolderer, dem Direktor der Klinik für Plastische, Rekonstruktive, Ästhetische und Handchirurgie, individuell besprechen. Was es allerdings gibt: grundlegende Informationen zu den Verfahren.

Eigenfetttransfer

Der erste Schritt zum Eigenfetttransfer besteht darin, Fettgewebe an Problemzonen abzusaugen und für den Transfer vorzubereiten. Das abgesaugte Fett wird gereinigt, gefiltert und aufbereitet. Danach wird es präzise in die Brüste injiziert. Studien zeigen, dass über mehrere Jahre ein Volumen von knapp 80 bis 90 Prozent gewonnen werden konnte.

Bei Patientinnen, die nicht über ausreichendes Gewebe am Unterbauch für die Rekonstruktion der Brust verfügen, steht die TMG-Lappenplastik als alternatives Verfahren zur Verfügung. Hierbei wird das Transplantat von der Oberschenkelinnenseite entnommen. Der FCI-FLAP ist eine weitere Lappenplastik aus der Gesäßfalte, wobei nur Haut und Fettgewebe entnommen werden.

Einsatz eines Implantats

Implantate sind volumenkonstant, formstabil und halten praktisch ein Leben lang. Wann



© Shutterstock / Roman Samborskiy

kann eine Brustrekonstruktion mit einem Silikonimplantat durchgeführt werden?

- wenn der Hautmantel bei der Brustentfernung erhalten werden kann. Sobald eine Brust bestrahlt wurde, empfiehlt sich die Rekonstruktion mit Implantaten nicht, da das Risiko für eine Kapselfibrose sehr hoch ist.
- nach einer Ablatio, der vollständigen Abnahme der Brust inklusive Hautmantel und Brustwarze, ist eine Implantatrekonstruktion möglich. Hierbei muss jedoch vorerst durch die Einlage eines Gewebeexpanders die Haut gedehnt werden.
- bei fehlender Brust (z. B. Poland-Syndrom)
- bei angeborenen Fehlbildungen als „Platzhalter“ im Rahmen der Sofortrekonstruktion, wenn der Hautmantel der Brust erhalten bleiben kann und erst später ein Aufbau mit Eigengewebe erfolgen soll.

MEHR INFOS:

Klinikum Bayreuth GmbH, Klinik für Plastische, Rekonstruktive, Ästhetische und Handchirurgie
Preuschwitzer Straße 101, 95445 Bayreuth
E-Mail: plastischechirurgie@klinikum-bayreuth.de
Telefon: 0921 / 400-5362

www.klinikum-bayreuth.de/plastische-handchirurgie

^ Brustrekonstruktionen sind individuelle Behandlungen. Das passende Verfahren besprechen Patientinnen mit ihrem Arzt.



Familienretter112 – richtig handeln im Katastrophenfall

AUTOR BRK-Kreisverband Bayreuth

Die Ausstellung „Familienretter112 – richtig handeln im Katastrophenfall“ des Bayerischen Roten Kreuzes in Bayreuth tourt durch Stadt und Landkreis Bayreuth

Mit der Wanderausstellung „Familienretter112 – richtig handeln im Katastrophenfall“ will das Rote Kreuz in Bayreuth Aufmerksamkeit dafür schaffen, dass jeder selbst Vorkehrungen für den Notfall treffen kann. Es will damit die Selbst- und Fremdhilfefähigkeiten in der breiten Bevölkerung stärken.

In der heutigen Zeit kann die öffentliche Hand bei umfangreichen und langanhaltenden Großschadenslagen wie Starkregen, Schneechaos oder einem Blackout nicht jeder und jedem in vollem Umfang Hilfe leisten. Daher ist es von großer Bedeutung, dass jede und jeder Einzelne selbst Vorsorge trifft und über die nötigen Selbsthilfefähigkeiten verfügt. Dies bedeutet, dass man im Voraus persönliche Schutzmaßnahmen definiert und sich darauf vorbereitet, sich selbst, der Familie und auch den Nachbarn im Notfall helfen zu können.

Familienretter112 – Seminarangebot für richtiges Handeln im Notfall

Der BRK-Kreisverband Bayreuth setzt sich als führende Hilfsorganisation in der Stadt und im Landkreis Bayreuth schon seit langem für den Ausbau dieser Fähigkeiten in der Bevölkerung ein. Aus diesem Grund wurde im Oktober



das Seminar Familienretter112 ins Leben gerufen. Bei diesem Einstiegsseminar zur Selbstschutzausbildung der Bevölkerung für die persönliche Notfallvorsorge werden einfache Maßnahmen vermittelt, mit denen jeder in der Lage ist, die Versorgung seines Umfelds im Notfall sicherzustellen.

Die Inhalte des Seminars umfassen unter anderem die richtige Anlage angemessener Lebensmittelvorräte für sich und die Familie,





© BRK-Kreisverband Bayreuth

^ Ein Highlight der Ausstellung ist die Möglichkeit in einer VR-Umgebung die Folgen eines Blackouts zu erkunden.



^ Anfang Juli wurde die Wanderausstellung „Familienretter112“ im Landratsamt Bayreuth den Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern der Gemeinden und Städte des Landkreises Bayreuth im Rahmen einer kurzen Vorpremiere präsentiert.

Maßnahmen bei Stromausfall, den Zugang zu Informationen in Krisensituationen sowie Kommunikationsmöglichkeiten mit entfernt lebenden Personen. Das Ziel der Initiative besteht nicht nur darin, die praktische Befähigung der Bevölkerung zu stärken, sondern

auch auf die individuelle Eigenverantwortung hinzuweisen. Im Rahmen des Familienretter112 werden folgende Fragen behandelt: Wie bereitet man sich auf außergewöhnliche Notlagen vor? Wie definiert man persönliche Schutzziele für sich und seine Schutzbefohlenen? Welche Vorbereitungen sind für den Katastrophenfall erforderlich? Wie reagiert man grundsätzlich in außergewöhnlichen Notlagen und wie kann man Selbst- und Nachbarschaftshilfe leisten? Welche Informationsquellen stehen zur Verfügung?



Ausstellung tourt durch Rathäuser in Stadt und Landkreis Bayreuth

Mit der Ausstellung "Familienretter112 – richtig handeln im Katastrophenfall" bietet der BRK-Kreisverband Bayreuth eine Möglichkeit, sich über die Seminarinhalte und die Bedeutung der Krisenvorsorge zu informieren. Ein Highlight der Ausstellung ist die Möglichkeit, in einer virtuellen Umgebung die Folgen eines Blackouts zu erkunden. Zu sehen ist die Ausstellung in den Rathäusern und Gemeindeverwaltungen der Städte und Gemeinden des Landkreises Bayreuth und der Stadt Bayreuth. Der Inhalt der Ausstellung ist auch für Schulklassen geeignet.

MEHR INFOS UND AUSSTELLUNGSTERMINE:
www.brk-bayreuth.de/wanderausstellung-familienretter112



^ Wichtig ist, sich aus einer schleichenden Co-Abhängigkeit zu befreien. Es bringt beispielsweise nichts, den Partner arbeitskrank zu melden und damit sein Problem zu decken.

© Shutterstock / Song_about_summer

Was tun, wenn ... ?

AUTOR GEBO – Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken

... mein Partner oder mein Angehöriger ein Alkoholproblem hat? Ein Leitfaden.

Wie spreche ich das Problem an? Wie verhalte ich mich? Wo gibt es Hilfe? Markus Salinger, Leitender Oberarzt der Abteilung für Klinische Suchtmedizin am Bezirkskrankenhaus Bayreuth erklärt, was zu tun ist, wenn ein Angehöriger ein Alkoholproblem hat.

Was sind für mich als Angehöriger sichere Anzeichen für die Erkrankung?

Verwischene Sprache, eine Fahne, Wodkafläschchen in der Unterhosen-Schublade ... wenn der Partner bereits vor 18 Uhr regelmäßig alkoholisiert ist, scheint es ein Problem zu geben. Typisch ist auch die Sorge, der Vorrat könnte erschöpft sein. Machen Sie sich aber keine Vorwürfe, wenn Sie es nicht oder zu spät erkennen. Man verschließt als Angehöriger oft die Augen davor. Jemand von außen bemerkt das eher.

Welche ersten Schritte sind einzuleiten?

Führen Sie ein klärendes Gespräch. Sprechen Sie die Dinge so an, dass sie klar und deutlich sind. Zum Beispiel: „Ich habe den Eindruck, dass du früh morgens schon alkoholisiert bist.“

Wie formuliere ich meine Worte?

Formulieren Sie kurze, klare Sätze und senden Sie Botschaften. Beispielsweise: „Ich mache mir Sorgen, dass du ein Alkoholproblem hast.“ Oder: „Ich will nicht, dass es so wird, wie bei ...“

Wie gehe ich behutsam vor, um den Betroffenen nicht zu überfordern?

Es bringt nichts, mit Wattebäuschen um sich zu werfen. Machen Sie sich lieber klar, wie weit Sie das Ganze mitmachen wollen und können. Alkohol enthemmt und macht

aggressiv. Um einem Konflikt zu entgehen, bringen viele Angehörige erstmal brav den nächsten Bierkasten mit heim. Denn dann ist ja erstmal wieder Ruhe. Allerdings sollte man sich aus so einer schleichenden Co-Abhängigkeit befreien.

Was kann ich als Angehöriger tun, wenn der Betroffene (noch) nicht einsichtig ist?

Man kann immer anbieten, zusammen zur Suchtberatung zu gehen. Selbsthilfegruppen sind eine gute Adresse. Die gibt es auch online.

Wie kann ich das private Umfeld so gestalten, dass es dem Betroffenen hilft? Was macht man mit Alkohol im Haus? Wie gehe ich bei Familienfeiern mit dem Thema Alkohol um?

Paare müssen das aushandeln. Klarheit tut weh, aber es ist das einzige, was hilft. Geben Sie eine deutliche Rückmeldung: „Ich habe gemerkt, dass es bei Feiern immer wieder schwierig war mit dir. Das möchte ich nicht.“ Laden Sie den Betroffenen aus.

Wie löse ich lautstarke Konflikte?

Bleiben Sie ruhig. Erklären Sie, dass Sie über einen Sachverhalt sprechen wollen, aber in ruhiger Gesprächsatmosphäre. Streiten in der Sache ist erlaubt.

Und wenn es handgreiflich wird?

Sagen Sie laut und deutlich „Stopp“. Verbieten Sie sich den Übergriff, gehen Sie aus der Situation raus. Verlassen Sie zum Beispiel den Raum. Bieten Sie ein Gespräch an, aber nur, wenn sich Ihr Gegenüber an die Gesprächsregeln hält.

Was sollte man keinesfalls tun?

Sehenden Auges in die Co-Abhängigkeit rutschen. Es bringt beispielsweise nichts, den Betroffenen arbeitskrank zu melden und damit sein Problem zu decken.

Wie ist mit dem Arbeitgeber zu verfahren? Muss er informiert werden?

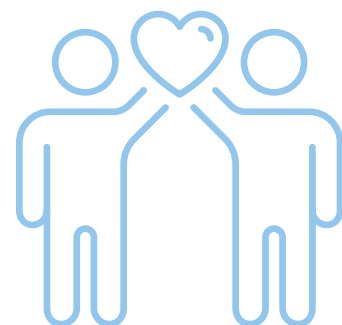
„Muss“ gibt es nicht. Aber ein verantwortungsvoller Umgang mit der Erkrankung bedeutet, offen damit umzugehen. Mit einer Entgiftung ist das Problem nicht gelöst. Wenn man danach sechs Monate auf Reha ist, wird sich der Arbeitgeber ja fragen, was los ist. Gegenseitiges Vertrauen ist hier wichtig. Auch den Betriebsrat kann man mit einbeziehen.

Wer sollte prinzipiell von der Krankheit erfahren?

Zuerst einmal sollte man die Krankheit sich selbst eingestehen. Danach kann man mit dem Partner gemeinsam Ideen entwickeln. Auch den Hausarzt sollte man informieren. Kinder haben sehr feine Antennen und riechen es eh schon. Seien Sie ein geliebtes Beispiel dafür, dass man die Krankheit Alkoholismus gut behandeln kann.

Wo finde ich Hilfe?

Unter www.gebo-med.de/unternehmen/kooperationen finden Sie die Kontaktdaten der Selbsthilfegruppen in der Umgebung, so die Suchtberatung der Diakonie Bayreuth, die Anonymen Alkoholiker, den Blaues Kreuz Ortsverband Bayreuth Stadt und Land, den Freundeskreis für Suchtprobleme in Pegnitz und die JES Bayreuth Selbsthilfegruppe. Außerdem finden Sie jederzeit Hilfe direkt bei uns – telefonisch unter der **Nummer 0921 / 283-0**.



KONTAKT:

GeBO – Gesundheitseinrichtungen
des Bezirks Oberfranken
Bezirkskrankenhaus Bayreuth
Nordring 2, 95445 Bayreuth
Telefon: (0921) 283-0
www.gebo-med.de

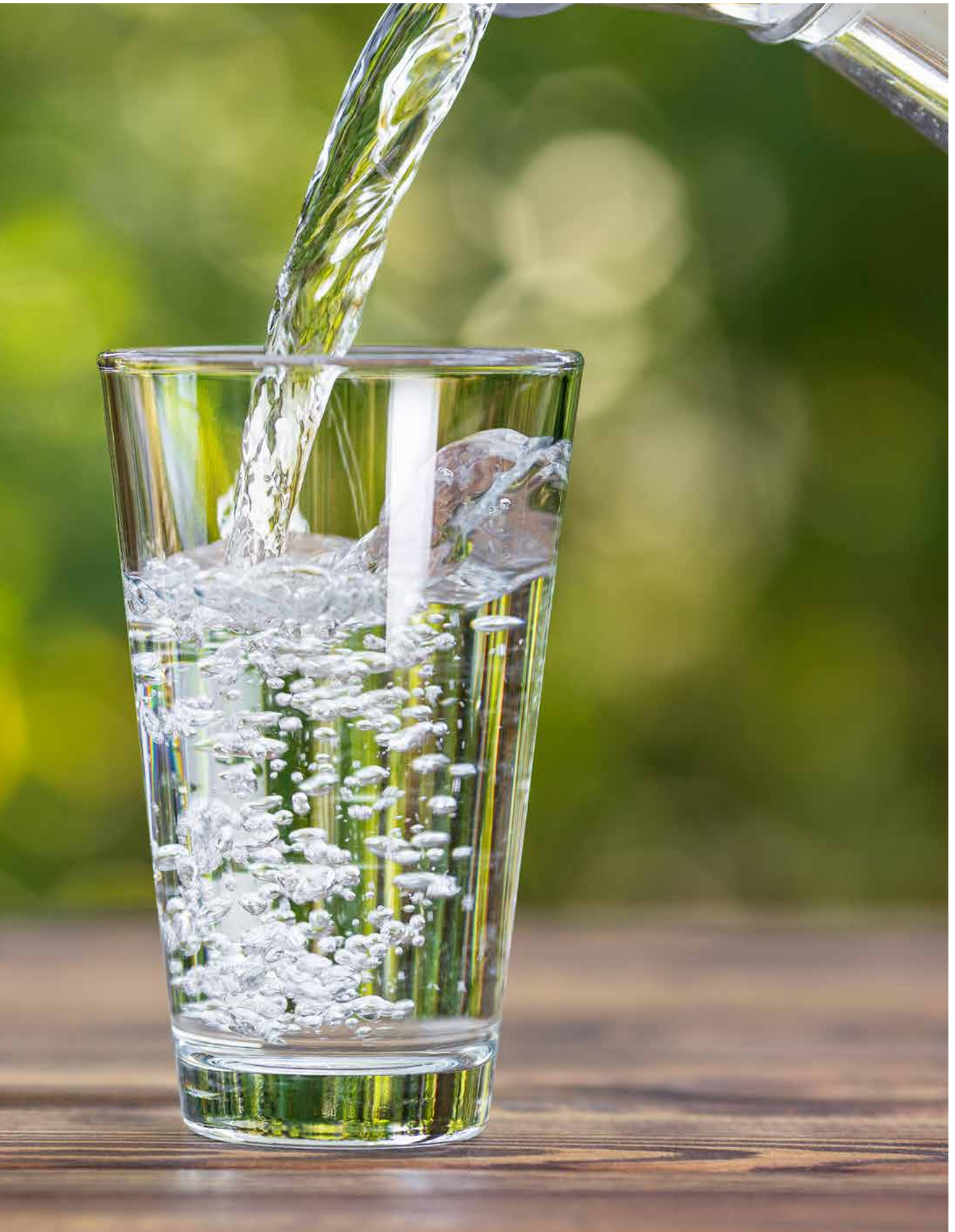


Klima und Hitze



Sommer – das ist Sonne, Freibad, Lebensfreude. Aber immer öfter heißt Sommer auch: Hitze. Und die birgt Risiken, die Sie nicht unterschätzen sollten. Betroffen sind insbesondere ältere Menschen und auch Schwangere. Aber auch unser Planet kämpft mit dem Klima. Auf den folgenden Seiten werden Sie viel Informatives lesen – darüber, welche Beschwerden Hitze auslösen kann, vor allem aber auch darüber, wie Sie sich schützen können, was sie bedenken sollten und wie sie dabei auch der Umwelt Gutes tun können. Wir möchten, dass Sie den Sommer unbeschwert genießen können – darauf ein Glas Wasser!

Der optimale Durstlöscher im Sommer: Ein Glas Wasser.





Wasser ist Leben

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Warum Sie täglich
Wasser trinken sollten

DER KÖRPER VERLIERT TÄGLICH WASSER

Schwitzen

über die Haut: 0,5 Liter

+ **Atmen**

über die Lunge: 0,4 Liter

+ **Ausscheiden**

über den Darm: 0,1 Liter

über Nieren & Blase: 1,5 Liter

= **2,5 Liter insgesamt!**



Optimal trinken

Wieviel und was?

2-2,5

Liter
jeden Tag



Wasser
und ungesüßte
Getränke

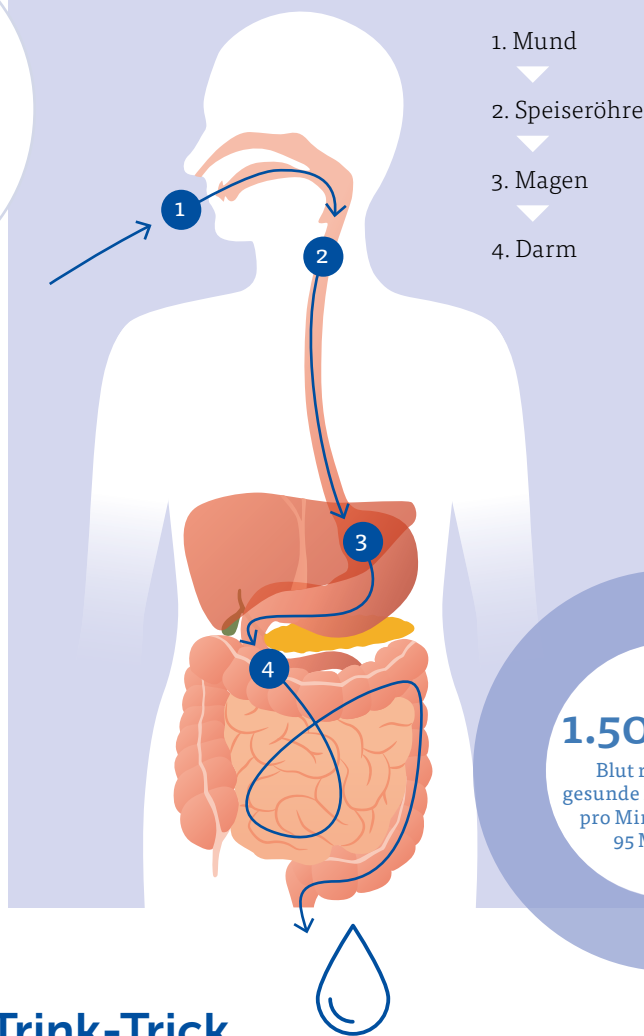


Alkohol?
Besser nicht!



Zwei Tassen
Kaffee sind okay.

So kommt Flüssigkeit in den Körper



IM DÜNNDARM

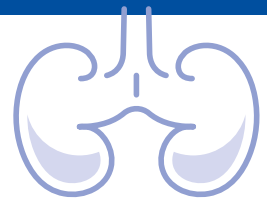
werden dem Speisebrei 80 Prozent des Wassers entzogen. Über vier Millionen Darmzotten sorgen dafür, dass die Flüssigkeit ins Blut (und in das Lymphsystem) kommt.

DIE NIEREN

filtern Gift- und Schadstoffe aus dem Blut. Sie entziehen dem Blut zudem Nährstoffe (u.a. Salze/Minerale) und speichern diese.

1.500 Liter

Blut reinigt eine gesunde Niere pro Tag – pro Minute sind das 95 Milliliter.



Der Trink-Trick

Privatdozent Dr. Steffen Mühlendorfer, Direktor der Klinik für Gastroenterologie und Stoffwechselerkrankungen an der Klinikum Bayreuth GmbH klärt auf.

Wie schafft man es, tatsächlich 1,5 bis zwei Liter am Tag zu trinken?

PRIV.-DOZ. DR. STEFFEN MÜHLENDORFER: Es kann helfen, sich jeden Morgen die Menge an Flüssigkeit rauszustellen, die man über den Tag verteilt trinken will. Und immer zum Essen zusätzlich trinken.

Welche Anzeichen deuten darauf hin, dass man zu wenig trinkt?

PRIV.-DOZ. DR. STEFFEN MÜHLENDORFER: Da gibt es eine ganze Reihe. Durst, trockene Schleimhäute zum Beispiel im Mund, Kopfschmerzen, Schwindel, Konzentrationsstörungen, Verwirrtheit, Müdigkeit, dunkler Urin, Muskelkrämpfe und Herzrasen sind die häufigsten.



Was können die mittel- und langfristigen Folgen sein, wenn man zu wenig trinkt?

PRIV.-DOZ. DR. STEFFEN MÜHLENDORFER: Häufig sind es ältere Menschen, die zu wenig trinken. Bei ihnen ist das Durstgefühl weniger ausgeprägt. Die mangelnde Flüssigkeit kann dann zu Verwirrheitszuständen führen. Ein anderes Problem ist Schwindel, der durch die Dehydrierung häufig entsteht. In der Folge kann es zu Stürzen und Verletzungen kommen. Patienten und Patientinnen die entwässernde Tabletten, Blutdruckmedikamente (ACE-Hemmer) oder Abführmittel einnehmen, können an heißen Tagen Nierenprobleme entwickeln. Hier ist es besonders wichtig die Trinkmenge anzupassen.

DIE AUFGABEN DES WASSERS IM KÖRPER

- Wasser ist **Flüssigkeitsgrundlage** für das Blut, die Lymphe und die Verdauungssäfte (Speichel, Magensaft, Saft der Bauchspeicheldrüse, Flüssigkeit im Darm und in der Galle).
- Wasser ist **Reaktionspartner** bei Stoffwechselprozessen im Körper. Alle Körpersysteme arbeiten elektrisch – es gibt auch eine elektrische Übertragung im Nervensystem.
- Wasser ist **Baustoff** von Zellen.
- Wasser ist **Wärmeregulator** und schützt gegen Überhitzung des Körpers.

Die Hitze ist brandgefährlich



AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Symptome und Behandlung unterscheiden sich oft beträchtlich

Immer wenn es draußen richtig heiß ist, kommen sie bei Florian Knorr und seinem Team an. Der Leitende Arzt der Zentralen Notaufnahme am Klinikum Bayreuth kennt die Symptome der Hitzeopfer. Und sagt: Es gibt Unterschiede in Ursache und Wirkung.

SONNENSTICH

Der Sonnenstich entsteht durch eine Reizung der Hirnhäute durch meist direkte, intensive intensive Sonneneinstrahlung und ist gekennzeichnet durch Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen bis hin zur Nackensteifigkeit. Der Kopf ist in der Regel heiß und hochrot. Die Körpertemperatur normal. Besonders Kleinkinder und andere Glatzköpfe sind gefährdet. Lokale Kühlung und Abschirmung in kühlerer Umgebung sind Erstmaßnahmen. Eine Kopfbedeckung und das Aufhalten im Schatten stellen wirksame Maßnahmen zur Vorbeugung dar.

HITZEERSCHÖPFUNG

Bei der Hitzeerschöpfung kommt es unter körperlicher Anstrengung durch Schwitzen zu einem Wasser- und Salzverlust. Die Körpertemperatur steigt an, bleibt aber in der Regel unter 39 Grad. Beschleunigter Puls bis zum Herzrasen, niedriger Blutdruck, allgemeine Schwäche sowie Übelkeit, Erbrechen und Kopfschmerzen können auftreten. Was dagegen hilft: Salzhaltige Getränke und eine kühle Umgebung sind die Erstmaßnahmen sowie bei fehlender Wirksamkeit die ärztliche Behandlung mit intravenösem Flüssigkeits- und Elektrolytersatz.

Und wenn es doch passiert ist: „Wir untersuchen die Patientin oder den Patienten, sehen die Symptome und strukturieren unsere Maßnahmen“, sagt Florian Knorr. Je nach Schwere der Hitzeeinwirkung. Manchmal reicht eine kühle Umgebung, Kühlung am Körper, trinken. Manchmal muss es aber auch eine Infusion und/oder eine Urin- und Blutuntersuchung sein.

Was dem Ärztlichen Leiter der Notaufnahme auffällt: „Das Thema Hitze scheint bei Hausärzten, in Pflegeeinrichtungen und auch in der Bevölkerung präsenter geworden zu sein.“ Während der ersten Hitzewellen in diesem Jahr hatten Knorr und sein Team weniger Hitzeopfer als in den Vorjahreszeiträumen zu behandeln.

MEHR INFOS:

Klinikum Bayreuth GmbH
Zentrale Notaufnahme

www.klinikum-bayreuth.de



HITZSCHLAG

Beim Hitzschlag versagt die körpereigene Temperaturregulation und die Temperatur steigt auf meist über 40 Grad an. Im Vordergrund steht die Beeinträchtigung des zentralen Nervensystems mit Wesensveränderung, fehlender Rumpfkontrolle (Schwanken), Bewusstseinsstörung bis hin zu Krampfanfällen. Neben älteren Menschen sind hier aber gerade auch Sportler, die an ihre Leistungsgrenze gehen (overpacing), gefährdet. Daher empfiehlt sich das Trainieren mit Pulsuhr und Reduzieren der Pace sowie auf leichte Kleidung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Umgekehrt kann unter Freizeitsportlern bei den auch in Bayreuth sehr beliebten Wettkämpfen eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr ebenfalls zu Elektrolytstörungen führen, die im Rahmen einer ambulanten Behandlung vor Ort nur schwer zu erkennen sind, häufig aber zu Gangunsicherheit, Konzentrations- und Bewusstseinsstörungen führen können.

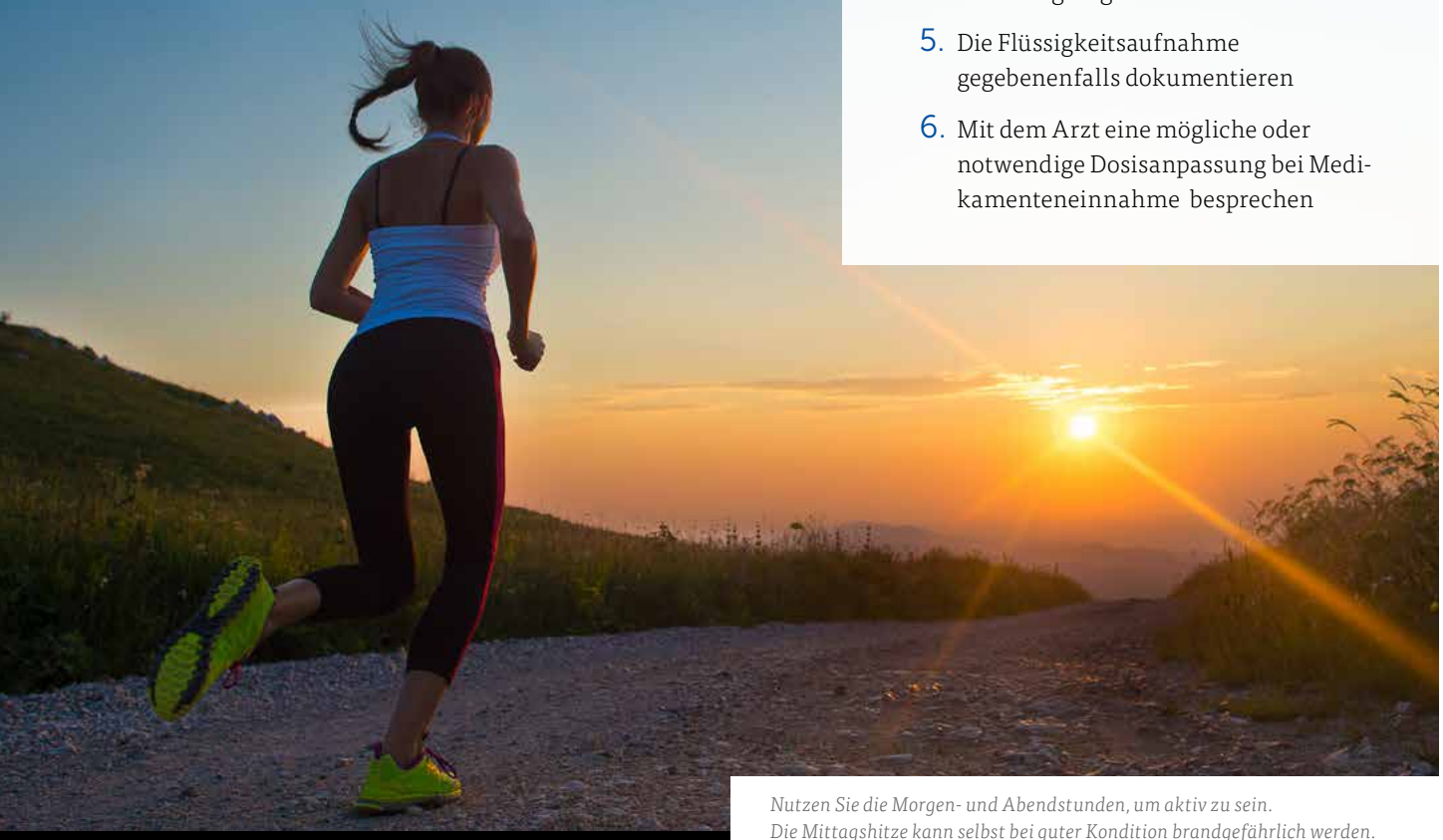


Florian Knorr ist der Leitende Arzt der Zentralen Notaufnahme am Klinikum Bayreuth.

So kommen Sie besser mit der Hitze zurecht

Florian Knorrs Tipps

1. Langsam an die Hitze gewöhnen
2. Das Leistungspensum anpassen, keinen falschen Ehrgeiz haben
3. Aktivitäten in die kühleren Morgen- bzw. Abendstunden verlegen
4. Angepasste Kleidung und (leichte) Kopfbedeckung bei direkter Sonneneinstrahlung tragen
5. Die Flüssigkeitsaufnahme gegebenenfalls dokumentieren
6. Mit dem Arzt eine mögliche oder notwendige Dosisanpassung bei Medikamenteneinnahme besprechen



Nutzen Sie die Morgen- und Abendstunden, um aktiv zu sein.
Die Mittagshitze kann selbst bei guter Kondition brandgefährlich werden.

Durstig?

AUTOR REDAKTION GESUND LEBEN

Stadtbummel, Durst und die
Trinkflasche ist leer?
In Bayreuth kein Problem.



W

er in der Bayreuther Innenstadt auf dem Trockenen sitzt, dem kann geholfen werden: Die Stadtwerke Bayreuth, Vertreter aus der

Politik und auch nachhaltig denkende Unternehmer und Unternehmerinnen füllen mitgebrachte Flaschen wieder auf – mit Bayreuther Leitungswasser. Kostenfrei! Eine Initiative, die nicht nur durstigen Menschen, sondern auch unserem Planeten hilft. Denn: Jede aufgefüllte Flasche spart eine gekaufte (Plastik-)Flasche. Also, zapfen Sie mit! Wir verraten Ihnen, wo:

Nicht vergessen:

Zwei bis 2,5 Liter – am besten Wasser – sollen Sie pro Tag trinken!

Einmal vollmachen, bitte!

Hier können Sie Ihre Trinkflasche wieder auffüllen lassen:

1. Geschäftsstelle SPD Bayreuth
Friedrich-Puchta-Str. 22
2. TransitionHaus – ein Ort des Wandels in Bayreuth
Schulstraße 7
3. Kundencenter der Stadtwerke Bayreuth, ZOH (1. Stock)
Kanalstraße 19
4. Trinkwasser-Zapfstelle der Stadtwerke Bayreuth auf dem Stadtparkett
Maximilianstraße
5. Trinkwasser-Zapfstelle der Stadtwerke Bayreuth vor dem neuen Rathaus
Rathausplatz
6. Freudenherz
Sophienstraße 2
7. Hamsterbacke Bayreuth
Hohenzollernring 67
8. Relibook – Buchhandlung im KirchenEck
Sophienstraße 29
9. Lemon Tree
Sophienstraße 28/30
10. Regionalbüro Tim Pargent MdL
Kirchgasse 20
11. Kunst- und Kulturhaus Neuneinhalb
Gerberplatz 1
12. Weltladen
Die Brücke Bayreuth
Ludwigstr. 5
13. RW21 Stadtbibliothek Bayreuth - Lesecafé21
Richard-Wagner-Straße 21
14. Umweltbüro – Zusammenschluss aus BUND Bayern e.V., Greenpeace Bayreuth und ADFC Bayreuth
Alexanderstraße 9

WEITERE STANDORTE:

Hier können Sie sich nach Anpeilen von Bayreuth mit Suchwort „Trinkwasser“ alle Ausgabestellen anzeigen lassen.

www.kartevonmorgen.org



Verband der Osteopathen
Deutschland e.V.
In besten Händen.



Jetzt online
Termin vereinbaren
praxis-rihawi.de

LEISTUNGEN:

Mit der Osteopathie soll die Ursache Ihrer Beschwerden herausgefunden und diese behandelt werden. Dafür gibt es eine Vielzahl an Techniken, die verwendet werden können:

- ✓ Kinderosteopathie
- ✓ Viszerale Osteopathie
- ✓ Cranio-sacrale Osteopathie
- ✓ Parietale Osteopathie
- ✓ Osteopathische Behandlung schwangerer Frauen

PRAXIS RIHAWI

Kanalstraße 17 • 95444 Bayreuth

Tel. 0921 3392 3398 • Mobil 0176 65 000 216

Mail info@praxis-rihawi.de • Web www.praxis-rihawi.de



ACHMED RIHAWI
Osteopath, Heilpraktiker

Ältere Menschen leiden besonders



AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Hitze: Die Generation 75 plus ist stark betroffen

Ist es wirklich so? Leiden ältere Menschen mehr unter Hitze als jüngere? „Ja, das stimmt tatsächlich“, sagt Prof. Dr. Hans-Jürgen Heppner, Direktor der Klinik für Geriatrie an der Klinikum Bayreuth GmbH. Für die gravierenden Auswirkungen der Hitze gerade bei älteren Menschen gibt es medizinische Belege.

Es ist völlig normal, dass mit dem Alter der Durst nachlässt. Betroffen sind vor allem Menschen in der Altersgruppe 75plus. Allerdings leiden gerade sie oft an chronischen Erkrankungen. Diabetes, Probleme mit dem Blutdruck und Herzschwäche gehören zu den häufigsten. Und dagegen nehmen diese Patientinnen und Patienten selbstverständlich Medikamente. Allein daraus ergibt sich eine mitunter gefährliche Konstellation.

Denn: Wenn der Körper wenig Flüssigkeit hat und die Hitze ihm weiteres Wasser entzieht, kann es zu Dosierungsproblemen bei Medikamenten gegen chronische Erkrankungen kommen. Konkret zu einer Überdosierung. „Deshalb ist es für ältere Menschen mit chroni-

schon Erkrankungen ratsam, rechtzeitig vor den heißen Sommermonaten mit ihrem Hausarzt über die Medikamentendosierung zu sprechen“, sagt Prof. Dr. Heppner.

Was dazu kommt: Wenn bei großer Hitze Wasser im menschlichen Körper verloren geht, steigt der Anteil von Kochsalz im Blut. Zu viel Salz tut nicht gut. Typische Symptome sind dann Schwindel, Schwierigkeiten mit der Koordination der Bewegungen, Vergesslichkeit und allgemeines Nachlassen der geistigen Leistung.

Die Nieren leiden

Im Alter verändert sich die Haut. Ältere Menschen haben häufig weniger Unterhautgewebe, das temperaturregulierend wirkt. Sie haben weniger Schweißdrüsen und/oder deren Funktion ist eingeschränkt. Weil sie in der Folge weniger schwitzen, ist die Abkühlung über Verdunstung nicht mehr in vollem Umfang gegeben. Im Ernstfall kann all das zu einem Austrocknen, einer Dehydrierung führen, Mediziner sprechen von Exsikkose. Und dann? Wenig Flüssigkeit bedeutet wenig Urin, die Nierenfunktion verschlechtert sich. Gerade für ältere Menschen ist das gefährlich.



Prof. Dr. Hans-Jürgen Heppner ist Direktor der Klinik für Geriatrie an der Klinikum Bayreuth GmbH.

In der Ruhe liegt die Kraft:
Das gilt vor allem bei großer Hitze.

Wie gefährlich dies ist, zeigt ein Blick in die Zahlen des Statistischen Bundesamtes oder des Robert-Koch-Instituts. Beide weisen in besonders heißen Sommermonaten eine sogenannte Übersterblichkeit bei Personen, die 75 Jahre oder älter sind, aus. Das heißt: Im Vergleich zum Rest des Jahres und auch zu warmen Zeitabschnitten, die unter 30 Grad bleiben, sterben in Hitzeperioden mehr ältere Menschen.

Der Klimawandel ist da, die heißen Sommer werden bleiben. „Deshalb sollten wir uns darauf einstellen“, sagt Prof. Dr. Heppner. Seine Tipps für ältere Menschen sind:

- Trinken Sie reichlich. **1,5 BIS ZWEI LITER TÄGLICH** sind optimal. Trinken Sie Wasser oder ungesüßte Getränke.
- Legen Sie sich einen großen Vorrat an **WASSERHALTIGEN FRÜCHTEN** an. Zitrusfrüchte und Wassermelonen sind besonders geeignet.
- Gewöhnen Sie sich an **TRINKRITUALE**. Zum Beispiel ein Glas Wasser am Morgen nach dem Aufstehen und jeweils ein weiteres nach jeder Mahlzeit. Egal, ob Sie gerade Durst haben.
- Tragen Sie **LEICHTE KLEIDUNG**.
- Verlegen Sie Aktivitäten auf die **MORGEN- ODER ABENDSTUNDEN**. Und wenn es tagsüber richtig heiß ist, machen Sie es wie die Südländer. **HALTEN SIE SIESTA**.

„Wir nehmen das Thema sehr ernst“, sagt Prof. Dr. Heppner. Gemeinsam mit der Universität Bayreuth, an der eine Profilveranstaltung eingerichtet wird, werden sich Mediziner der Klinikum Bayreuth GmbH künftig mit dem Spannungsfeld von Klimawandel, Umwelt und Gesundheit beschäftigen.



HILFE: TRINKT MEIN ANGEHÖRIGER, MEINE ANGEHÖRIGE GENUG?

Töchter, Söhne, Enkel, Freunde oder Bekannte. Sie alle machen sich gerade im Hochsommer Sorgen. Trinkt der ältere Mensch, der mir so am Herzen liegt, auch wirklich genug? „Die Frage ist berechtigt“, sagt Prof. Dr. Hans-Jürgen Heppner, Direktor der Klinik für Geriatrie an der Klinikum Bayreuth GmbH. „Auf jeden Fall ist es positiv, wenn Sie in den heißen Monaten vermehrt Kontakt zu dem älteren Menschen halten.“ Gemeinsam zu trinken, ist die einfachste Methode dafür zu sorgen, dass der ältere Mensch Flüssigkeit aufnimmt. Wenn Vergesslichkeit oder Verwirrtheit auftritt, kann das auf eine Dehydrierung hinweisen. Und der bekannte Trick funktioniert: Kneifen Sie in den Unterarm. Wenn eine Hautfalte entsteht, die stehen bleibt, fehlt Wasser.

MEHR INFOS:

Klinikum Bayreuth GmbH

Klinik für Geriatrie

Tel: 0921 / 400-6602

E-Mail: geriatrie@klinikum-bayreuth.de

www.klinikum-bayreuth.de



Welcher Typ sind Sie?

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Finden Sie es heraus und schützen Sie Ihre Haut.

Nicht jeder Mensch verträgt Sonne im gleichen Maß. Während die einen schön bräunen und die Sonne genießen, wird der Sommer für besonders hellhäutige Menschen schon mal zum Spießrutenlauf von Schattenplatz zu Schattenplatz. Aber eines gleich vorweg: Ohne Sonnenschutz sollte sich niemand der Sonne aussetzen, rät Dr. Ina Haendle. Sie ist Leitende Ärztin des MVZ für Dermatologie am Klinikum Bayreuth. Einen guten Anhaltspunkt bietet die Einteilung in unterschiedliche Hauttypen. Sie geht zurück auf den Dermatologen Thomas Fitzpatrick. Er hat bereits 1975 die Klassifizierung von Typ I bis IV eingeführt. Später wurden die Hauttypen V und VI ergänzt und so ist sie auch heute noch gültig.

Achtung!

Unsere Haut ist nachtragend und vergisst nichts: Die Zeit, in der wir unsere Haut der Sonne im Laufe des Lebens aussetzen, summiert sich auf und kann zu einem chronischem Lichtschaden führen. Dieser ist ursächlich wiederum für die Entstehung von verschiedenen Hauttumoren.



Typ I: Die Leinwand

Hollywood lässt grüßen: Wer zum Hauttp I gehört, macht jeder Leinwand Konkurrenz. Die Haare hellblond oder rötlich, die Haut und selbst die Brustwarzen extrem hell. Wenn Typ I in die Sonne geht, wird er nicht braun,

er wird ROT – und bekommt Sommersprossen. Und das bereits nach zehn Minuten. Ein Sonnenbad ist für Typ I tabu. Wer sich gerne draußen aufhält sollte Schatten suchen und

unbedingt auch dort auf ausreichenden Sonnenschutz achten. Dazu gehört in diesem Fall nicht nur eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor: „Ich rate zu einem leichten langärmligen Oberteil. Und in jedem Fall zu einer Kopfbedeckung, im besten Fall mit textilem UV-Schutz, die auch den Nacken abdeckt, wenn es die Haare nicht tun“, sagt Dr. Ina Haendle. Eine Sonnenbrille mit UV-Schutz sollte ebenfalls zum Sommeroutfit gehören.

Typ II: Der Vornehme

Vornehme Blässe, das beschreibt das Erscheinungsbild des Hauttyps II am besten. Und er sollte sich bemühen, diese zu behalten. Blonde oder hellbraune Haare und eine helle Haut zeichnen Typ II aus. Dazu blaue, grüne oder graue Augen. Wenn er braun wird, dann langsam und höchstens minimal. Stattdessen gibt es Sommersprossen und schnell einen Sonnenbrand – erhöhtes Hautkrebsrisiko inklusive. Der Eigenschutz reicht im besten Fall für etwa 20 Minuten. „Auch Menschen, die zum Typ II gehören, sind daher im Sommer mit einem Schattenplätzchen besser beraten“, sagt Dr. Haendle. Und auch hier gilt: Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Kopfbedeckung und Sonnenbrille bieten den besten Schutz vor einem Sonnenbrand. Ein T-Shirt wäre ratsam. „Auch die Lippen und die Ohren sollten ausreichend geschützt werden“, sagt die Dermatologin. Sie werden beim Eincremen oft vergessen, sind aber ebenso anfällig wie die übrige Haut.





Typ III: Das ist braun! Schau besser hin ...

Die Haarfarbe spielt bei Typ III nicht die entscheidende Rolle. Entscheidend ist die mittel-helle Hautfarbe. Wenn Typ III Sonne tankt, dann wird er tatsächlich braun, also zumin-

dest hellbraun. Aber vor einem Sonnenbrand und späterem Hautkrebs ist auch er nicht gefeit. Sein Eigenschutz reicht immerhin für eine halbe Stunde. Sonne tanken, das kann er sich in Maßen erlauben. „Allerdings sollte auch Typ III die Mittagszeit in jedem Fall meiden. Hier ist die Sonne am aggressivsten“, sagt die Dermatologin. Für ein Sonnenbad am späten Nachmittag sind Sonnencreme, Sonnenbrille und Kopfbedeckung aber auch hier Must-haves.



Typ IV: Küss mich, Sonne

Bräunliche oder olivfarbene Haut, braune Augen, braunes oder schwarzes Haar – Typ IV ist für den Sommer gemacht. In der Sommersonne wird die Haut schnell braun.

„Etwas Vernunft im

Umgang mit der Sonne sollte er aber dennoch walten lassen“, sagt Haendle. Auch, wenn die von Natur aus bräunlich Haut mehr abkann, immun gegen Sonnenbrand ist sie nicht. Sonnenbrille und Kopfbedeckung sollten also auch hier sein. Und auch ein mittelstarker UV-Schutz muss sein. In den Bergen oder am Meer sind besonders Nase, Lippen und Nacken gefährdet. Der Eigenschutz reicht auch bei ihm maximal für 45 Minuten. „Im Verhältnis zu hellen Hauttypen hat er aber ein eher geringes Risiko für Sonnenbrand und auch Hautkrebs. Ausgeschlossen ist es aber nicht.“

EINE FRAGE DES TYPS - UND DER GEWOHNHEIT

Den wichtigsten Sonnenschutz produzieren wir selbst: Der Hautfarbstoff Melanin wird von den Pigmentzellen gebildet. Eine Kombination aus UV-A und UV-B-Strahlen lässt uns braun werden. UV-B-Strahlen kurbeln die Melanin-Produktion in den Pigmenten an. Sehen kann man davon erst einmal nichts. Denn für die Bräune sind UV-A-Strahlen verantwortlich. Diese locken unsere Pigmente aus der Reserve: Bei Sonneneinstrahlung „drängeln“ die Pigmentzellen nach vorne in die obere Hautschicht. Je dunkler der Hauttyp, desto mehr Melanin ist bereits in den Pigmenten eingelagert. Und das springt schon auf die ersten Sonnenstrahlen an. Zack – braun! Bei hellen Hauttypen regt sich dagegen erst einmal nichts. Es ist kaum Melanin vorhanden, die Produktion muss erst angekurbelt werden. Aber selbst hellere Hauttypen produzieren im Sommer nach und nach mehr Melanin und vertragen schrittweise mehr Sonne. Ein Gewöhnungseffekt tritt ein, der die Haut schützt. Aber Vorsicht: Ein heller Hauttyp wird immer sonnenempfindlich bleiben.

Typ V: Bronze ist das Gold des Sommers

Schwarzes Haar, braune Augen und schon ohne einen Sonnenstrahl knackig braun. Um einen Sonnenbrand muss sich Hauttyp V verhältnismäßig wenig Sorgen machen. In

der Sonne wird er schnell noch dunkler – Rot hat hier kaum eine Chance. Sein Glück, denn damit ist auch das Hautkrebsrisiko gering. „Alle Sonnenschutzregeln sollte aber auch er nicht über Bord werden“, warnt Dr. Ina Haendle. Für rund 60 Minuten Sonne reicht sein Eigenschutz. Besonders in den Bergen oder am Meer ist die Sonne aggressiv und kann nach einiger Zeit Schaden anrichten. Nase, Lippen und Nacken sind dann auch bei Hauttyp V gefährdet und sollten geschützt werden. Zu einer Sonnencreme mit leichtem Lichtschutzfaktor rät die Dermatologin auch ihm.



>



Typ VI: Ihm lacht die Sonne – und er lacht zurück

Zugegeben, dunkler geht es kaum. Hauttyp VI ist das Extrem. Er hat dunkelbraune bis schwarze Haut, schwarze Haare und braune Augen. Menschen, mit diesem Hauttyp können die Sonne getrost lachen lassen – und zurücklachen.

Zumindest für rund 90 Minuten. Danach ist auch hier der Eigenschutz dahin. Daher rät die Dermatologin: „Auch, wenn kein Sonnenbrand droht, ein leichter Lichtschutzfaktor ist selbst bei sehr dunkler und schwarzer Haut eine gute Sache.“ Schließlich ist der Sonnenbrand eine extreme Reaktion. Sie hat Vorstufen, die die Haut altern lassen und belasten. Und auch das gilt es zu verhindern. Insbesondere auf Lippen, Nacken und Nase sollte daher selbst Typ VI achten.

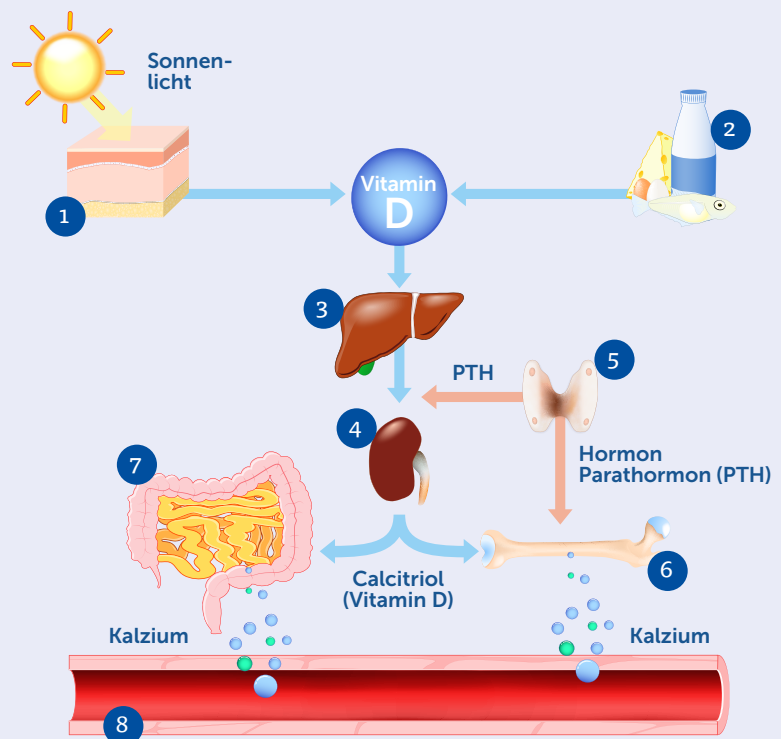


MEHR INFOS:
Klinikum Bayreuth GmbH
Ambulantes Zentrum –
Fachbereich Dermatologie
Preuschwitzer Straße 101
95445 Bayreuth
E-Mail: mvz.dermatologie@
klinikum-bayreuth.de
Tel: 0921 / 400-3680
www.klinikum-bayreuth.de



VITAMIN D

Vitamin D ist wichtig für unseren Stoffwechsel. Es fördert die Aufnahme von Kalzium und Phosphat aus dem Darm und dessen Einbau in den Knochen. Rund 80 Prozent des Vitamins bildet der Körper selbst in der Haut. Dafür brauchen wir Sonnenlicht, genauer UVB-Strahlung. Und die „tanken“ wir nur im Freien. Selbst in hellen Räumen haben UVB-Strahlen keine Chance, da die UVB-Anteile des Lichts nicht durch die Scheiben dringen. Die restlichen bis zu 20 Prozent des Vitamins nehmen wir über die Nahrung auf: fetter Seefisch, bestimmte Innereien, Eier und Speisepilze sind gute Vitamin-D-Lieferanten. Insbesondere in den Wintermonaten können Nahrungsergänzungsmittel helfen, unseren Vitamin D-Bedarf zu decken.



- 1. Haut
- 3. Leber
- 5. Nebenschilddrüse
- 7. Darm
- 2. Ernährung
- 4. Niere
- 6. Knochen
- 8. Blutgefäß



Kondrauer®
AUS DEM HERZEN DES NATURPARKS

Jetzt KONDRAUER probieren

**AUS DER REGION UND
INTERNATIONAL
AUSGEZEICHNET!**



25x -
Bis zu
25 x Wieder-
befüllbar



Regional -
kurze
Transport-
wege



100% -
Echtes
Mehrweg



**Bester
Geschmack -**
Stilvoll
verpackt



www.kondrauer.de



Risiko Hautkrebs

AUTOR OFRA-Pharm OHG

Warum die Zahlen steigen



Die Zahl der Hautkrebserkrankungen in Deutschland ist innerhalb von 20 Jahren drastisch gestiegen: 105.700 Menschen wurden 2021 mit der Diagnose Hautkrebs im Krankenhaus stationär behandelt, wie das Statistische Bundesamt Ende Mai mitteilte. Das waren knapp 75 Prozent mehr Fälle als im Jahr 2001.

Es werden verschiedene Hautkrebsformen unterschieden: Schwarzer Hautkrebs (malignes Melanom) entsteht, wenn Pigmentzellen der Haut bösartig verändert sind. Sind Hornzellen der Oberhaut betroffen, entstehen Basalzellkarzinome oder Plattenepithelkarzinome. Man spricht von hellem oder weißem Hautkrebs. Daneben kommen weitere seltene Formen vor. Während schwarzer Hautkrebs schon bei Jüngeren entstehen kann, tritt weißer Hautkrebs hauptsächlich im Alter auf. Schwarzer Hautkrebs ist eher mit intensiven Strahlungsbelastungen der Haut assoziiert, wie etwa beim Sonnenbrand, der helle Hautkrebs eher mit einer chronischen UV-Belastung.

Gründe für die steigenden Zahlen sind zum einen die älter werdende Gesellschaft – Hautschäden durch Sonneneinstrahlung summieren sich über die Jahre auf. Zum anderen sind die Menschen auch in der Freizeit vermehrt der Sonne ausgesetzt. Auch die Nutzung von Solarien spielt eine Rolle. Ein Teil der Zunahme der Erkrankungszahlen ist aber auch durch eine verstärkte Diagnostik zu erklären: Je früher Hautkrebs entdeckt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Daher steht allen gesetzlich Versicherten ab 35 Jahren ein Hautkrebs-Screening zur Verfügung, bei dem die Haut alle zwei

Jahre systematisch abgesehen wird. Bei Verdacht auf Hautkrebs wird eine Gewebeprobe genommen und genauer untersucht. Bestätigt sich der Verdacht, hängt das weitere Vorgehen von Art und Stadium des Tumors ab.

Der starke Anstieg der Hautkrebszahlen zeigt auch, dass die Prävention noch optimiert werden kann. Die oberste Regel: Sonnenbrand vermeiden. Die Haut sollte nach Sonnenexposition nicht rot werden – egal, zu welcher Jahreszeit. Insgesamt ist bewusstes Sonnenbaden nicht zu empfehlen. An sonnigen Tagen sollte man sich zwischen 11 und 15 Uhr, wenn die Sonne am höchsten steht, nicht in der Sonne aufhalten. Wenn man dies aber doch tun muss, sollte die Haut durch Kleidung und Kopfbedeckung geschützt und die unbedeckten Stellen mit einer hochwertigen Sonnecreme mit Lichtschutzfaktor 50+ ausreichend ein- und nachgcremt werden. Discounter-Sonnencremes bieten oft nicht die ideale Kombination aus vor UV-Strahlung schützenden Substanzen. Wenn möglich, sollten Schattenplätze aufgesucht werden, wobei sich hier die Strahlenbelastung zwar verringert, aber nicht gleich null ist.

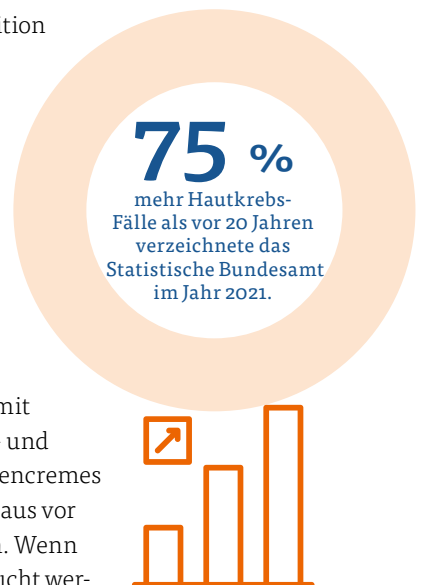
Gerne beraten wir Sie in der Rathaus Apotheke, der Brandenburger Apotheke, der Mohren Apotheke, der Apotheke Am Roten Hügel oder in der St. Georgen Apotheke zum richtigen Sonnenschutz!

MEHR INFOS:

www.apotheke-bayreuth.de

^ Prävention ist entscheidend: Nehmen Sie als gesetzlich Versicherte Ihren Termin fürs Hautkrebs-Screening wahr!

© Shutterstock / goodluz



Akustiks

Hörgeräte. Gehörschutz.
In-Ear Monitoring.

30
JAHRE
Ihr Hörspezialist
in Bayreuth und
Hollfeld



Michael Deinlein und das Akustiks Team



Badstraße 8
95444 Bayreuth



Am Weiherer Weg 10
Gesundheitszentrum Hollfeld

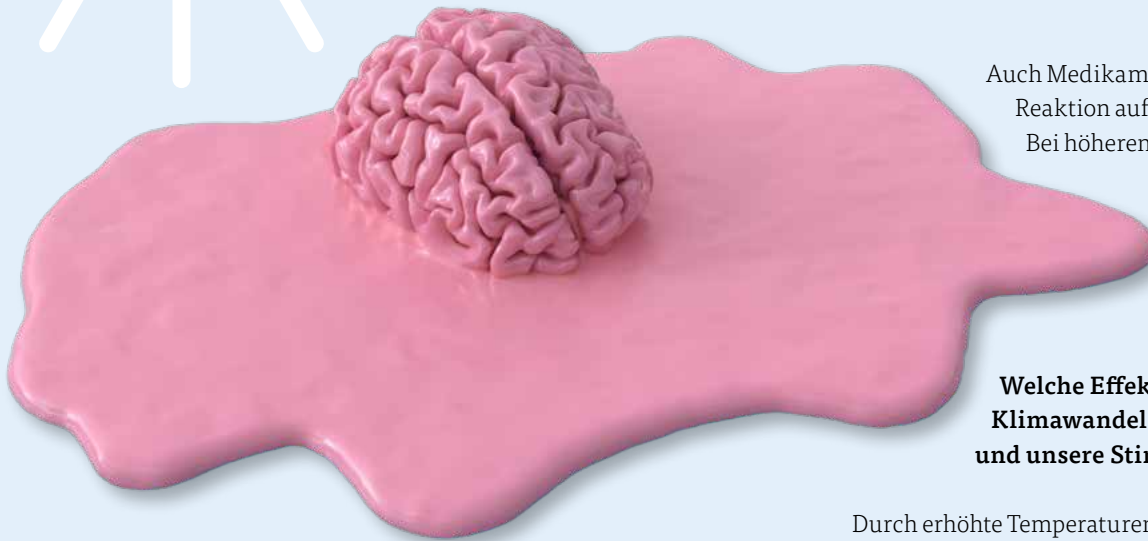
www.akustiks.de



Die Hitze schlägt aufs Hirn

AUTOR GEBO – Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken

Welche Auswirkungen der Klimawandel auf unsere Psyche hat



Auch Medikamente können die Reaktion auf Hitze beeinflussen. Bei höheren Temperaturen kann eine Dehydrierung zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen.

Welche Effekte hat der Klimawandel aufs Gehirn und unsere Stimmung?

Durch erhöhte Temperaturen kann es zu Schlafstörungen kommen, die wiederum zur Minderung der Schlafqualität insgesamt führen. Das wirkt sich auf die Stimmungslage aus. Wir sind gereizt, Angst kann auftreten. Die Luftverschmutzung, insbesondere in den Großstädten, kann die Gehirnfunktion beeinträchtigen und es kann zu kognitiven Defiziten kommen. Ereignisse wie Naturkatastrophen mit Überschwemmungen, Waldbränden, vermehrten Stürmen und so weiter können bei Menschen Re-Traumatisierungen auslösen. Die hohe Hitzebelastung durch steigende Temperaturen über längere Zeiträume kann dazu führen, dass das Gehirn stärker belastet ist. Dies wiederum führt zu Erschöpfung, Konzentrationsproblemen, Kopfschmerzen und auch Schwindel. Manche Menschen belastet auch die Angst und Sorge um die Zukunft mit Verunsicherung, Bedrohung der Umwelt, Meldungen in den Medien von Trinkwasserknappheit oder Hitzetoten und die möglichen Auswirkungen auf das eigene Leben.

Inwieweit gehen psychische Erkrankungen auf das Konto des Klimawandels?

Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheil-

Bei extremen Temperaturen haben es ältere Menschen besonders schwer. Daher sollte auch das Umfeld für mögliche Probleme sensibilisiert werden.

© Shutterstock / Photobank.kiev.ua

Hitze verursacht Stress. Die hohen Temperaturen belasten nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche. Das gilt bei jungen Menschen, bei älteren noch viel mehr. Expertinnen und Experten der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Bezirksklinik Rehad haben die drängendsten Fragen dazu beantwortet.

Warum macht Hitze einem im Alter mehr zu schaffen?

Der menschliche Körper wird im Laufe der Zeit anfälliger für Auswirkungen von hohen Temperaturen. Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit ab, die Körpertemperatur regulieren zu können, das Risiko der Überhitzung steigt. Ältere Menschen leiden häufiger unter chronischen Erkrankungen, wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-erkrankungen, auch das macht den Körper weniger widerstandsfähig gegenüber Hitze. Zudem besteht im Alter ein höheres Risiko für Dehydrierung, das Durstempfinden nimmt ab, häufig wird nicht genügend Flüssigkeit zu sich genommen.

kunde (DGPPN) hat dargelegt, dass der Klimawandel einen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben kann, jedoch nicht als alleinige Ursache für psychische Erkrankungen betrachtet werden sollte. Durch den Klimawandel ergeben sich indirekte Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, wie die bereits genannten Effekte. Die Auswirkungen des Klimawandels auf die psychische Gesundheit ist von verschiedenen Faktoren abhängig, wie beispielsweise individueller Vulnerabilität, den sozialen Bedingungen und Kontakten und dem Zugang zu Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten. Für psychische Erkrankungen gibt es verschiedene Ursachen – zum Beispiel die genetische Veranlagung, persönliche Lebensumstände, soziale Unterstützung sowie individuelle Bewältigungsstrategien. Gleichzeitig betont die DGPPN jedoch, dass Veränderungen der Umwelt sowie Klimakatastrophen als zusätzliche Stressoren betrachtet werden können.

Sind ältere Menschen davon tatsächlich stärker betroffen?

Ältere Menschen können möglicherweise stärker von psychischen Belastungen betroffen sein, insbesondere bei sozialer Isolation. Da sie auch wenig Rückmeldung bezüglich ihres Gesundheitszustandes erhalten, können sie auch insgesamt weniger Gegenmaßnahmen treffen. Ein wesentlicher Faktor ist auch die zunehmende soziale Isolation, fehlender Austausch mit anderen Personen, die Angst, allein zurückgelassen zu werden und nicht schnell genug Hilfe zu erhalten. Anders als jüngere Menschen sind ältere Mitmenschen nicht mehr so gut in der Lage, sich nach und nach an lange Phasen mit hohen Temperaturen und Luftfeuchtigkeit anzupassen. Sie haben häufig Schwierigkeiten mit der Durchblutungsregulierung in den Extremitäten, daher kühlt ihr Körper auch nicht so schnell ab. Mit dem Alter nimmt die Zahl der Schweißdrüsen ab und Hitze wird häufig erst verspätet wahrgenommen. Ältere Menschen reagieren daher langsamer auf Temperaturwechsel.

Welche Auswirkungen kann extreme Hitze z. B. auf eine Demenz-Erkrankung haben?

Durch extreme Hitze kann es zu einer Verschlechterung der kognitiven Funktionen kommen mit Beeinträchtigungen der Merkfähigkeit,

der Konzentration und der Informationsverarbeitung. Durch Hitze kann es zu Verhaltensänderungen mit zunehmender Unruhe, Verwirrtheit oder gesteigerter Reizbarkeit kommen. Damit einhergehend können Schlafstörungen, Aggressionen oder andere Verhaltensprobleme auftreten. Hitze kann zu vermehrtem Schwitzen führen, damit erhöht sich der Flüssigkeitsverlust und ältere Menschen sind anfälliger für Dehydration. Gleichzeitig sind Menschen mit einer Demenz oftmals nicht mehr in der Lage, die entsprechenden Symptome rechtzeitig zu erkennen oder angemessen darauf zu reagieren, sodass ein erhöhtes Risiko für eine Überhitzung des Körpers entsteht. Ältere Menschen haben kein hinreichendes Hitzeempfinden, kein entsprechendes Durstempfinden.



Bemerken Sie bei älteren Patientinnen und Patienten gesteigerte Ängste in Hinsicht auf zunehmende Klimakatastrophen?

Dies kann eindeutig mit „ja“ beantwortet werden. Menschen, die sich mit der aktuellen Situation auseinandersetzen, beschreiben vermehrt Sorgen, Zukunftsängste, insbesondere auch für Kinder und Enkelkinder, Trauer und Mitgefühl. Sie fühlen sich häufig auch diesem Prozess machtlos ausgeliefert. Deutlich mehr als dies noch vor Jahren zu verzeichnen war.

Welche Lösungen gäbe es?

Wir müssen Hitzeschutz als Gemeinschaftsaufgabe betrachten. Hitzeschutzpläne erstellen, evaluieren, konsequent umsetzen. Informationsmaterialien bereitstellen, gegenseitig Rücksicht nehmen, Hilfsangebote für den Einzelnen bieten, uns regelmäßig nach dem Wohlbefinden der älteren Personen im eigenen Umfeld erkundigen und täglich den eigenen individuellen Anteil für unsere Umwelt leisten.

MEHR INFOS:

Gerontopsychiatrische Stationen finden Sie in den Kliniken der Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken (GeBO): Bezirksklinik Rehau, Bezirkskrankenhaus Bayreuth, Bezirksklinik Obermain. Nähere Infos unter www.gebo-med.de

Sommer, Sonne, Sehnenschaden

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

So bereiten Sie ihre Füße auf den Sommer vor



© Shutterstock / Image Source Trading Ltd

^ Einfach barfuß:
Für die meisten
Menschen ist das
eine Wohltat. Aber
es gibt Ausnahmen.

Stichwort:

Propriozeption =
Tiefensensibilität –
dieses Sinnessystem
gewährleistet die
Empfindung von Lage,
Haltung und Bewe-
gungen des Körpers
im Raum.

Es ist Sommer und damit Zeit fürs Barfußlaufen, für Sandalen und Flipflops. Aber nicht immer machen die Füße da mit. „Insbesondere dann, wenn über die Wintermonate häufig feste Schuhe getragen werden, die den Füßen viel Halt geben, kann die Umstellung im Sommer zum Kraftakt werden“, sagt Dr. Jessica Weiß. Sie ist Oberärztin der Klinik für Orthopädie und Fachärztin für Fußchirurgie am Zentrum für Fuß- und Sprunggelenkschirurgie an der Klinikum Bayreuth GmbH und erlebt immer wieder, dass Patientinnen und Patienten insbesondere in den Sommermonaten mit Fußschmerzen zu kämpfen haben. Häufig sind Entzündungen der Plantarfaszie, also der Sehnenplatte an der Fußsohle, oder der Achillessehne. Auch, wer seine Füße auf Barfußschuhe umstellen will,

die immer mehr in Mode kommen, sollte bedenken: „Unsere Füße brauchen Training, um den Anforderungen des Barfußlaufens gewachsen zu sein“, sagt sie. Sie rät: Lassen sie es langsam angehen. Ein paar kleine Übungen können helfen, beschwerdefrei durch den Sommer zu kommen.

Wecken Sie Ihre Füße auf

In unseren Füßen befinden sich unzählige Nervenzellen. Sie wollen spüren, gefördert, aber nicht überfordert werden. „Grundsätzlich ist einfaches Barfußlaufen das beste Training für unsere Füße“, sagt Jessica Weiß. Aber Muskeln, Bänder und Sehnen müssen sich langsam an die Belastung gewöhnen. Ein stundenlanger Strandspaziergang ist nicht der beste Einstieg in den Sommer. „Laufen Sie zunächst kurze Strecken und suchen Sie bewusst verschiedene Untergründe“, rät sie. Sand, Gras, Teppich, Steine – die zahlreichen Nervenzellen in unseren Fußsohlen nehmen verschiedene Untergründe feinsinnig wahr. So wird die Propriozeption (siehe Stichwort) trainiert und wir stehen buchstäblich fester im Leben. Denn das wirkt sich positiv auf den gesamten Körper und dessen Gleichgewichtssinn aus.

Fußmassagen – Entspannung und Training zugleich

Fußmassagen regen die Sinneszellen an und lösen gleichzeitig Verspannungen. „Ein Igelball ist eine sinnvolle und einfache Methode, die Fußsohle zu stimulieren und steife Muskeln zu lockern“, sagt Weiß. Auch kleine Fascienrollen eignen sich hervorragend. „Beginnen Sie immer vorne bei den Zehen und rollen sie den Fuß langsam mit Druck über die Fascienrolle. Dort, wo es schmerzt, halten Sie den Druckpunkt, bis sich dieser löst. Dann langsam weiter nach hinten rollen bis über die Ferse hinaus. Beginnen sie dann wieder vorne bei den Zehen.“

Anregend: Füße im Wechselbad

Wenn es heiß ist, weiten sich die Venen. Die Beine werden müde und die Füße schwellen an, weil Blut und Lymphflüssigkeit nur noch schwer nach oben transportiert werden können. „Machen Sie Wechselbäder“, rät Dr. Weiß. „Dabei müssen Sie nicht zwischen eiskalt und heiß wechseln. Deutlich wahrnehmbare Temperaturunterschiede sind ausreichend. „Das geht im Schwimmbad, am Strand, aber auch daheim unter der Dusche. Auch Fußbäder mit verschiedenen Zusätzen helfen, die Durchblutung in den Füßen anzuregen. Gut geeignet sind zum Beispiel Rosmarinzusätze oder Kohlensäurebäder. Und: Legen Sie ihre Füße ruhig auch einmal hoch und tun Sie nichts. Auch das fördert die Durchblutung.

(Aus)gedehnte Entlastung

Zu kurze Sehnen, Bänder und Muskeln sind häufige Ursachen für schmerzende Füße. Sie erzeugen dort, wo Muskeln und Sehnen ansetzen, einen dauerhaften Druck, dem die Füße nicht gewachsen sind. Regelmäßige Dehnübungen reduzieren Belastungen und verhindern Schmerzen:

1. Die Zehen: Stellen Sie ihren Fuß mit den Zehen gegen eine Wand, sodass die Zehen an der Wand nach oben zeigen. Versuche Sie nun langsam den Fuß nach unten durchzudrücken.
2. Der Fußspann: Setzen Sie sich auf den Boden, legen Sie einen Fuß oberhalb des anderen Knies auf ihren Oberschenkel und fassen Sie mit der entgegengesetzten Hand von oben um den Fuß. Dehnen sie nun den Fuß mit den Fußspitzen langsam nach unten, sodass die Dehnung an der Fußoberseite spürbar wird.
3. Die Wade: Stellen Sie sich mit den Zehenspitzen auf eine Treppenstufe, halten Sie sich am Geländer fest und lassen sie langsam die Ferse nach unten absinken.

Alle Dehnübungen sollten für mindestens acht Sekunden gehalten werden, bevor Sie die Spannung wieder lösen. Die Übungen sind jeweils mehrfach zu wiederholen und wirken am besten, wenn man sie täglich macht.

Lassen sie die Muskeln spielen

Mit etwas Training schaffen unsere Füße mehr als Sie glauben. Diese drei Übungen machen Füße fit und beweglich:

1. Handtuch heben: Haben sie schon einmal versucht, ein Handtuch mit den Füßen aufzuhe-

ben? Oder einen kleinen Stein?
„Das sind effektive Übungen, die die Fußmuskulatur kräftigen und vor allem die Muskeln trainieren, die sonst selten gebracht werden, aber dennoch für die Stabilität des Fußes wichtig sind. Das stabilisiert den gesamten Fuß und beugt Überlastungsproblemen vor.

2. Seiltanz: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie ein Seil vor sich auf den Boden. Nutzen Sie nun Ihre Füße und Zehen, um einen Knoten in das Seil zu machen. Es wird vielleicht nicht auf Anhieb gelingen, aber mit der Zeit werden Sie besser – und die Muskeln in ihren Füßen kräftiger.
3. Schreiben Sie das Alphabet – aber nicht mit der Hand: Nehmen Sie einen Stift zwischen die Zehen und versuchen sie sich von A bis Z vorzuarbeiten. Auch hier werden Sie schnell Fortschritte sehen.

Barfuß – manchmal auch tabu

Nicht für alle Menschen ist Barfußlaufen empfehlenswert. „Insbesondere Diabetiker und Rheumatiker, aber auch Menschen mit Knick-Senk-Füßen sollten auf das Barfußlaufen weitestgehend verzichten, auch, wenn das im Sommer schwerfällt“, sagt Weiß. Vor allem für Rheumatiker und Diabetiker ist ein gut gepolsterter und stützender Schuh unerlässlich, um Beschwerden vorzubeugen. Achten Sie bei der Schuhwahl aber unbedingt darauf, dass die Füße genügend Platz haben: „Ist der Schuh zu eng, wird ein gesunder Abrollmechanismus unmöglich, Beschwerden sind dann vorprogrammiert.“ Patientinnen und Patienten, die auf Einlagen angewiesen sind, sollte bei der Schuhwahl außerdem berücksichtigen, dass auch die Einlage genügend Platz finden muss.

MEHR INFOS:

Klinikum Bayreuth GmbH

Zentrum für Fuß- und Sprunggelenkschirurgie

Hohe Warte 8, 95445 Bayreuth

E-Mail: fusszentrum@klinikum-bayreuth.de

Telefon: 0921 / 400-4710

www.klinikum-bayreuth.de



Schwimmen, Radfahren, Laufen, Hitze

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Auch Profis leiden unter Extremtemperaturen:
Wie Triathletin Anne Haug damit umgeht



ANNE HAUG: Auf Hawaii herrschen schon die extremsten Temperaturen, unter denen ich bisher eine Langdistanzrennen bestritten habe. Zusätzlich belastend ist dort auch noch die extreme Luftfeuchtigkeit. Ich leide natürlich auch sehr unter den klimatischen Bedingungen, aber ich habe immer das Gefühl, vielleicht etwas besser als die meisten damit zurecht zu kommen.

Wie gestalten Sie Ihr Training hinsichtlich extremer Hitze? Kann man Sport in der Hitze trainieren?

ANNE HAUG: Ja. Man kann sich an Hitze adaptieren und muss das auch trainieren. Ich absolviere zur Vorbereitung viele Einheiten auf der Rolle in sehr warmer Umgebung oder ich bin auf Lanzarote, wo ähnlich heiße Temperaturen herrschen.

Wir haben das Gefühl, dass der Klimawandel spürbar und es immer heißer wird. Entspricht das auch Ihren Erfahrungen?

ANNE HAUG: Ja, das erkennt man natürlich. Man muss nur mal im frühen Sommer auf eine Wiese schauen. Früher waren diese noch grün und jetzt ist schon sehr früh im Jahr alles vertrocknet und braun. Auch die Tage mit extremer Hitze werden immer häufiger.

Bei welchen Temperaturen fühlen Sie sich am wohlsten, sind Sie am leistungsfähigsten?

ANNE HAUG: Ich liebe es schon sehr, im Warmen zu trainieren. Um die 25 Grad finde ich perfekt.

Der größte Moment ihrer Karriere: Anne Haug gewinnt 2019 die Ironman World Championship auf Hawaii.

Wenn jemand weiß, was Hitze bedeutet, dann ist es wohl Anne Haug. Die Profi-Triathletin aus Bayreuth bringt sportliche Höchstleistungen, wenn andere nur noch nach Schatten und Kühle suchen. Wie geht Anne Haug, die als erste Deutsche 2019 den Ironman auf Hawaii gewonnen hat, mit der Hitze um?

Acht Stunden, 40 Minuten und zehn Sekunden. In dieser Zeit haben Sie die Ironman World Championship auf Hawaii gewonnen. War das Ihr heißestes Rennen?

Schalten Sie lieber mal einen Gang runter

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Wer seine Grenzen kennt, trainiert besser

Unter fast allen anderen Umständen rät Prof. Dr. Christian Stumpf: Treiben Sie Sport. Bei Hitze allerdings rät der Direktor der Klinik für Kardiologie an der Klinikum Bayreuth GmbH: Schalten Sie lieber mal einen Gang runter.

Das sollten Freizeitsportler wissen

Bei Hitze erweitern sich die Hautgefäße, damit wird die Oberfläche der Haut größer. Das tut der Körper, um mehr Fläche zum Schwitzen und damit zur Abkühlung durch Verdunsten zu haben. Klar, dass dem Grenzen gesetzt sind.

Wenn der Kreislauf überhitzt, bleibt es beileibe nicht immer bei Schwindel, Übelkeit und/oder Erbrechen. Die Folgen reichen bis zur Reizung der Hirnhäute und zum Kollaps. Feuchte Hitze ist noch einen Tick gefährlicher. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit kann weniger Verdunstung auf der Haut stattfinden. Der Blutdruck fällt ab, das Herz schlägt schneller, um den fallenden Blutdruck auszugleichen. „Das kann bei Menschen mit Vorerkrankungen oder denen, die wassertreibende Medikamente nehmen müssen, Nierenprobleme und im Extremfall auch einen Schlaganfall auslösen“, sagt Prof. Dr. Stumpf.

So sollten Freizeitsportler trainieren

Für viele Menschen ist Bewegung ein wichtiges Stücke Lebensqualität. „Darauf muss man auch

im Sommer nicht verzichten“, sagt Prof. Dr. Stumpf. Die Profis trainieren in klimatisierten Räumen. Wer diese Chance nicht hat, sollte das Training auf den frühen Morgen oder den Abend verlegen. Und hochintensive Trainingsintervalle müssen an heißen Tagen

nicht auf dem Plan stehen. Was „hochintensiv“ bedeutet, ist für jede Sportlerin und jeden Sportler anders.

„Von hochintensivem Training sprechen wir, wenn die anaerobe Schwelle überschritten wird“, sagt Prof. Dr. Stumpf. Die anaerobe Schwelle ist die höchste Belastungsintensität, die beim Sport über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden kann, ohne dass sich erhebliche Mengen Laktat im Blut anreichern.

Sportärztliche Untersuchungen zeigen, wo die individuellen Belastungsschwellen liegen und ermöglichen so ein zugleich schonenderes und effektiveres Training. Die Klinik für Kardiologie, Angiologie und Internistische Intensivmedizin an der Klinikum Bayreuth GmbH bietet solche Untersuchungen an.

MEHR INFOS:

Klinikum Bayreuth GmbH
Klinik für Kardiologie, Angiologie und
Internistische Intensivmedizin
E-Mail: kardiologie@klinikum-bayreuth.de
Telefon: 0921 / 400-6502
www.klinikum-bayreuth.de/kardiologie



Hintergrundbild: © Unsplash / Genia Okani





Mit Kompression durch den Sommer

AUTOR reha team Nordbayern

Experten- und Alltags-Tipps für ein gutes Venengefühl

Der Sommer ist für Menschen, die Kompressionskleidung tragen, eine Herausforderung. Die höheren Temperaturen weiten die Gefäße und regen die Durchblutung an, was die Symptome von Venen- und Ödemerkrankungen verstärken kann. Gerade an heißen Tagen ist es daher besonders wichtig, die Kompressionsversorgung konsequent zu tragen. Um den Sommer dennoch in vollen Zügen zu genießen, können spezielle Tipps die heißen Tage etwas angenehmer machen.

KÜHLENDE PFLEGEPRODUKTE

Es gibt speziell kühlende Gels, Cremes und Sprays, die z.B. mit Menthol versetzt sind und somit einen höheren Kühlungseffekt erzeugen. Zusätzlich zur kühlenden Wirkung, pflegen sie die Haut und beugen unangenehmen Spannungsgefühlen vor. Tragen Sie diese Produkte jedoch nicht unmittelbar vor dem Anziehen der Strümpfe auf, da dies das Anziehen erschweren kann.



FRISCHER WIND UND ABKÜHLUNG

Sorgen Sie für eine frische Brise, indem Sie einen Ventilator nutzen oder für Abkühlung sorgen. Legen Sie dazu Ihre Kompressionsversorgung vor dem Tragen kurz ins Eisfach und bewahren Sie Ihre Hautpflegeprodukte im Kühlschrank auf.

PASSEN SIE IHRE GARDEROBE AN

Vermeiden Sie es, warme, zu enge oder einschneidende Bekleidung zu tragen, da diese den Lymphfluss und den Rücktransport des Blutes einschränken kann. Wählen Sie im Sommer luftdurchlässige, leichte und vor allem bequeme Kleidung.

BEINE SO OFT WIE MÖGLICH HOCHLEGEN

Das einfache Hochlegen der Beine hat meist einen großen Effekt, insbesondere für Personen, die im Büro oder im Homeoffice arbeiten. Ein kleiner Hocker unter dem Schreibtisch ermöglicht es, die Beine hochzulegen. In dieser Position kann das Wasser aus den Beinen leichter vom Körper abtransportiert werden.



WASSER IN SPRÜHFLASCHEN

Es braucht nur eine einfache Sprühflasche mit Leitungswasser, um eine erfrischende Wirkung zu erzielen. Beachten Sie jedoch, dass zu viel Feuchtigkeit die Elastizität der Strümpfe beeinträchtigen kann.



GENIEßEN SIE EINE LEICHTE SOMMERKÜCHE

Gönnen Sie sich über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten, die nicht belasten. Vermeiden Sie stark gesalzene Lebensmittel, da ein hoher Salzkonsum das Herz-Kreislauf-System belasten und Wassereinlagerungen verstärken kann.

SICHERN SIE SICH EIN SCHATTENPLÄTZCHEN

Die Haut von Venen- und Ödempatienten ist empfindlich und benötigt besonderen Schutz. Vermeiden Sie längeres Sonnenbaden und decken Sie die betroffenen Regionen mit UV-undurchlässigen Materialien ab.

SCHWIMMEN UND WASSERANWENDUNGEN

Wasser hat einen ähnlichen Kompressionseffekt wie Kompressionsstrümpfe. Wenn Sie also an den See fahren oder ins Schwimmbad gehen möchten, können Sie die Strümpfe zu Hause lassen und die Vorteile von Abkühlung und Kompressionskraft im Wasser nutzen.

TRINKEN SIE AUSREICHEND

Gerade im Sommer ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Bei steigenden Temperaturen sollten Sie, je nach Aktivität, mehr Flüssigkeit zu sich nehmen als an kühleren Tagen. Ungesüßte Getränke wie Tee und Wasser eignen sich am besten, während Kaffee und alkoholhaltige Getränke vermieden werden sollten, da sie den Körper zusätzlich belasten können.



BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG

Auch wenn die Beine schwer werden, ist Bewegung wichtig, um das Lymphsystem in Schwung zu halten und Stauungen von Wasser im Körper vorzubeugen. Regelmäßige Bewegung kann den Abtransport fördern. Es gibt verschiedene Übungen und Massagetechniken für zu Hause. Beachten Sie jedoch, dass diese Übungen eine professionelle Lymphdrainage nicht ersetzen können, sondern nur eine Ergänzung darstellen.

^ Kompressionsstrümpfe sind auch im Sommer ein Muss.

Es ist wichtig, nicht zu vergessen, dass auch Kompressionsstrümpfe und -kleidung im Laufe der Zeit an Form und Stabilität verlieren können. Daher empfiehlt es sich, diese regelmäßig von geschultem Fachpersonal im Sanitätshaus reha team Nordbayern kontrollieren zu lassen.

MEHR INFOS:

reha team Nordbayern Gesundheitstechnik GmbH
Am Bauhof 11, 95445 Bayreuth, Tel.: 0921 / 74743-0
www.rehateam-nordbayern.de



Aktiver Lebensstil im Alter

AUTOR reha team Nordbayern

Sport und Fitness trotz
hoher Temperaturen

Sportliche Aktivitäten spielen eine wichtige Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden im fortgeschrittenen Alter. Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, die körperliche Fitness zu verbessern, altersbedingten Erkrankungen vorzubeugen und ein aktives Leben zu führen. Doch gerade bei heißen Temperaturen ist es wichtig, einige Vorsichtsmaßnahmen zu beachten, um sich vor Überhitzung und gesundheitlichen Problemen zu schützen. Das reha team Nordbayern bietet eine Vielzahl von Sportgeräten an, die speziell auf die Bedürfnisse von Senioren zugeschnitten sind.

Was ist bei sportlichen Aktivitäten bei heißen Temperaturen zu beachten?

- **WÄHLEN SIE DIE RICHTIGE TAGESZEIT:** Vermeiden Sie es, während der heißesten Stunden des Tages zu trainieren. Frühe Morgenstunden oder spätere Abendstunden sind oft angenehmer und sicherer, da die Temperaturen dann kühler sind.
- **TRAGEN SIE DIE RICHTIGE KLEIDUNG:** Entscheiden Sie sich für leichte, atmungsaktive und locker sitzende Sportkleidung. Helle Farben reflektieren das Sonnenlicht und helfen dabei, die Körperwärme abzuführen.
- **SONNENSCHUTZ IST EIN MUSS:** Tragen Sie immer Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor auf, um Ihre Haut vor schädlichen UV-Strahlen zu schützen. Vergessen Sie nicht, eine Kopfbedeckung, eine Sonnenbrille und eventuell Sonnenschutzkleidung zu tragen.



© Shutterstock / Inside Creative House

- ◀ *Rüstig statt rostig – Sport im Alter steigert das Wohlbefinden und verstärkt soziale Kontakte.*

Körper trainiert. Es ist besonders geeignet für Menschen mit Gelenkproblemen oder chronischen Schmerzen.

- **RADFAHREN:** Radfahren ist eine hervorragende Möglichkeit, die Ausdauer zu verbessern und die Gelenke zu schonen. Es kann sowohl draußen als auch auf einem stationären Heimtrainer durchgeführt werden.
- **YOGA:** Yoga bietet viele Vorteile für ältere Menschen, darunter Verbesserung der Flexibilität, Stärkung der Muskeln und Förderung von Entspannung und Stressabbau.



Welche Sportgeräte sind besonders ratsam?

- **THERABAND:** Das Theraband ist ein vielseitiges und leichtes Trainingsgerät, das für verschiedene Übungen zur Stärkung der Muskeln und Verbesserung der Beweglichkeit eingesetzt werden kann.
- **HANTELN:** Kleine Hanteln oder Gewichtsbälle können verwendet werden, um die Muskeln zu stärken und die Knochengesundheit zu unterstützen.
- **BALANCEKISSEN:** Balancekissen helfen dabei, die Gleichgewichtsfähigkeit zu verbessern und die Stabilität zu erhöhen. Sie können für Übungen im Stehen oder Sitzen verwendet werden.
- **PEDALTRAINER:** Ein Pedaltrainer ist ein kompaktes Gerät, das sowohl für Arm- als auch Beintraining genutzt werden kann. Es fördert die Durchblutung und verbessert die Muskelkraft.

• **HYDRATATION IST ENTSCHEIDEND:**

Trinken Sie vor, während und nach dem Training ausreichend Wasser, um Ihren Körper hydratisiert zu halten. Achten Sie darauf, auch bei geringem Durst regelmäßig kleine Mengen Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

- **PAUSEN EINLEGEN:** Nehmen Sie regelmäßige Pausen während des Trainings, um sich abzukühlen und zu erholen. Suchen Sie einen schattigen Ort, um sich auszuruhen und Ihren Körper zu entspannen.

Welche Sportarten sind im Alter empfehlenswert?

- **GEHEN:** Gehen ist eine der besten Sportarten für Senioren. Es ist einfach, kann an die individuelle Fitness angepasst werden und kann sowohl drinnen auf dem Laufband als auch draußen in der Natur ausgeübt werden.
- **SCHWIMMEN:** Schwimmen ist eine gelenkschonende Sportart, die den gesamten

Blieben Sie aktiv und genießen Sie die Vorteile des Sports im Alter. Das reha team Nordbayern bietet eine breite Palette an Sportgeräten und Beratung, um Ihnen dabei zu helfen, fit und gesund zu bleiben.

MEHR INFOS:

reha team Nordbayern Gesundheitstechnik GmbH
Am Bauhof 11, 95445 Bayreuth, Tel.: 0921 / 74743-0
www.rehateam-nordbayern.de

Die Angst vor der Zukunft

AUTOR GEBO – Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken

Was der Klimawandel mit der Psyche zu tun hat

© Shutterstock / Irene Miller

Junge Leute ergreifen derzeit teils radikale Maßnahmen, um auf den Klimawandel aufmerksam zu machen. Klima-Angst gehört zu den größten Ängsten der Jugend und kann die Psyche der jungen Leute stark beeinflussen.

Sie kleben sich auf der Straße fest, gehen demonstrieren – weil sie eine Sorge umtreibt: der Klimawandel. Nach aktuellen Umfragen bei Jugendlichen ist die Klimaangst unter den drei häufigsten Sorgen. Angst ist ja erst einmal nichts Schlechtes, sie hat eine Schutzfunktion. Aber: Sie kann krank machen. Was macht Angst mit Jugendlichen? Darüber haben wir mit Alexander Plaschko gesprochen. Er ist Pflegebereichsleiter in der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters am Bezirkskrankenhaus Bayreuth und somit ganz nah dran an dem, was die Jugendlichen umtreibt.

Was macht die Angst mit der Jugend?

ALEXANDER PLASCHKO: Angst kann die emotionale und psychische Gesundheit beeinflussen. Dies kann zu Angstzuständen, Depressionen und anderen psychischen Belastungen führen. Angst kann den Alltag beeinflussen, sie kann zu Konzentrationsschwierigkeiten, Problemen in sozialen Beziehungen führen oder zur Folge haben, dass sich der Jugendliche aus bestimmten Aktivitäten zurückzieht. Und: Wenn einem etwas sehr wichtig ist, in diesem Fall der Klimaschutz, aber das Umfeld wie Eltern oder Freunde sich darüber lustig machen, dann macht das etwas mit einem persönlich. Man fühlt sich nicht verstanden und allein gelassen.

Was unterscheidet Klimaangst von anderen Ängsten?

ALEXANDER PLASCHKO: Klimaangst ist schwerer greifbar als zum Beispiel eine Spinnenphobie. Das heißt, ich habe weniger Möglichkeiten, selbst etwas dagegen zu tun. Einer Spinne zum Beispiel kann ich aus dem Weg gehen, oder Techniken lernen, mit denen ich die Angst bewältigen kann. Klimaangst hat dazu oft eine kollektive Dimension, da sie mit Fragen der sozialen Gerechtigkeit, der globalen Zusammenarbeit und mit politischen Entscheidungen verbunden ist. Sie bezieht sich auf zukünftige Szenarien und die Sorge um die langfristigen Auswirkungen des Klimawandels. Wenn wir im Vergleich dazu bei der Angst vor Spinnen bleiben – diese hat keinen unmittelbaren gesellschaftlichen Bezug und ist in der Regel etwas sehr Individuelles.

Wovor haben die Jugendlichen denn genau Angst?

ALEXANDER PLASCHKO: Viele Jugendliche sorgen sich wegen der Auswirkungen des Klimawandels auf ihre zukünftige Lebensqualität. Sie befürchten eine Verschlechterung der Umweltbedingungen, wie beispielsweise extremere Wetterereignisse, Wasserknappheit, steigende Meeresspiegel und die Beeinträchtigung der natürlichen Ressourcen. Und vielen Jugendlichen ist bewusst, dass mit dem Klimawandel soziale Ungerechtigkeiten einhergehen. Verstärkt wird dies oft durch den Frust über scheinbare Untätigkeit der Politik. Wir – Eltern aber auch Institutionen wie wir als Klinik – müssen uns verstärkt mit der Thematik beschäftigen, wir müssen die Themen und Probleme der jungen Generation kennen und uns bewusst machen. Nur dann werden wir auch beratend ernst genommen.

„... wir müssen die Themen und Probleme der jungen Generation kennen und uns bewusst machen.“



Wie äußert sich Klima-Angst bei den Jugendlichen?

ALEXANDER PLASCHKO: Das kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Klimaangst kann sich als anhaltende Sorge manifestieren. Betroffene können ständig über mögliche negative Folgen nachdenken. Sie kann auch mit typischen Symptomen von Angststörungen einhergehen, wie zum Beispiel erhöhter Herzfrequenz, Schweißausbrüchen, Atemnot, Unruhe, Schlafstörungen oder Konzentrationsproblemen. Klimaangst kann auch zu einem starken Drang führen, aktiv zu werden und Maßnahmen zu ergreifen. In einigen Fällen kann Klimaangst zu Gefühlen der Hoffnungslosigkeit und Resignation führen. Klimaangst ist ein Gefühl, das auf realen Bedenken beruht. Wenn jedoch die Angst >

- > vor dem Klimawandel das alltägliche Leben beeinträchtigt oder zu erheblichen psychischen Belastungen führt, ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um angemessene Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Ist Zukunftsangst ein neues Phänomen?

ALEXANDER PLASCHKO: Nein, Menschen haben sich schon immer Sorgen über die Zukunft gemacht und Ängste in Bezug auf verschiedene Aspekte des Lebens gehabt. Zum Beispiel haben existenzielle Ängste wie die Angst vor dem Tod oder vor dem Verlust von nahestehenden Menschen eine lange Geschichte.



Wie unterscheiden sich die Ängste von Kindern und Jugendlichen?

ALEXANDER PLASCHKO: Jüngere Kinder haben oft Ängste, die mit ihrer lebhaften Phantasie verbunden sind. Sie können beispielsweise Angst vor Monstern, Dunkelheit oder Trennung von ihren Eltern haben. Im Gegensatz dazu haben Jugendliche tendenziell eher konkrete Ängste, die mit realen Herausforderungen und sozialen Aspekten ihres Lebens verbunden sind. Jüngere Kinder sind in der Regel stärker von ihren Eltern oder Betreuungspersonen abhängig. Daher können ihre Ängste oft eng mit der Trennungsangst oder der Sorge um ihre Sicherheit verbunden sein. Jugendliche hingegen entwickeln eine zunehmende Unabhängigkeit und haben möglicherweise mehr Ängste im Zusammenhang mit schulischen Leistungen, sozialen Beziehungen oder dem Erreichen ihrer persönlichen Ziele. Mit zunehmendem Alter entwickeln Kinder kognitive Fähigkeiten wie logisches Denken, Vorstellungsvermögen und Perspektivübernahme. Dies kann ihre Ängste beeinflussen. Während jüngere Kinder eher auf unmittelbare Gefahren oder konkrete Szenarien reagieren, können Jugendliche die Konsequenzen ihres Handelns und komplexere Aspekte der Welt um sie herum besser verstehen, was zu einer breiteren Palette von Ängsten führen kann. Jugendliche sind in einem Stadium des sozialen Wandels und der Identitätsbildung. Daher können ihre Ängste stark von sozialen Beziehungen,

Akzeptanz, Gruppenzugehörigkeit und dem sozialen Urteilsvermögen beeinflusst werden.

Wie können wir dieser Angst begegnen?

ALEXANDER PLASCHKO: Es gibt verschiedene Ansätze, um Zukunftsangst zu bewältigen, sowohl auf individueller Ebene als auch in einer professionellen Umgebung. Persönlich sollte man informiert bleiben. Wer informiert ist, kann unrealistische oder überzogene Ängste reduzieren. In einer professionellen Behandlung kann man Achtsamkeit und Selbstfürsorge lernen. Meditation und körperliche Bewegung können helfen, sich zu beruhigen und Stress abzubauen. Und man kann lernen, sich auf einen Perspektivenwechsel einzulassen, sich auf Dinge zu konzentrieren, die kontrollierbar sind und sich dabei realistische Ziele mit entsprechenden Erfolgserlebnissen zu stecken. In der Klinik passt ein professionelles Team die Behandlung maßgeschneidert auf den einzelnen Jugendlichen an. Hier muss man vor allem die Psychoedukation nennen – dabei werden Informationen zu Ängsten und deren Ursachen vermittelt, damit Angst besser verstanden werden kann. Auf diese Weise lernen die Jugendlichen, dass Angst ein normales Gefühl ist und dass es Strategien gibt, mit Ängsten umzugehen. Weiterhin gibt es Methoden um negative Denkmuster und irrationale Gedanken, die Angst auslösen, zu identifizieren. Es hilft auch, Entspannungstechniken wie Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder Achtsamkeitsübungen, zu erlernen um körperliche und emotionale Anspannung reduzieren zu können, wenn Ängste auftreten. Nicht zu unterschätzen ist die Unterstützung im sozialen Umfeld. Ein unterstützendes, verständnisvolles und einfühlsames Umfeld kann Jugendlichen helfen, sich sicher zu fühlen und Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Ängste zu erhalten. Hier ist es von enormer Bedeutung, die benannten Ängste nicht als lapidar abzutun oder ins Lächerliche zu ziehen, gerade beim Thema Klimaangst passiert dies leider immer wieder.

KONTAKT:

GeBO – Gesundheitseinrichtungen
des Bezirks Oberfranken
Bezirkskrankenhaus Bayreuth
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und
Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters
Nordring 2, 95445 Bayreuth, Telefon: (0921) 283-0
www.gebo-med.de

Klimaschutz, der allen nutzt

AUTOR Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Bayreuth e.V.

Die Caritas will mit ihrer Jahreskampagne sichtbar machen, wie das gelingen kann

Der Klimawandel gefährdet die Existenzgrundlagen aller Menschen, besonders die der Ärmsten – wie überall dort, wo der steigende Meeresspiegel, ausbleibende Regenfälle, Hitze oder Stürme zu unkalkulierbaren Gefahren werden. Auch in Deutschland ist die Klimakrise längst augenfällig – und auch hier sind die Menschen besonders betroffen, die weniger ökonomische Mittel haben, um sich gegen ihre Folgen zu schützen. Die Alten, die Kinder, die Kranken sind die, die leiden. Unzureichender Klimaschutz ist eine Frage sozialer Gerechtigkeit. Die Caritas will mit ihrer Jahreskampagne sichtbar machen, wie das geht: Klimaschutz, der allen nutzt.

Unsere Lösungen für einen sozial gerechten Klimaschutz:

WIR BRAUCHEN DIE ENERGETISCHE SANIERUNG VON SOZIALWOHNUNGEN:

Wir machen uns dafür stark, dass auch günstige Wohnungen und Sozialwohnungen gut gedämmt werden, um insgesamt Energie zu sparen. Das nützt dem Klimaschutz und den Menschen, die in diesen Wohnungen leben. Wärmedämmung in günstigen Wohnungen darf aber nicht dazu führen, dass diese Wohnungen nach der Sanierung zu teuer sind. Sonst werden Menschen mit wenig Geld aus ihrem Zuhause verdrängt. Hier muss die Politik dringend faire Rahmenbedingungen schaffen.

WIR BRAUCHEN BESSEREN UND GÜNSTIGEREN ÖPNV:

Wer wenig Geld hat, ist auf Bus und Bahn angewiesen. Jeder Schritt hin zu neuer Mobilität ist damit eine konkrete Verbesserung des Lebensalltags ärmerer Menschen und ein wichtiger Beitrag zum Klimaschutz.

Wenn Bus- und Bahnverbindungen ausgebaut werden und die Taktung der Fahrten erhöht wird, kommen jene, die sich kein Auto leisten können, leichter ans Ziel. Für die Menschen bedeutet das eine konkrete Entlastung und damit mehr persönliche Freiheit.

REICHE MENSCHEN SOLLEN DAS KLIMA STÄRKER

SCHÜTZEN: Klimaschutz wird nur gelingen, wenn sich der wohlhabende Teil der Bevölkerung stärker einbringt. Oft haben diese Menschen ein hohes Klimabewusstsein – tragen aber am stärksten zum Klimawandel bei. Die Menschen, für die die Caritas einsteht, fliegen nicht um die Welt und wohnen nicht in Wohnungen mit hohem Energieverbrauch, weil sie sich das schlicht nicht leisten können. Die größten Einsparpotenziale liegen also bei reichen Menschen.

WIR BRAUCHEN EINEN GLOBALEN

KLIMASCHUTZ: Die Auswirkungen der Klimakrise sind weltweit spürbar. Während in Deutschland die Energiekrise besonders die ärmeren Haushalte belastet, haben die Menschen im globalen Süden mit anhaltenden Dürren, Wassermangel und den damit verbundenen Ernteauffällen zu kämpfen. Effektiver Klimaschutz hilft dabei, diese Armut zu lindern. Als eine der führenden Industrienationen hat Deutschland durch seine wirtschaftliche Erfolgsgeschichte einen gewichtigen Teil des weltweiten Klimaschadens verursacht. Daher ist es unsere Verantwortung, beherzt und vorbildhaft den Klimaschutz voranzutreiben.

MEHR INFOS:

www.caritas-bayreuth.de



Kampagnenfigur Jenny steht für alle Menschen in Deutschland, die bereits das Klima schützen – weil sie darauf angewiesen sind, um Kosten zu sparen.

Gut für uns und fürs Klima

AUTOR Praxis am Main – Beate Zunner, Fachärztin für Allgemein-, Sport- und Ernährungsmedizin

Wie die Planetary Health Diet die menschliche Gesundheit und den Klimaschutz miteinander verknüpft

Die EAT-Lancet Kommission veröffentlichte im Jahr 2019 Ernährungsempfehlungen, die sowohl die menschliche Gesundheit fördern als auch nachhaltig und umweltschonend sein sollen. Dabei geht es nicht nur um Empfehlungen direkt für die Endverbraucher, sondern global um wissenschaftlich belegte Rahmenbedingungen für Landwirtschaft, Umweltschutz und Politik. So werden beispielsweise auch Berechnungen für Frischwasser, landwirtschaftliche Nutzflächen, Nitrit- und Phosphatstoffwechsel im Boden, Biodiversität und Reduktion der Lebensmittelabfälle durch beispielsweise falsche Lagerung mit einbezogen.

Warum Planetary Health?

Unsere Bevölkerung befindet sich in stetigem Wachstum. Bis zum Jahr 2050 werden wir 10 Milliarden Menschen auf der Erde sein. Bei unserem aktuellen Essverhalten wird unser Planet nicht ausreichen, um uns alle zu ernähren. Bereits jetzt haben 820 Millionen Menschen keine ausreichende Nahrung zur Verfügung, und viele weitere ernähren sich unzureichend oder fehlerhaft – mit den uns bekannten Folgen wie Fettleibigkeit, Herzerkrankungen oder Diabetes. Weltweit ist das Risiko an falscher Ernährung zu sterben, größer als das Risiko durch Alkohol, Drogen oder Tabak zu Tode zu kommen.

Für unsere Art der Ernährung benötigen wir bereits jetzt 40 Prozent der Landesfläche des Planeten, und 70 Prozent unseres Frischwasserverbrauchs. 30 Prozent der mo-

mentanen Treibhausgasemissionen entstehen durch die Herstellung von Nahrungsmitteln.

Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass wir mit einer Änderung unserer Ernährungsgewohnheiten nicht nur uns selbst etwas Gutes tun, sondern auch unserem Planeten. Selbstverständlich müssen sich viele der Veränderungen im Bereich Nahrungsmittelproduktion auf globaler und politischer Eben abspielen. Bildung, Information, Förderungen der entsprechenden nachhaltigen Landwirtschaft und auch Regularien bezüglich der weltweiten Nutzflächen sind unumgänglich. Wer allerdings in der glücklichen Lage ist, Zugang zu fast allen Nahrungsmitteln zu haben, kann bewusst auswählen, und so sich selbst und unseren Planeten gesund erhalten.

Wie geht Planetary Health?

Grundsätzlich ähnelt die Planetary Health Diet den Ernährungsempfehlungen der medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. Hier sind beispielsweise die Ernährungsempfehlungen bei Diabetes, Herzerkrankungen oder erhöhten Blutfetten sehr ähnlich. Es wird generell eine Reduktion an tierischen Produkten, Fertiggerichten und zuckerhaltigen Produkten empfohlen. Der Schwerpunkt sollte auf Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und gesunden pflanzlichen Fettquellen liegen. Tierische Produkte wie Käse, Milch, Eier oder Fleisch finden sich auch weiterhin im Speiseplan, jedoch in sehr reduziertem Umfang. Da die Empfehlungen sich an die globale Bevölkerung richten, werden je nach Region unterschiedliche Anpassungen vorgenommen werden müssen, da nicht alle Produkte über-

Für unsere Art der Ernährung benötigen wir bereits jetzt ...

40 %

der Landesfläche des Planeten

70 %

unsere Frischwasserverbrauchs

30 %

der momentanen Treibhausgasemissionen entstehen durch die Herstellung von Nahrungsmitteln



all verfügbar sind, und der Schwerpunkt auf regional und saisonal verfügbaren Produkten liegen sollte.

Eine pflanzenbasierte Ernährung ist nicht nur nachhaltiger als eine schwerpunktmäßig tierische Ernährung, sie verbessert auch die eigene Gesundheit. Durch den hohen Ballaststoffanteil kommt es beispielsweise zu einer Verbesserung der Zucker- und Fettwerte im Blut, sowie einer Verbesserung des Darmmikrobioms. Dies wiederum reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen, metabolische Erkrankungen und nicht zuletzt das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen, wie beispielsweise Darmkrebs.

^ Die Planetary Health Diet kann langfristig die Gesundheit des Planeten und der Menschen verbessern.

Wir sind als Lebewesen dieses Planeten eng mit unserer Umwelt verbunden, ob wir wollen oder nicht. Wir können uns nicht distanzieren, weil wir von unserer Natur abhängig sind, und die Natur von uns. Wir sollten uns also für unsere Zukunft genau überlegen, wie wir mit uns selbst und unserer Natur umgehen. Wir haben es in der Hand. Und auf dem Teller.

WEITERE INFOS

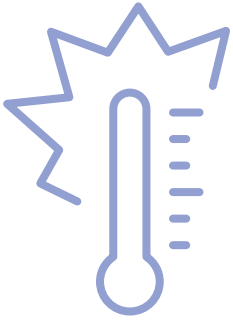
Praxis am Main, Beate Zunner
 Am Main 3, 95444 Bayreuth
 Telefon (0921) 507366-0
 E-Mail: info@praxis-am-main.de
www.praxis-am-main.de

Quellen:
 1. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems, Willett, Walter et al., The Lancet, Volume 393, Issue 10170, 447–492
 2. Bundeszentrum für Ernährung, www.bzfe.de

Exemplarische Darstellung der Planetary Health Diet für einen Tagesbedarf von 2.000 Kilokalorien

KOHLLENHYDRATE	Empfohlene Menge pro Tag
Vollkorngetreide	185 g
Stärkehaltige Gemüse (Kartoffeln)	40 (0-80) g
Gemüse insgesamt	240 (200-500) g, davon
· Grünes Gemüse	80 g
· Rotes und oranges Gemüse	80 g
· Sonstiges Gemüse	80 g
Obst	160 (100-300) g
PROTEINQUELLEN	
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	11 (0-22) g
Geflügel	23 (0-46) g
Eier	10 (0-20) g
Fisch	22 (0-100) g
Hülsenfrüchte	60 (0-100) g
Nüsse	40 (0-75) g
Milchprodukte	200 (0-400) g
FETTE	
Ungesättigte Fette (Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Soja-, Erdnuss-, Traubenkernöl)	32 (20-70) g
Gesättigte Fette (Palmöl, Schmalz, Talg)	9,4 (0-9,4) g
ZUGESETZTER ZUCKER	
Alle Süßungsmittel	24 (0-24) g

Exemplarische Darstellung der EAT-Lancet-Empfehlung, umgerechnet auf 2.000 Kilokalorien pro Tag. In Klammern befinden sich die möglichen Spannbreiten. Auch können die empfohlenen Grammangaben auf Wochenportionen hochgerechnet werden, um beispielsweise an einem Tag ein größeres Stück Fleisch zu konsumieren, an den restlichen Tagen der Woche dafür gar kein Fleisch. Quelle: EAT-Lancet-Kommission.



Schwitzen für zwei

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH

Schwanger im Sommer – warum Sonne und Hitze Mutter und Kind zu schaffen machen

Hitze und UV-Einstrahlung sind für uns alle eine Herausforderung. Wir alle fühlen uns bei extremer Hitze schlapper, schwitzen und haben ein größeres Ruhebedürfnis. In der Schwangerschaft macht sich das noch einmal deutlicher bemerkbar. Denn der Körper hat in dieser Zeit einige Veränderungen zu meistern, die durch extreme Hitze noch verstärkt werden. „Das muss aber nicht heißen, dass Schwangere den Sommer nicht genießen können – sie sollten dabei nur ein paar

Dinge im Hinterkopf behalten, um sich und ihr Kind zu schützen“, sagt Dr. Carolin Kladt, Oberärztin der Frauenklinik an der Klinikum Bayreuth GmbH.

Frau Dr. Kladt, warum macht Hitze Frauen in der Schwangerschaft oft mehr aus?

DR. CAROLIN KLADT:

Während der Schwangerschaft stellt sich der Körper langsam darauf ein, dass er nicht nur die Mutter, sondern auch das Baby zu versorgen hat. Dazu erhöht sich das Blutvolumen und das Herzminutenvolumen, also die Menge des Blutes, die pro Minute durch den Blutkreislauf gepumpt werden muss. Die Blutmenge steigt im Laufe der Schwangerschaft um ca. 40 Prozent an. Zudem sinkt der periphere Gefäßwiderstand, die Blutgefäße werden weiter. Schwangere nehmen Temperaturen in der Zeit dieser Kreislaufumstellung, die rund um die 32. Schwangerschaftswoche ihren Höhepunkt erlebt, sowieso als wärmer wahr.

Heißt das, sie schwitzen in dieser Zeit für zwei?

DR. CAROLIN KLADT: Das auch, aber es gibt auch ein paar gesundheitliche Aspekte, die Schwangere im Blick haben sollten. Gerade in den Sommermonaten haben sie häufig mit geschwollenen Beinen zu kämpfen. In einigen Fällen bis zu schmerzhaften Ödemen. Das liegt zum einen an den weiteren Blutgefäßen und der gestiegenen Blutmenge, zum anderen aber auch daran, dass der Bauch auf die Hauptvene drückt. Eine hitzebedingte Gefäßerweiterung, die die Versorgung des Kindes beeinträchtigt, gibt es auch an der Gebärmutter. Es kommt dadurch nicht mehr so viel Blut am Herzen der Mutter an. Hitzestress bei Temperaturen über 30 Grad verstärkt diesen Effekt noch. Normalerweise gleicht der Körper über die Herzleistung den Kreislauf und über das Schwitzen eine Überhitzung aus. Schwangere stoßen dabei schneller an ihre Grenzen und es können Wehen einsetzen. Eine aktuelle Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf zeigt, dass das Risiko einer Frühgeburt zwischen der 34. und 37. Schwangerschaftswoche um bis zu 45 Prozent steigt, wenn die Temperaturen über 35 Grad liegen. Bereits ab 30 Grad beträgt der Anstieg 20 Prozent. Die Studienleiterin Petra Ark bemerkte dabei, dass werdenden Mütter ein bis zwei heiße Tage gut überbrücken können. Ab dem dritten oder vierten Tag ohne merkliche Abkühlung setzen vermehrt vorzeitige Wehen ein.

Was können Schwangere tun, um sich davor zu schützen?

DR. CAROLIN KLADT: Gegen geschwollene Beine hilft es in einigen Fällen schon, die Beine kalt zu duschen (herzwärts), um die Blutzirkulation





[^] In der Schwangerschaft stellt sich der Kreislauf um. Große Hitze kann dann zum Problem werden.

anzuregen, oder gezielt Ruhepausen einzuplanen – am besten in Linksseitenlage liegend, denn Becken und Beine (leicht erhöht) sollten idealerweise auf einer Ebene sein. Nehmen die Beschwerden zu, rate ich dazu, Kompressionstrümpfe zu tragen. Die unterstützende Kompression während der Schwangerschaft erleichtert auch die Regeneration der Venentätigkeit nach der Geburt und verhindert die Entstehung von Krampfadern, die man sonst unter Umständen als unliebsames Andenken behält. Gehen Sie extremer Hitze und Sonne aus dem Weg und halten Sie sich tagsüber in kühlen, klimatisierten Räumen auf. Genießen sie stattdessen lieber den klassischen Abendspaziergang statt der Mittagssonne – das ist nicht nur für Schwangere ratsam. >

So genießen Sie den Sommer mit Babybauch

SIESTA: Nutzen Sie die heißen Mittagsstunden, um sich hinzulegen. Und: Gönnen Sie sich Ruhe, wenn Sie merken, dass es Ihnen zu viel wird.

SONNENSCHUTZ: Genießen Sie den Sommer möglichst an schattigen Plätzen und mit Sonnencreme, Brille, Hut und leichter Kleidung.

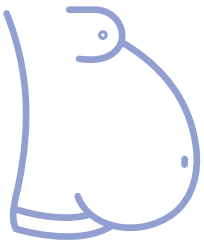
SODA: Der Flüssigkeitsbedarf ist in der Schwangerschaft höher. Achten Sie daher darauf, ausreichend zu trinken. Wasser ist ideal, Saftschorlen sind okay. Extrem zuckerhaltige Getränke sollten Sie aber meiden.

SCHWIMMEN: extreme körperliche Belastung sollten Sie meiden. Schwimmen ist im Sommer die perfekte Alternative. Im Wasser trägt sich er Bauch von selbst und schwitzen müssen trotz Training weder Mutter noch Kind.



- > **Das sind wir schon beim nächsten Thema: Keine Hitze ohne Sonne – was sollten Schwangere beim Thema Sonnenschutz beachten?**

DR. CAROLIN KLADT: Die Hormonumstellung in der Schwangerschaft macht auch die Haut empfindlicher. Das heißt, Schwangere reagieren sensibler auf Sonneneinstrahlung. Sie bekommen schneller einen Sonnenbrand und neigen eher zu Pigmentflecken. Die Frage nach einer gesunden Bräune in der Schwangerschaft bleibt offen, aber schon wegen der Hitze würde ich auch auf ausgiebiges Sonnenbaden verzichten.



Risikoschwangerschaft?

Dr. Carolin Kladt, Oberärztin in der Frauenklinik und im Perinatalzentrum der Klinikum Bayreuth GmbH, bietet ab 1. August eine Sprechstunde speziell für werdende Eltern an, bei denen sich im Laufe der Schwangerschaft Komplikationen ergeben, die das Wachstum des Kindes oder das Fortbestehen der Schwangerschaft gefährden können. Werdende Eltern profitieren dabei von der engen Anbindung an die Klinik: Das Perinatalzentrum Level 1 der Klinikum Bayreuth GmbH ist spezialisiert auf die Betreuung von Risikoschwangerschaften und die Behandlung von Neu- und Frühgeborenen. Rund um die Uhr kümmern sich planmäßig zwei Hebammen und drei Ärztinnen und Ärzte um die werdenden Mütter, darunter immer auch ein Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe. Wenn es darauf ankommt, stehen zusätzlich jederzeit ein Facharzt für spezielle Geburtshilfe und ein Facharzt für Neonatologie auf Abruf bereit. „Damit können wir rund um die Uhr auf schnellstem Weg die nötige Kompetenz abrufen, um Mutter und Kind bestmöglich zu versorgen“, sagt Klinikdirektor Prof. Dr. Christoph Mundhenke.

Sprechstunde bei Risikoschwangerschaft:

Frauenklinik am Klinikum Bayreuth

Donnerstag, 8 bis 14:30 Uhr

Terminvereinbarung: Montag und Freitag zwischen 8 und 15:30 Uhr, telefonisch unter 0921 / 400-755599.

WIE UND WO ENTBINDEN?

Schauen Sie sich im Klinikum Bayreuth um! Das Team des Perinatalzentrums der Klinikum Bayreuth GmbH rund um Klinikdirektor Prof. Dr. Christoph Mundhenke lädt **jeden Montag um 17 Uhr zu einem Infoabend mit Rundgang durch den Kreißsaal** ein. Werdende Eltern haben die Möglichkeit, das Team des Perinatalzentrums kennenzulernen, sich vor Ort zu informieren und zu fragen, was ihnen im Vorfeld der anstehenden Geburt wichtig ist. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen sind über die Website möglich: www.klinikum-bayreuth.de.

MEHR INFOS:

Klinikum Bayreuth GmbH, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe mit Perinatalzentrum Level 1
Preuschwitzer Straße 101, 95445 Bayreuth, Univ. Prof. Dr. Christoph Mundhenke
Tel.: 0921 / 400-5502, E-Mail: frauenklinik@klinikum-bayreuth.de

www.klinikum-bayreuth.de



Sommer mit Baby

AUTOR Klinikum Bayreuth GmbH



Egal wie heiß es wird: Muttermilch passt immer

Es gibt viele gute Gründe für das Stillen. Babys decken damit nicht nur ihren Bedarf an Nahrung. Stillen stärkt die Immunabwehr, die Bindung zwischen Mutter und Kind und stillt das Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit. Außerdem ist Muttermilch im Sommer der ideale Durstlöscher.

Ein paar Sommer-Facts für stillende Mamas:

GENUG FLÜSSIGKEIT? Stillende Mütter sollten diese Frage nicht nur auf ihr Baby, sondern vor allem auf sich selbst beziehen. Stillende Mütter haben grundsätzlich einen höheren Flüssigkeitsbedarf. An heißen Tagen steigt dieser noch einmal zusätzlich. „Wer das Trinken gerne mal vernachlässigt, sollte sich zu jeder Stillmahlzeit ein Glas Wasser hinstellen und das auch trinken“, sagt Gudrun Götz, zertifizierte Stillberaterin im Perinatalzentrum Level 1 der Klinikum Bayreuth GmbH. Wird es heiß, darf das Glas ruhig deutlich größer ausfallen. So wird auch das Baby genug Flüssigkeit abbekommen.

ZU GEHALTVOLL? Die Ausgewogenheit zwischen Nahrungs- und Flüssigkeitsbedarf regeln Angebot und Nachfrage beim Stillen ganz automatisch. Muttermilch besteht zu über 80% aus Wasser. Wichtig ist, dass nach Bedarf gestillt wird: Das Baby bestimmt, wann es Hunger/Durst hat. Wird es heiß, gibt's Zwischenmahlzeiten. Dabei trinken die Babys in der Regel nur wenige Minuten an beiden Seiten und erhalten so die Vordermilch. „Diese hat einen geringeren Fettgehalt, enthält dafür mehr Flüssigkeit und ist damit der ideale Durstlöscher“, sagt Gudrun Götz. Kommt Hunger auf, trinken die Kinder länger und kommen damit auch an die gehaltvollere und sättigende Hintermilch. Sie enthält deutlich mehr Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate. Auch hier gilt: Wenn satt, dann satt.

WASSER ODER TEE ZUSÄTZLICH?

Bis vor einer Generation war dies üblich und wird immer noch von vielen Großeltern empfohlen. Die Stillberatern aber sagt: Für die Mutter ja, für das Baby nicht. Wer sein Kind voll stillt, kann darauf nicht nur verzichten, sondern sollte es sogar, sagt Götz. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt als optimale Nahrung in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließliches Stillen. „Das heißt: auch kein Wasser oder Tee“, betont Götz. Zusätzliches füttern von Wasser oder Tee kann die erforderliche Nahrungsmenge des Kindes reduzieren und damit zum einen eine geringere Gewichtszunahme und einen Rückgang der Milchmenge bei der Mutter zur Folge haben. Dazu kommt: Besonders kleine Säuglinge können Probleme bekommen, das zusätzliche Wasser über die Nieren auszuscheiden. Das kann in seltenen Fällen bis zur Vergiftung gehen. Erst wenn Beikost gefüttert wird, kann auch ein Getränk angeboten werden, um das Stillen nach und nach zu ersetzen. „Solange gestillt wird, haben die Kinder aber keinen zusätzlichen Flüssigkeitsbedarf.“

STILLEN – GUT FÜR MUTTER, KIND UND KLIMA

Stillen hinterlässt keinen CO₂-Fußabdruck: in sechs Monaten sind es 95 bis 153 Kilogramm CO₂ die durch das Stillen eingespart würden, sagen Studien.¹ Pro Kind, wohlgemerkt. Die Daten berücksichtigen Produktion, Transportwege und Wasserverbrauch der Ersatzprodukte. Ein Vergleich, der aus einer britischen Studie stammt: Würden alle Babys in Großbritannien sechs Monate voll gestillt, wäre die CO₂-Ersparnis ebenso groß, wie wenn man rund 50.000 Autos für ein Jahr von der Straße verbannt. Das Europäische Institut für Stillen und Laktation betrachtet es global und sagt: „Wenn weltweit nach den Empfehlungen der WHO gestillt würde, wären die Auswirkungen auf das Klima stärker als die Umstellung der weltweiten Produktion auf erneuerbare Energien.“²

[^] Gudrun Götz arbeitet als Kinderkrankenschwester und Stillberaterin auf der Neonatologischen Intensivstation im Klinikum Bayreuth.



Auch im Alter „cool“ bleiben

AUTOR MEDICLIN Reha-Zentrum Roter Hügel

Empfehlungen für heiße Tage

Der Klimawandel, verbunden mit extremen Hitzeperioden, bringt nicht nur Veränderungen unserer Natur mit sich. Besonders Menschen ab 65 Jahren leiden unter der immer häufiger werdenden extremen und anhaltenden Hitze. Heiße Tage mit hohen Temperaturen über 30 Grad und sogenannten Tropennächten wirken sich besonders belastend auf Wohlbefinden und Gesundheit aus. Während der Hitzewellen gibt es regelmäßig vermehrt Krankenhauseinweisungen und auch Todesfälle aufgrund von Hitze.

Doch warum sind besonders Ältere gefährdet?

Mit steigendem Lebensalter verändert sich der Stoffwechsel im Körper. Die Regulierung der Körpertemperatur verlangsamt sich. Nicht selten leben ältere Menschen alleine, sind wenig mobil und sind auf die Unterstützung anderer angewiesen. Vorerkrankungen, wie z. B. Diabetes, Übergewicht oder Vorbelastungen des Herz-Kreislauf-Systems stellen ein zusätzliches Risiko dar. Häufig müssen auch Medikamente eingenommen werden.

Zudem ändern sich Durst und Durstempfinden im Alter. Der Salzgehalt des Essens, Trinkmengenbeschränkungen und harntreibende Therapien beeinflussen das Verlangen nach Flüssigkeit zusätzlich.

Wie kann man sich schützen?

An besonders heißen Tagen sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Geriatrie des MEDICLIN Reha-Zentrums Roter Hügel sensibilisiert und achten bei ihren Patienten auf:

KRITISCHE ARZNEIMITTEL

Es gibt Medikamente, die den Abkühlungsmechanismus des Körpers behindern. Gegebenenfalls muss die Dosierung an heißen Tagen angepasst werden. Durch die Weitstellung der Blutgefäße bei Hitze sinkt beispielsweise der Blutdruck. Deshalb müssen möglicherweise blutdrucksenkende Medikamente angepasst werden. **Wichtig: Ändern Sie die Dosierung Ihrer Medikamente niemals selbst. Änderungen im Medikamentenplan können nur durch Ihren Arzt vorgenommen werden.**

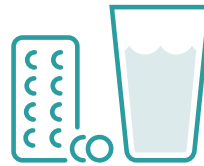


^ Auch der Luftzug eines Fächers erzeugt Kühlung

KÜHLE UMGEBUNG

Gibt es eine kühle Rückzugsmöglichkeit? In der Klinik sorgen unsere Pflegekräfte durch Herablassen der Rollläden für ein schattiges Zimmer. Zu Hause kann auch mal der Keller als Rückzugsort dienen, oder ein feuchtes Handtuch im Zimmer aufgehängt werden. Durch die Verdunstungskälte wird die Zimmertemperatur etwas verringert. Nächtliches Kühlen sorgt für Frischluft. Teppiche sind zusätzliche Wärmespeicher und sollten gegebenenfalls weggeräumt werden.

Außerdem sollte auf leichte und luftige Kleidung geachtet werden. Auch beim Schlafen genügt häufig nur der Überzug, statt des warmen Bettzeugs. Kühle Arm- oder Fußbäder ersetzen den Swimming-Pool. Im Reha-Zentrum sorgen die Pflegekräfte gerne für feuchte Lappen, mit denen man sich das Gesicht, den Nacken oder die Arme und Beine abreiben kann.



VIEL TRINKEN

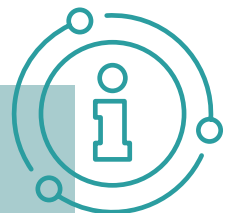
Schwitzen und gleichzeitig eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr verursachen einen spürbaren Wassermangel im Körper. Zeigen sich Durst, Müdigkeit, Verwirrtheit, Trockenheit der Haut und Schleimhäute, Kopfschmerzen, Verstopfung oder Muskelkrämpfe, kann das an mangelnder Flüssigkeit liegen.

Unsere Pflegekräfte, Therapeutinnen und Therapeuten müssen diesbezüglich gleich mehrere Faktoren im Blick haben. Bei bestimmten Vorerkrankungen muss die optimale Trinkmenge mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden. Die ausreichende Flüssigkeitszufuhr der Patientinnen und Patienten kann durch Funktionseinschränkungen der Arme / Hände, Schluckstörungen, Demenz oder durch ein reduziertes Durstgefühl erschwert werden. Deshalb wird hier genau Buch geführt und – wenn nötig – unterstützt.

Um den Elektrolyte-Verlust durch das Schwitzen wieder auszugleichen, gilt Mineralwasser als das Getränk der Wahl. Auch Lebensmittel, wie z. B. Obst, Gemüse und Milchprodukte enthalten Elektrolyte und Flüssigkeiten. Gegebenenfalls können auch eine kalte Suppe oder geeiste Früchte eine erfreuliche Abwechslung bieten. Um sich der Trinkmenge über den Tag bewusst zu sein, helfen Trinkprotokolle (1 Strich = 1 Glas) bzw. tägliche Kontrollen des Körpergewichts. Dabei sind die Vorgaben Ihres Arztes mit zu beachten.

FLÜSSIGKEITSMANGEL ERKENNEN

Zeichen eines Flüssigkeitsmangels sind z. B. eine trockene Zunge oder Schleimhäute (Flüssigkeitsmangel führt zu verminderter Speichelproduktion) und sog. „stehenden Hautfalten“. Nach dem Zusammenschieben der Haut am Handrücken bleibt die Fältelung stehen und geht langsamer als normal in den Vorzustand zurück. Dies spricht für verminderte Flüssigkeit in der Haut.





RICHTIG REAGIEREN BEI AUFFÄLLIGKEITEN

- > Da ein Flüssigkeitsmangel wie auch unspezifische, grundlose Müdigkeit bis hin zu verlangsamtem Denken auch Ausdruck einer akuten Erkrankung sein können (z.B. Diabetes) bzw. Probleme durch einen Flüssigkeitsmangel auch ausgelöst werden können (z.B. Schlaganfall), sollten Sie insbesondere bei Veränderung des Zustandes, gleichzeitig bestehenden neurologischen Auffälligkeiten (z. B. Schluckstörungen, Bewegungsstörungen), spätestens aber bei fehlendem Ansprechen auf Flüssigkeitsgabe unbedingt ärztlichen Rat einholen.



*^ Richtig reagieren kann Schlimmeres verhindern.
Rechtzeitig ärztlichen Rat einholen!*



^ Mach mal Pause – Entspannung im Schatten mit genug zu trinken.

MEHR INFOS:

MEDICLIN Reha-Zentrum Roter Hügel
Jakob-Herz-Straße 1, 95445 Bayreuth
Tel.: 0921 / 309-0
www.reha-zentrum-roter-huegel.de

ANSTRENGUNG MEIDEN

Besonders für Ältere gilt: halten Sie Ruhe während der heißen Tageszeit. Spaziergänge können in die frühen Morgen- oder späteren Abendstunden verlegt werden. Schwere Einkäufe sollten delegiert oder verschoben werden. Die Therapien im Reha-Zentrum Roter Hügel werden entsprechend angepasst.

NETZWERK

Ideal für zu Hause ist ein Netzwerk von Helfern, die die nötigen Besorgungen durchführen, für Beschattung sorgen und zum Trinken animieren. Bei Unwohlsein sollten Sie sich in jedem Fall Unterstützung holen, sei es durch Rufsysteme, oder eine Hilfsperson. In jedem Fall bietet es sich an, dass jemand regelmäßig nach Ihnen sieht.



Praxis am Main



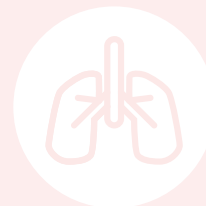
Maßgeschneiderte Medizin



Wir sehen uns als Partner unserer Patienten. Verständnis und Akzeptanz der individuellen Lebenssituation sind für uns genauso wichtig, wie unser Wissen und unsere Erfahrungen weiterzugeben. Wir beraten und begleiten Sie in Gesundheits- wie in Krankheitsfragen, in Prävention und Rehabilitation, und das am liebsten ein Leben lang.



Willkommen in der
Praxis am Main.



Öffnungszeiten: Mo/Di: 8-12 und 14-17.30 Uhr . Mi/Fr: 8-12 Uhr . Do: 8-12 Uhr und nach Vereinbarung



PRAXIS AM MAIN
Am Main 3 . 95444 Bayreuth
Tel. 0921-507 366 0
www.praxis-am-main.de

Wir sind stolzer Partner von:



DER GEWINN

Rätselzeit

Wir verlosen unter allen richtigen Einsendungen:

3 x Kondrauer-Abo: ein halbes Jahr lang ein Kasten Mineralwasser pro Woche. Prickelnd, Medium oder Naturell? Ihre Entscheidung!



Wertpapier	Rand	kurzer Filmausschnitt (engl.)	von Wasser umgebenes Land	Teil des Kühlschranks	Holzsplitter	Berührungsverbot	Anrede ital. Geistlicher	unerwünschte E-Mail (engl.)	geschl. Hausvorbau	Provinz in Kanada	Vogel-laut	Licht-öffnung im Haus							
					schmaler Weg			Stöpsel		12									
Heilpflanze, Korbblütler			4			Wurfgerät der Gauchos			13	Bein-gelenk	3								
sehr feucht, triefend					ein Zahlwort		16	gegen Bezahlung leihen, benutzen											
Schlechtwetterzone											Ölpflanze			1					
	5										Bergstock der Dolomiten	Schweizer Sagenheld	Mississippi-Zufluss		Buchstabenreihe	aufwärts		seem.: Mannschaftsraum	
				14											Sumpfgelände				
getrocknete Getreidehalme		lat. Name Österreichs									Nachlass empfangen				Hauptstadt Japans		Bequemlichkeit	Seebad in Belgien	
Nichtfachmann																		8	
	15														dicht.: Pferd		2		
gasförmiges chem. Element	Tanz-, Konzert-raum		Überbleibsel								festes Seezeichen	Massenangst		Kose-name der Mutter	Monats-name		Trieb, Druck	Stamm-mutter, Vor-fahrin	weibl. Mensch
fleißig, zielbewusst		11												Zier-spange					
Sportplatz, Stadion				17								Rad-mittelstück			7	Laub-baum		6	
Halbton über a			10	Halb-insel im Schwarzen Meer										zwei-rädriges Sport-fahrzeug			9		
Schnitt-holz						Reh-junges				Ziererei		18							

Miträtseln und gewinnen!

Bitte senden Sie das Lösungswort mit Angabe der persönlichen Daten per E-Mail an raetselzeit@gmk.de, Betreff „Rätselzeit“ oder per Post an GMK GmbH & Co. KG, „GESUND LEBEN“, Kanzleistr. 3, 95444 Bayreuth. Einsendeschluss: 27. August 2023.

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON



Die Angaben dienen ausschließlich der Übersendung des Gewinns und werden anschließend gelöscht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 18 Jahren.



SUSANNE
STAHL

JANA MARIE
SCHREIBER

SUSAN GILSTER
HEBAMME

TOBIAS GILSTER
FRAUENARZT

FRANKA
HOFFMANN

NEU IN BAYREUTH

NEUE IDEEN IN ALTEN MAUERN. ZWEI PRAXEN UNTER EINEM DACH.

UNSER SPEKTRUM UMFASST:

Schwangerschaftsbetreuung

Familienplanung, qualifizierte Ultraschalldiagnostik, humangenetische Beratung & Untersuchung

Onkologie

Sonographische Diagnostik und pathologische Abklärung von unklaren Brustbefunden, Krebsnachsorgen, ambulante Tumortherapie

Hormone

Hormonanalytik, Beratung, Verhütung, Teenagersprechstunde

Krebsvorsorge

Gynäkologische Vorsorgeuntersuchung, PAP-Abstriche, Ultraschall, Mammographie

Wochenbettbetreuung

Begleitung der 40-tägigen Zeit nach der Geburt, in der sich Mutter und Kind von der Geburt erholen und zueinander finden.

Kursangebote

Möglichkeiten, sich auf die Geburt und die bevorstehende Elternschaft vorzubereiten.

Die Hebammenpraxis und die Frauenarztpraxis sind voneinander unabhängig. Bietet sich die Zusammenarbeit an und es ist Ihr Wunsch, freuen wir uns Ihnen dies anzubieten.



FRAUENGESUNDHEIT
FRIEDRICHSTRASSE

ABSBRACHE
TERMINENACH

Sprechzeiten

Mo 09 – 13 | 15 – 18 Uhr
Di 15 – 18 Uhr
Do 09 – 13 | 15 – 18 Uhr
Fr 15 – 18 Uhr
Sa 10 – 12 Uhr

Termine können
Sie auch schnell
und unkompliziert
online vereinbaren.

Privatärztliche Praxis für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Friedrichstraße 3 | 95445 Bayreuth | Tel. 0921 98002910 | praxis@frauengesundheit-friedrichstrasse.de
frauengesundheit-friedrichstrasse.de



Schulter

Orthopädie

Wirbelsäule

Knie

Hüfte

Schmerz

Fuß

Gemeinsam und spezialisiert für unsere Patienten

Zum Erhalt der Mobilität in jedem Lebensalter ist die Orthopädie ein nicht wegzudenkendes medizinisches Fachgebiet. Vertrauen Sie daher der **langjährigen Erfahrung unseres Ärzteteams** für die bestmögliche Wiederherstellung bei einer geschädigten Gelenkfunktion. Neben einer umfassenden, verständlichen Aufklärung in all unseren Praxen bieten wir Ihnen in der Klinik Münchberg ebenfalls die Möglichkeit, ambulante und stationäre Operationen durchführen zu lassen. Bei allen Fragen rund ums Gelenk stehen Ihnen die Spezialisten vom Zentrum für Orthopädie und Neurochirurgie stets zur Seite!