



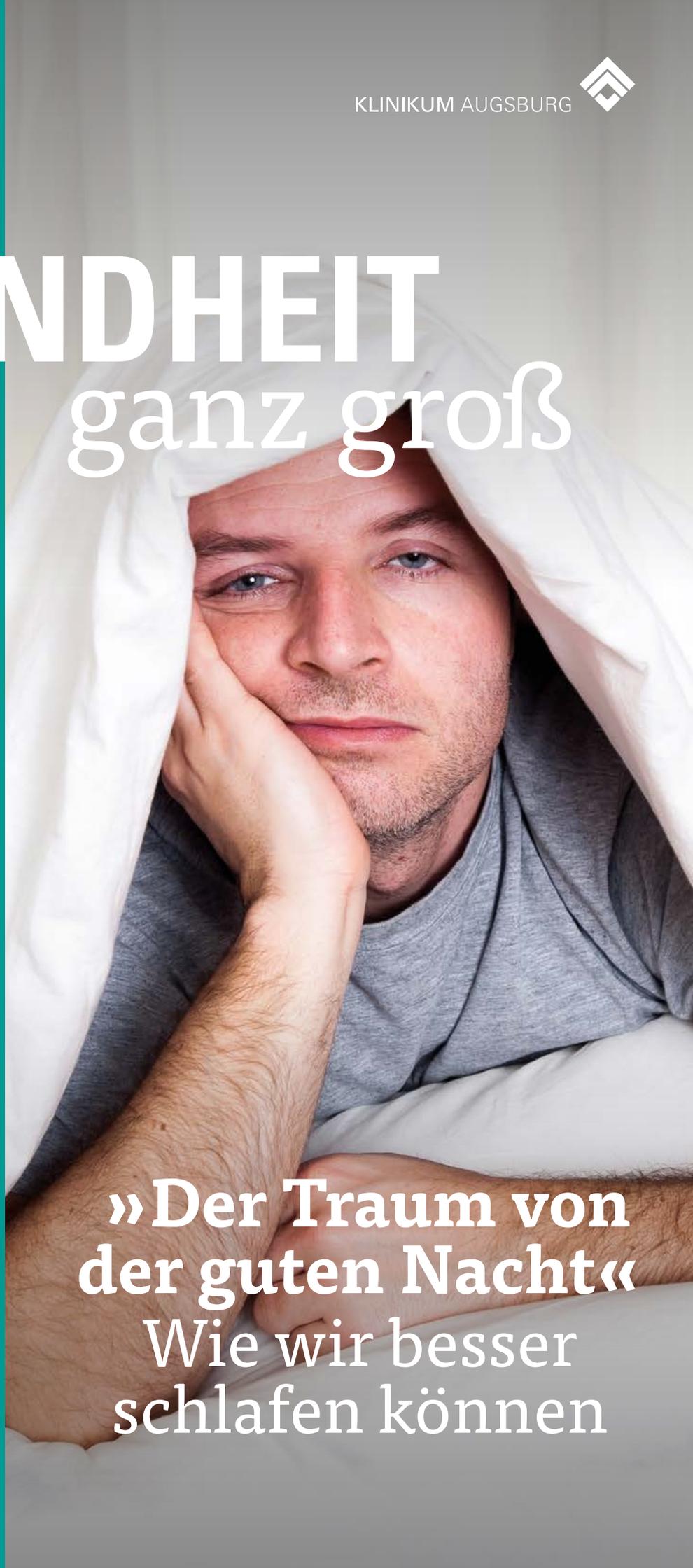
# GESUNDHEIT ganz groß

Verbrühungen:  
Und schon  
ist es passiert

Käthe – Ein  
ganz besonderes  
Neujahrsbaby

Krankenhaus-  
apotheke

»Der Traum von  
der guten Nacht«  
Wie wir besser  
schlafen können



# Ihre Gesundheit ist unser Ziel!

**Stationäre und ambulante Rehabilitation ✓ Anschlussrehabilitation ✓  
 umfassende Diagnostik ✓ gezielte Therapie ✓ ergänzende Gesundheitsbildung ✓  
 Aufnahme von Begleitpersonen ✓ zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 ✓**



**Klinik Lindenberg-Ried**  
 Fachklinik für Psychosomatik  
 und Orthopädie

**Ried 1 a**  
 88161 Lindenberg

- depressive Störungen
- Überlastungssymptome
- chronische Schmerzsyndrome
- Erkrankungen des Stütz- und Bewegungssystems

**Beratung / Info-Material:**  
 Telefon 08381/804-610  
[www.klinik-lindenberg-ried.de](http://www.klinik-lindenberg-ried.de)

**Wir erwarten Sie:**  
 → im Zentrum des Westallgäus  
 → im Höhenluftkurort Lindenberg  
 mit mildem Bodenseeklima



**Fachklinik für  
 Orthopädie und Rheumatologie  
 Oberstdorf**

**Wasachstraße 41**  
 87561 Oberstdorf

- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- degenerative Krankheiten der Wirbelsäule und Gelenke
- Unfall-, Verletzungsfolgen an Gliedmaßen/Wirbelsäule

**Beratung / Info-Material:**  
 Telefon 08322/910-104/-105  
[www.fachklinik-oberstdorf.de](http://www.fachklinik-oberstdorf.de)

**Sie finden uns:**  
 → im Herzen der Allgäuer Alpen  
 → in Höhenlage über Oberstdorf  
 mit gesundem Reizklima



**Klinik Bad Wörishofen**  
 Fachklinik für Herz-Kreislauf-  
 erkrankungen und Orthopädie

**Tannenbaum 2**  
 86825 Bad Wörishofen

- Erkrankungen
- des Herz-Kreislaufsystems
- der Gefäße und Venen
- des Stütz- und Bewegungsapparates

**Beratung / Info-Material:**  
 Telefon 08247/999-803  
[www.klinik-badwoerishofen.de](http://www.klinik-badwoerishofen.de)

**Wir sind im:**  
 → schwäbischen Voralpentand  
 → Kurbereich Bad Wörishofen in  
 ruhiger, erholsamer Umgebung



**Liebe Leserinnen und liebe Leser,**

der Tag neigt sich dem Ende entgegen. Im Büro war mal wieder die Hölle los, ein Termin jagte den nächsten, dann noch schnell in den Supermarkt und anschließend das Abendessen vorbereiten, aufräumen und vielleicht noch ins Fitness gehen ... wer kennt ihn nicht: den täglichen Wahnsinn. Nichts liegt also näher als die Vermutung, nach solch einem Tag abends todmüde in einen tiefen und erholsamen Schlaf zu fallen. Doch oft ist das Gegenteil der Fall. Schlecht einschlafen, nicht durchschlafen, morgens zu früh aufwachen, schnarchen, nachts nach Luft ringen, sind nur einige Symptome, die den Traum von der guten Nacht zum Alptraum werden lässt. Schlafstörungen sind ein lästiges und häufiges Übel. Gut ein Viertel aller Deutschen leidet darunter. Wenn Schäfchenzählen nicht mehr reicht, suchen die meisten früher oder später Rat und Hilfe. Lesen Sie ab Seite 14 über Ursachen und Hilfe bei Schlafstörungen, warum gesunder Schlaf so wichtig für das seelische und körperliche Wohlbefinden ist, und wann Sie mit einem Arzt über Ihre Beschwerden sprechen sollten.



Seite 6

Sobald Kleinkinder auf Entdeckungsreise gehen, sind sie auch schnell kleineren und größeren Gefahren ausgesetzt. Besonders Verbrennungen und Verbrühungen durch heiße Flüssigkeiten, Flammen oder heiße Gegenstände gehören zu den häufigsten Unfällen im Kindesalter. Dann ist schnelles Handeln wichtig. Ab Seite 6 lesen Sie, wie Sie vorbeugen und im Ernstfall erste Hilfe leisten können.

Auf den Seiten 20 bis 23 finden Sie die Geschichte der kleinen Käthe, die am Neujahrsmorgen 2012 mit einem Down-Syndrom geboren wurde und das Leben der Familie gründlich verändert hat – berührend und motivierend zugleich.

Einen spannenden Bericht über die Aufgaben und Leistungen der Krankenhausapotheke des Klinikums und wie diese die medikamentöse Behandlung der Patienten sicherstellt, lesen Sie ab Seite 42.

Zudem finden Sie in der vorliegenden Ausgabe spannende Berichte über das Syndrom des gebrochenen Herzens, wir sind dem Bluthochdruck auf der Spur, geben Tipps gegen den Winterblues und so manches mehr. Sind sie neugierig geworden? Dann wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen. Und bleiben Sie gesund!



Seite 42

*Andree Jellner*

## Patientenfernsehen »Am Puls – Das Klinikum Magazin«

Das aktuelle Klinik-TV empfangen Sie im Klinikum auf Programmplatz 3 oder bei a.tv, dem regionalen Fernsehsender für Augsburg und Schwaben (Erstausstrahlung jeden 3. Freitag im Monat um 18.30 Uhr, WH Mo 21.00 Uhr, Di 19.45 Uhr, Fr 20.45 Uhr, So 17.00 Uhr).

**Rund um die Uhr im Internet:**  
www.klinikum-augsburg.de  
youtube.com/klinikumwebmaster  
Scannen & Klinik-TV online sehen!



## Lob & Kritik

Sie haben einen Artikel in unserem Magazin gelesen, der Ihnen besonders gut gefallen hat? Dann loben Sie uns! Sie haben eine Ergänzung oder wollen Kritik loswerden? Dann teilen Sie uns das bitte mit!

## Kostenloses Abonnement

Sie möchten unser Magazin »Gesundheit ganz groß« regelmäßig lesen und abonnieren? Wir nehmen Sie gerne in unsere Abonnenten-Liste auf. Ganz unkompliziert und kostenlos erhalten Sie dann unser Magazin vier Mal im Jahr direkt mit der Post nach Hause. Schreiben Sie uns per E-Mail an [presse@klinikum-augsburg.de](mailto:presse@klinikum-augsburg.de)

## Impressum

**Herausgeber:** Klinikum Augsburg  
Unternehmenskommunikation  
Stenglinstraße 2, 86156 Augsburg  
Telefon 0821 400-3000, Fax 0821 400-3348  
[presse@klinikum-augsburg.de](mailto:presse@klinikum-augsburg.de)  
V.i.S.d.P.: Alexander Schmidtke

## Redaktion:

Leitung: Andrea Kleisli (ak)  
Ständige Mitarbeiter: Sonja Diller (sdk),  
Ilka von Goerne (vg), Kristina Holtzsch (kh),  
Dr. Peter Konopka, Peter K. Köhler (kpk),  
Petra Krauß-Stelzer (pks), Ines Lehmann (ilm),  
Stefan Stremel (sts)

## Konzeption & Realisation:

Andrea Kleisli (ak), Agentur WOK GmbH,  
YEAH – Bild, Code & Herzklopfen GbR

## Fotografie & Bild-Redaktion:

Ulrich Wirth  
**Verlag:** Vindelica Verlag  
Parkstr. 14, 86462 Langweid  
Telefon 0821 24757-10, Fax 0821 24757-13  
[info@vindelicade.de](mailto:info@vindelicade.de)

**Produktionsleitung:** Klinikum Augsburg  
Unternehmenskommunikation

## Anzeigenwerbung:

Vindelica Verlag, Karl-Heinz Jakel

**Druck:** Kessler Druck + Medien (Bobingen)

**Erscheinungsweise:** viermal jährlich

**Nächste Ausgabe:** März 2018



## Gesundes Leben

- 6 Und schon ist es passiert**  
Verbrühungen bei Kindern sind im Winter besonders häufig
- 10 Winterblues**  
Was tun in der dunklen Jahreszeit?
- 12 Offene Türen – Offene Herzen**  
Möglichkeiten für nicht alltägliche Begegnungen

## Mensch & Moderne Medizin

- 14 »Der Traum von der guten Nacht«**  
Wie wir besser schlafen können
- 20 Käthe –  
Ein ganz besonderes Neujahrsbaby**
- 24 Broken-Heart Syndrom**  
Herzeleid mit Folgen
- 28 Bluthochdruck – die stille Gefahr**  
Wie man ihn erkennt und behandeln kann



## Kultur & Unterhaltung

- 31 Rezepttipp**
- 32 Blickwinkel**
- 34 Medien aktuell**
- 36 Veranstaltungen**
- 40 Rätsel**

## Wir für die Region

- 42 Viel mehr als nur Schminke**  
Kosmetikseminare für Krebspatientinnen
- 44 Krankenhausapotheke**  
Sicherstellung der medikamentösen Behandlung
- 49 Spenden**
- 50 Fördervereine**



# Und schon ist es passiert

## Verbrühungen bei Kindern sind im Winter besonders häufig

**D**er Duft frisch gebackener Plätzchen liegt in der Luft, das Kaminfeuer knistert und Kerzenschein taucht das Wohnzimmer in ein wohliges Licht. Es wird gebacken und gekocht – im ganzen Haus herrscht reges Treiben. Doch aufgepasst, so gemütlich die kalte Jahreszeit auch sein mag – vor allem für Kleinkinder kann sie manchmal ganz schön tückisch sein, denn der Kamin, in dem das Feuer lodert, der Ofen mit den duftenden Vanillekipferln und auch der wohlthuende Wintertee mit Nelken und Kardamom haben eins gemeinsam: Sie sind heiß. Und Hitze tut manchmal weh, wenn man nicht aufpasst. Ein kurzer Moment der Unaufmerksamkeit kann dann schon ausreichen, dass sich Kinder ganz im Wortsinne die Finger verbrennen oder sich verbrühen, wenn der Wasserkocher für das Teewasser im Winter mal wieder auf Hochtouren läuft. »Unfälle mit Wasserkochern sind typisch. Ein Kind entdeckt das Kabel, zieht daran – und schon ist es passiert«, berichtet Oberarzt Dr. Peter Knorr von der Kinderchirurgischen Klinik.

### So schützen Sie Ihr Kind

Damit Sie die kalte Jahreszeit so richtig genießen können, sollten ein paar Dinge beachtet werden:

**KERZEN** auf dem Weihnachtsbaum sehen zwar schön aus, stellen aber auch ein nicht zu unterschätzendes Risiko dar. Gerade beim Spielen und Toben der Kinder können die Kerzen herunterfallen und einen Brand verursachen. Besser Sie greifen zu Lichterketten, die mit dem GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit oder dem VDE-Zeichen gekennzeichnet sind.

Erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier – ein **ADVENTSKRANZ** verschönert Groß und Klein das Warten auf Heilig Abend. Doch Vorsicht! Kinder sollten mit offenem Feuer nie unbeaufsichtigt gelassen werden, auch Streichhölzer und Feuerzeuge gehören nicht in Reichweite von Kindern. Entzünden Sie Kerzen, Wunderkerzen oder auch den Kamin gerne gemeinsam, lassen Sie Ihre Kleinen danach jedoch nicht allein. So haben sicher alle ihre Freude an dem Feuerzauber.

Löschen Sie Kerzen mit einem Kerzenlöcher: Das verhindert den **FUNKENFLUG**.

Lassen Sie brennende Kerzen niemals unbeaufsichtigt – auch nicht für einen kurzen Moment.

Die häufigste Ursache für thermische Verletzungen bei Kindern sind Verbrühungen, insbesondere im Winter, wenn heiße Getränke wie **TEE**, dampfender **PUNSCH** oder **GLÜHWEIN** häufiger auf dem Tisch stehen. Bei der Zubereitung sowie beim Genuss von Heißgetränken sollten Kinder keinesfalls aus den Augen gelassen werden.

Lassen Sie sich also genügend Zeit für die Vorbereitung und zum Verzehr und benutzen Sie Topfhandschuhe. Das sollte helfen, Verbrennungen zu vermeiden. Auch das Kochen auf den hinteren Herdplatten und ein Herdschutzgitter schützen vor Verbrennungs- und Verbrühungsunfällen.

Eine heiße **WÄRMEFLASCHE** im Bett kann die empfindliche Kinderhaut ebenfalls verletzen. Daher sollte das Wasser in der Wärmeflasche nicht heißer als 45 Grad sein und die Flasche nicht direkt auf die Haut gelegt werden.

Winterzeit ist Erkältungszeit. Kinder sollten jedoch keine heißen **DÄMPFE** über einer Schüssel inhalieren, sondern standfeste Inhalatoren aus dem Fachhandel verwenden. >>

**»DANK AUFKLÄRUNG SIND VERBRENNUNGEN SEIT EINIGEN JAHREN SELTENER GEWORDEN. DOCH LEIDER KOMMT ES VOR ALLEM BEI KLEINEN KINDERN IMMER WIEDER ZU TEILS HARMLOSEN, TEILS SCHWEREN VERBRÜHUNGEN.«**

Dr. Peter Knorr

# Intelligente Lösung Smarte Fuge

## PCI® Für Bau-Profis



SMARTMORTAR SOLUTIONS

- easyworking
- waterdrop effect
- easy to clean effect
- resistance effect
- protection effect

A brand of **BASF**  
The Chemical Company

Mehr Infos unter [www.pci-augsburg.de](http://www.pci-augsburg.de)

»BEI DER BEHANDLUNG  
VON VERBRENNUNGEN SOLLTE  
MAN AUF KEINEN FALL  
HAUSMITTEL WIE MEHL ODER  
QUARK ZUR HILFE NEHMEN.«

Dr. Peter Knorr

### Erste Hilfe bei Brandverletzungen

Doch was, wenn sich Ihr Kind trotz aller Vorsichtsmaßnahmen verbrennt oder verbrüht? Jetzt heißt es zuallererst: Ruhe bewahren. Bei der Behandlung von Verbrennungen sollte man auf keinen Fall Hausmittel wie Mehl oder Quark zur Hilfe nehmen, sinnvoll ist es, die betroffene Körperstelle etwa zehn Minuten mit lauwarmem Leitungswasser zu kühlen. Ganz wichtig ist es, dabei keine Eiswürfel oder Eiswasser zu verwenden, da ansonsten die Gefahr einer Unterkühlung und Gewebeschädigung besteht. Damit Ihr Kind nicht friert oder auskühlt, sollten Sie es in eine warme Decke hüllen. Anschließend die verletzte Stelle mit Brandsalbe behandeln und einem sterilem Pflaster oder Verband abdecken.

Bei Blasenbildung sowie großflächigen und tiefen Verbrennungen sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden.



Dr. Peter Knorr  
Kinderchirurgische Klinik

Kinder baden für ihr Leben gern. Kontrollieren Sie die Temperatur des **BADEWASSERS** immer mit einem Thermometer und dem Unterarm, bevor die Kleinen in die Wanne hüpfen. Ganz wichtig ist es, Kinder in der Badewanne nie unbeaufsichtigt zu lassen.

Überprüfen Eltern ihr häusliches Umfeld immer wieder auf mögliche Gefahrenquellen, können Kinder sehr gut vor Verbrennungs- und Verbrühungsunfällen geschützt werden. Achtung! Mit dem Wachstum eines Kindes vergrößert sich auch dessen Reichweite stetig. Eltern sollten also darauf achten, welche Gefahrenquellen ihren Kindern bald schon zugänglich sein könnten. So kann sich beispielsweise ein Kind, das sich aufzurichten beginnt, an der Tischdecke hochziehen und so alles hinunterwerfen, was auf der Decke steht – inklusive frischgebrühtem Tee.





Weitere Informationen unter  
**082 23/99-10 10**

**Fachklinik Ichenhausen**

Spezialisierte Akutmedizin  
Neurologie (Parkinson/MS)  
Frührehabilitation Phase B  
Geriatrie  
Innere Medizin/Rheumatologie  
Orthopädie (Schmerzzentrum)  
Schlafmedizin  
Schluckzentrum

Medizinische Rehabilitation  
Neurologie/Neuropsychologie  
Orthopädie/Unfallchirurgie  
Innere Medizin/Rheumatologie  
Geriatrie

## Gesundheit fördern - Lebensqualität schaffen

Erfahrene Teams aus Ärzten, Therapeuten und Pflegekräften arbeiten Hand in Hand für Ihre Gesundheit. Ob mit künstlichem Gelenkersatz, Rheuma oder nach einem Schlaganfall – wir bereiten Sie wieder auf den häuslichen Alltag und das Berufsleben vor. Damit Lebensqualität und Freude wieder Raum haben.

Für neurologische, orthopädische und internistische Patienten bieten wir qualifizierte Anschlussheilbehandlungen und spezielle Behandlungskonzepte an. Die neurologische Frühreha (Phase B) und geriatrische Rehabilitation für mehrfach erkrankte ältere Menschen runden unser Rehabilitationsangebot ab.

Die m&i-Fachklinik Ichenhausen ist offizieller Kooperationspartner des Zentralklinikums Augsburg. Jahrelange kompetente medizinische Nachbehandlung und Rehabilitation mit nahtloser Überleitung der Patienten zeichnen unsere Zusammenarbeit aus.

Krumbacher Straße 45 · 89335 Ichenhausen · Telefon 0 82 23 - 99 - 0 · [www.fachklinik-ichenhausen.de](http://www.fachklinik-ichenhausen.de)

Abb. zeigt Sonderausstattung.

**MIT SICHERHEIT WEITERGEDACHT.**

**DER NEUE VOLVO XC60.**

Der neue Volvo XC60 ist ein Premium-SUV, das in jeder Hinsicht mit skandinavischer Exzellenz hervorsteht. Elegant, Markant, Dynamisch, Innovativ.

**AB 299€/MONAT<sup>1</sup>**

**Serienmäßig mit:**  
LED-Scheinwerfer "Thors Hammer" mit Fernlichtassistent und integriertem LED-Tagfahrlicht  
Aktiver Spurhalteassistent  
Infotainmentsystem Sensus Connect

Kraftstoffverbrauch Volvo XC60 - 246 Momentum D4 AWD, 140 kW (190 PS), in l/100 km: innerorts 5,8, außerorts 4,7, kombiniert 5,1, CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert 133 g/km. (gem. vorgeschriebenem Messverfahren).

<sup>1</sup> Privat-Leasing-Angebot der Volvo Car Financial Services, ein Service der Santander Consumer Leasing GmbH (Leasinggeber), Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach – für den Volvo XC60 - 246 Momentum D4 AWD, 140 kW (190 PS), **41.082,75 Euro Nettodarlehensbetrag, 10.000 km Gesamtfahrleistung** pro Jahr, **36 Monate Vertragslaufzeit, 5.766,- Euro Leasing-Sonderzahlung, Monatliche Leasingrate 299,00 Euro, 15.639,87 Euro Gesamtbetrag, 3,78% effektiver Jahreszins, 3,72% fester Sollzinssatz p.a., inkl. Überführungskosten und zzgl. Zulassungskosten**, Repräsentatives Beispiel: Vorstehende Angaben stellen zugleich das 2/3-Beispiel gem. § 6a Abs. 4 PAngV dar, Bonität vorausgesetzt, Gültig bis 31.12.2017.

**TIERHOLD**  
Auto. Service. Qualität.

AUTOMOBILE TIERHOLD GMBH  
UNTERER TALWEG 48  
86179 AUGSBURG  
TEL: 0821/808990  
[WWW.VOLVOCARS-HAENDLER.DE/TIERHOLD](http://WWW.VOLVOCARS-HAENDLER.DE/TIERHOLD)

# Winterblues

## Was tun in der dunklen Jahreszeit?

SCHON  
gewusst  
?

### Wie äußert sich eine Depression?

traurige, niedergedrückte Stimmung meist ohne erkennbare Ursache

andauernde Müdigkeit, vor allem in der ersten Tageshälfte

Schlaflosigkeit

Appetitlosigkeit

mitunter Angstgefühle



*Die Tage werden kürzer, draußen ist es kalt und ungemütlich. Die dunkle Jahreszeit drückt vielen Menschen aufs Gemüt. In Deutschland klagt jeder Vierte über den Winterblues oder auch Winterdepression genannt, die jahreszeitenabhängig ist. Bevor man aber die Diagnose Winterblues stellt, sollte man wachsam sein und nicht eine Depression oder ein Burn-out-Syndrom übersehen. Doch wie unterscheidet sich eine jahreszeitbedingte Verstimmung von einer ernstzunehmenden Depression?*

**B**ei einem Winterblues fühlt man sich müde, hat ein großes Schlafbedürfnis und schläft meistens auch mehr. Bei einer Depression ist man zwar auch müde, leidet aber gleichzeitig meist unter Schlaflosigkeit. Und während man bei einem Winterblues das Bedürfnis hat, mehr Nahrung zu sich zu nehmen und sogar manchmal Heißhunger-Attacken (mit Appetit auf Süßes) hat, ist man bei einer Depression meist völlig appetitlos. Während eine Depression unbedingt ärztlich behandelt werden muss, so gibt es für den Winterblues einige Tipps, um gegen das Stimmungstief anzukämpfen:

### Viel Bewegung an frischer Luft

Wenn Schmuddelwetter herrscht, zieht man sich gerne mit einer Tasse heißem Tee auf die Couch zurück und will nicht mehr vor die Tür. Teilweise ist das auch richtig, denn die Natur macht es auch so: Die Bäume werfen die Blätter ab und ziehen sich in sich zurück, um im Frühjahr wieder neu zu erblühen. Auch Sportler schrauben ihre Belastungsintensität im Winter auf eine moderate Ebene zurück, aber sie stellen ihre sportliche Aktivität nicht ganz ein. Ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft haben eine eindeutig belebende und antidepressive Wirkung - am besten täglich mindestens eine halbe Stunde in einem Tempo, bei dem man sich noch unterhalten kann.

### Gesunde Ernährung

Viel Obst und Gemüse, am besten fünfmal am Tag (»five a day«). Das weiß inzwischen fast jeder. Im Winter ist eine ausgewogene Ernährung aber besonders wichtig für das Immunsystem und für die Stimmung. Die dann besonders wichtigen Vitamine sind: Vitamin-B-Komplex, Folsäure, Vitamin C und D, Mineralstoffe - vor allem Magnesium - und Spurenelemente, insbesondere Selen und Zink. In besonders reichlichem Maße sind diese Vitalstoffe zum Beispiel in Weizenkeimen enthalten, die es in jedem Reformhaus gibt. Außerdem sind Eiweißzulagen empfehlenswert, weil sie wichtige stimmungsaufhellende, hirnaktive Eiweißbausteine (Aminosäuren) liefern wie beispielsweise Tryptophan und Serotonin.

### Warme Bäder und Sauna

Neuere Studien der Universität in Madison (USA) konnten nachweisen, dass heiße Bäder, die den Körper auf über 38 °C erhitzen, eine eindeutig antidepressive Wirkung haben. Durch die Überwärmung werden besonders die Hirnbereiche, in denen Depressive eine verminderte Aktivität aufweisen, aktiviert. Ähnliche Wirkungen sind auch bei Sauna-Besuchen beschrieben. Regelmäßige Sauna-Besuche werden auch für Burn-out-Gefährdete empfohlen, denn »in der Sauna verraucht der Zorn«.

### Wohlfühlmassagen

Wohlfühl hebt die Stimmung ganz allgemein (»high«) und führt so zu einer Umpolung des Energiestromes einer depressiven Verstimmung, der nach unten gerichtet ist (»down«). Dazu sind alle Massagen geeignet, bei denen man sich so richtig wohlfühlt: konventionelle Ganzkörpermassagen, Klangmassagen, Ayurveda-Massagen - vielleicht auch im Anschluss an einen Sauna-Besuch.

### Lichttherapie

Eine Hauptursache des Winterblues ist Lichtmangel. Licht kurbelt die Produktion von Serotonin an - auch Glückshormon genannt. Das wiederum hellt die Stimmung auf und steigert den Antrieb - also genau das, was man tagsüber gebrauchen

kann. Bei wenig Licht dagegen wird die Produktion von Serotonin gedrosselt und mehr Melatonin in Umlauf gebracht. Je weniger Licht, desto höher ist der Melatoninspiegel und Melatonin macht vor allem eins: müde. Eine sich daraus ergebende depressive Verstimmung kann mit einer Lichttherapie (mit Speziallampen) wirksam behandelt werden. Aber auch UV-Licht ist nützlich. Ideal wäre auch ein Höhengedächtnis bei sonnigem Wetter oder die Spaziergänge an frischer Luft.

### Yoga

Yoga ist Studien zufolge ein vielversprechender und ergänzender Ansatz in der Behandlung psychischer Störungen ganz allgemein und auch beim einem Winterblues. Die Wirksamkeit von Yoga wurde sogar mit der einer psychotherapeutischen Behandlung verglichen. Durch Yoga werden Körper, Seele und Geist harmonisiert, und das zentrale Nervensystem in Gehirn und Rückenmark wird mit neuer Energie »aufgeladen«.

### Meditation

Der Mensch ist in seinem Inneren mit den äußeren biologischen Rhythmen verbunden. Das Organ, das diese Verbindung herstellt, ist die Zirbeldrüse, die in der Mitte des Kopfes liegt. Sie wurde schon von den Yogis und inzwischen auch von Neurobiologen als das »dritte Auge« bezeichnet, das für die spirituelle Gesundheit eine zentrale Rolle spielt. Und es ist dieses »dritte Auge« zwischen den Augenbrauen, auf das man sich in der Meditation konzentriert. Meditation ist für den ein oder anderen ein sehr wirksames Mittel gegen das fehlende »Licht« des Winterblues.



**Dr. Peter Konopka**  
Internist & Sportmediziner

# Offene Türen – Offene Herzen

## Möglichkeiten für nicht alltägliche Begegnungen



Gerhard Kögel ist katholischer Klinikpfarrer und schon seit vielen Jahren am Klinikum tätig. Hier arbeitet er regelmäßig mit Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen zusammen, erlebt deren Geschichten und Schicksale. Dabei lernt er auch immer wieder Neues über sich selbst und darüber, was im Leben wirklich wichtig ist.



Ob in einem Betrieb, einer Schule oder in einem Krankenhaus – »Tage der offenen Tür« kommen in der Regel gut an. Sie bieten Einrichtungen die Gelegenheit, ihre Arbeit einer größeren Öffentlichkeit darzustellen. Den Besuchern ermöglichen sie Einblicke in Bereiche, die ihnen sonst vielleicht verschlossen sind. In den eigenen vier Wänden hingegen sind »Tage der offenen Tür« nicht unbedingt wünschenswert. Der Schutz vor Einbrechern macht es erforderlich, dass wir den Zugang zu unserer Wohnung bzw. unserem Haus gut absichern. Die Polizei gibt dazu ja in regelmäßigen Abständen wertvolle Hinweise.

Im Laufe unseres Lebens treten wir durch viele Türen. Nicht immer wissen wir, was uns hinter einer bestimmten Tür erwartet: Ob wir willkommen sind, ob jemand schon auf uns gewartet hat, oder ob wir Räume betreten, in denen wir uns erst behaupten müssen. Dementsprechend können die Gefühle, mit denen wir eine Tür öffnen, sehr unterschiedlich sein: gelassen,

freudig erregt, aber auch ängstlich gespannt. Mir sind solche Gefühle sehr vertraut. Als Seelsorger klopfe ich schon von Berufs wegen oft an fremde Türen an – im Krankenhaus oder bei einem Hausbesuch in der Pfarrgemeinde. Auch nach vielen Jahren im Beruf hat das für mich immer noch etwas Aufregendes an sich.

**»NICHT NUR HAUSTÜREN  
KÖNNEN GEÖFFNET ODER  
VERSCHLOSSEN SEIN. GLEICHES  
GILT AUCH FÜR DEN ZUGANG  
ZU UNSEREM INNEREN.«**

Gerhard Kögel

Nicht nur Haustüren können geöffnet oder verschlossen sein. Gleiches gilt auch für den Zugang zu unserem Inneren. Normalerweise tut es jedem Menschen gut, wenn er sich für die Begegnung mit

anderen öffnet. Am ehesten gelingt es dann, wenn jemand spürt: Der andere will nicht etwas von mir, sondern er interessiert sich für mich. Er möchte Anteil nehmen an dem, was mich bewegt: an meinen Hoffnungen und Freuden, aber auch an meinen Ängsten und Sorgen. Wo ich mich für andere öffne, bin ich allerdings auch verletzlich. Es tut weh, wenn die eigene Offenheit ausgenutzt oder missbraucht wird. Die Folge davon ist oft, dass sich jemand verschließt. Und es dauert manchmal lang, bis eine solche innere Verschlussheit überwunden ist. Unsere digitale Welt ermöglicht viele Einblicke in die Lebenswelt und das Denken anderer Menschen. Ich kann mit vielen auf irgendeine Weise vernetzt sein. Aber wirkliche Begegnung ist mehr. Sie erfordert eine doppelte Bewegung: dass einer behutsam, aber auch mutig an die Tür des anderen klopft, und dass der bereitwillig seine Tür öffnet und dem anderen vertrauensvoll entgegenkommt. Auf diese Weise können Kontakte zu Begegnungen werden, die unserer Seele gut tun.



**ZWICK**  
**ROLLADEN GMBH**

ZWICK Rolladen GmbH  
Messerschmittring 42½  
86343 Königsbrunn

Telefon 082 31 / 989 77-0  
Telefax 082 31 / 989 77-33  
eMail: info@zwick-rolladen.de

Rolladen u. Sonnenschutz  
Markisen · Jalousien  
Wintergartenbeschattung  
Rollotron-Geräte · Rolll Tore  
Motorantriebe-Steuerungen  
Reparaturdienst · Ersatzteile

http://www.zwick-rolladen.de

*Ein starkes Team  
bringt Ihnen Sonne ins Haus!*

Unser Leistungsspektrum:

- Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung
- Behandlungspflege
- Vertretung von pflegenden Angehörigen
- Stundenweise Betreuung
- Ambulant betreute Seniorenwohngemeinschaft "Haus Sonnenschein"

Für ein Beratungsgespräch stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.  
Unser Team ist rund um die Uhr für Sie da.

Ambulante  
Kranken- und Altenpflege

*Sonnenschein*

www.sonnenschein-team.de    Hauptstraße 62 • 86391 Stadtbergen-Leitershofen  
Telefon 0821.433 97 33 • Telefax 0821.433 97 34

# »Der Traum von der guten Nacht«

## Wie wir besser schlafen können



*Bist du heute mit dem linken Fuß aufgestanden? Diese Frage muss sich so manch einer gefallen lassen, wenn er den ganzen Tag über schlecht gelaunt, mürrisch ist oder traurig den Kopf hängen lässt! Kurz: Vermutlich einfach unausgeschlafen ist! Denn schlechter Schlaf schlägt uns buchstäblich nicht nur auf den Magen, sondern verdirbt uns vor allem auch die gute Laune. Dabei ist erquickender Schlaf wichtig für das gesamte Wohlbefinden.*

**S**chlaflosigkeit oder Schlafstörungen sind ein Problem, an dem gerade in unserer Leistungsgesellschaft immer mehr Menschen leiden. Inzwischen gelten Schlafstörungen als Volkskrankheit. Sie sollten, je nach Ausprägung und Dauer, zum Beispiel vom Hausarzt, Lungenfacharzt, Psychotherapeuten oder wie bei der Schlafapnoe in einem Schlaflabor untersucht und behandelt werden. Allerdings: Viele Betroffene suchen erst dann den Arzt auf, wenn der Leidensdruck zu groß geworden ist. Vorher versuchen sie lieber, dem Problem mit selbst verordneten Schlafmitteln zu begegnen – oft Grund für einen Teufelskreis, der sich entwickeln kann. In westlichen Industrieländern leiden schätzungsweise 20 bis 30 Prozent der Menschen unter Schlafstörungen; zwölf Prozent der Erwachsenen in Deutschland klagen darüber, schlecht oder sehr schlecht einzuschlafen. Frauen leiden dabei häufiger unter Schlaflosigkeit als Männer. Als Ursache für Einschlaf- oder Durchschlafstörungen spielt vor allem das Arbeitsleben eine große Rolle. Bei Berufstätigen im Alter von 35 bis 65 Jahren sind seit 2010 die Schlafstörungen um 66 Prozent angestiegen, alarmiert der aktuelle Report einer großen deutschen Krankenkasse. Jeder zehnte Arbeitnehmer

leide sogar unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie, ist dann am Arbeitsplatz müde und weniger leistungsfähig. Auch im Verkehr wirkt sich Müdigkeit am Steuer verheerend aus. Eine Studie des HUK-Verbandes belegt, dass circa 25 Prozent aller tödlichen Unfälle auf bayerischen Autobahnen auf Schläfrigkeit am Steuer zurückgeführt werden können.

### Schlaf ist Erholung für Körper und Geist

Schlafen ist Erholung – ein Bedürfnis, das der Mensch naturgemäß in der Nacht hat. Wird es abends dunkel, steigt im Körper die Konzentration des Hormons Melatonin – der Körper wird zum Schlaf angeregt. Er entspannt, die Muskeln erholen sich, Nervenzellen regenerieren, Haut und Haare wachsen, Wunden heilen, Blutdruck und Körpertemperatur sinken. Im Gehirn aber ist einiges los. Es nutzt die Schlafenszeit zum »Aufräumen«: Während der sogenannten REM-Schlafphasen (REM = rapid eye movement – die Augen bewegen sich hierbei unter den geschlossenen Lidern) verarbeitet der Schlafende im Traum seine Erlebnisse des Tages (daher auch paradoxer Schlaf). >>

»BEI EINEM ERHOLSAMEN SCHLAF KANN MAN SICH REGELRECHT GESUND UND »SCHÖN SCHLAFEN« – UND ERLERNTES FESTIGEN.«

SCHON  
gewusst  
?

### Wieviel Schlaf brauchen wir?

Morgenmuffel, Frühaufsteher, Nachttauler: Wie viel Schlaf der Mensch braucht, ist individuell verschieden. Jeder weiß: Babys brauchen viel Schlaf. Alte Menschen schlafen nachts hingegen oft kürzer – sie legen auch untertags häufiger »Nickerchen« ein. Kinder und Jugendliche brauchen gewöhnlich mehr Schlaf als Erwachsene. »Für die Erholung ist eine intakte Schlafarchitektur weit wichtiger als die absolute Schlafdauer«, erklärt Dr. Christian Faul. Er meint: Sechs bis sieben Stunden Schlaf reichen in der Regel bei einem Erwachsenen vollkommen aus.



»Diese Schlafphase ist besonders wichtig«, betont Oberarzt Dr. Christian Faul, der an der I. Medizinischen Klinik am Klinikum Augsburg für das Schlaflabor zuständig ist und dort Patienten mit schlafbezogenen Atmungsstörungen (Schlafapnoe) behandelt. Neben den Leichtschlaf- und Tiefschlafphasen im NREM-Schlaf (non rapid eye movement) hat der Mensch circa fünf REM-Schlafphasen in der Nacht. Etwa 25 Prozent des Gesamtschlafes betreffen den REM-Schlaf. Bei einem erholsamen Schlaf kann man sich regelrecht gesund und »schön schlafen« – und Erlerntes festigen. Schlaf ist also eminent wichtig. Aufs Leben gesehen schlafen wir circa 25 Jahre.

### Das kann den Schlaf rauben

Körperliche Krankheiten wie Herzinsuffizienz, Magenleiden, schmerzhaft

Gelenk- und Muskelerkrankungen, eine Schilddrüsenüberfunktion, starke Kopfschmerzen, Lungenerkrankungen, Prostataleiden, Nervenerkrankungen, Alkohol oder Drogen- und Medikamentenmissbrauch können Menschen den Schlaf rauben. Frauen klagen darüber hinaus häufig in der Menopause über schlechten Schlaf. Aber auch Lebensumstände, Stress, seelische Belastungen, schwierige Arbeitsbedingungen oder sogar »Burnout« beeinträchtigen den Nachtschlaf. Für viele Menschen wird zudem gezwungenermaßen die Nacht zum Tage: Schichtarbeiter müssen immer gegen ihre »innere Uhr« arbeiten und entwickeln vor allem dann Schlafprobleme, wenn sich die Schichtzeiten – und somit die Möglichkeit, zu schlafen – immer wieder ändern. Den »berühmten« »Jetlag« nach Reisen in Länder mit anderen Zeitzonen gleicht der Körper normalerweise nach kurzer Zeit wieder aus.

### Auf einen Blick: Formen von Schlafstörungen

Gerade wegen der Bedeutung des Schlafs für die Gesundheit ist es wichtig, Störungen auf die Spur zu kommen. Die »International Classification of Sleep Disorders, ICSD 2« fasst Schlafstörungen in bestimmte Gruppen zusammen. Zu ihnen gehören unter anderem

**Insomnien:** Es handelt sich um Ein- oder Durchschlafstörungen; als charakteristisch gelten eine erhöhte Einschlafzeit, vermehrte nächtliche Wachphasen und frühmorgendliches Aufwachen bei ausreichender Bettzeit. Auch eine subjektiv reduzierte Erholungsfunktion bei ausreichendem Nachtschlaf gilt als typisch. Dazu gehören auch Schlafstörungen aufgrund einer körperlichen oder psychischen Erkrankung.

**Schlafbezogene Atemstörungen:** Schlafapnoe, nächtliches Aussetzen des Atems

**Hypersomnien zentralen Ursprungs:** z. B. pathologisch erhöhtes Schlafbedürfnis am Tag, Narkolepsie/Schlafattacken tagsüber

**Zirkadiane Rhythmus-schlafstörungen:** Tag-Nacht-Rhythmus gestört, z. B. durch Schichtarbeit, Jetlag

**Parasomnien:** z. B. Schlafwandeln, Schlaftrunkenheit, Alpträume

**Schlafbezogene Bewegungsstörungen:** z. B. Restless Legs, ruhelose Beine



^ Die Patientin wird für die Nacht im Schlaflabor verkabelt, um ihr Schlafverhalten zu kontrollieren. Nach Auswertung der Daten berät das Ärzteteam dann über die entsprechende Behandlung.

< Wenn der »Traum von der guten Nacht« zum Alptraum wird, leidet auch irgendwann die Gesundheit und unser Wohlbefinden.

»IN VIELEN FÄLLEN  
GEHT ES EINFACH DARUM,  
DIE LEBENSGEWOHNHEITEN  
ZU VERÄNDERN UND AUF  
DIE »SCHLAFHYGIENE«,  
ALSO GUTE  
SCHLAFGEWOHNHEITEN,  
ZU ACHTEN.«

## Der Ursache von Schlafproblemen auf den Grund gehen

Der Blick auf die eigenen Lebensgewohnheiten liefert oft schon einige Erklärungen für Schlafstörungen: Zu viel und fett gegessen, zu viel Alkohol am Abend getrunken, zu viel Kaffee am späten Nachmittag, den Körper abends im Fitness-Studio noch einmal hochgeputzt, im Bett noch einen spannenden Krimi im Fernsehen angeschaut?

Fragen, die zunächst auch der Hausarzt oder Facharzt bei der schlafmedizinischen Anamnese stellen wird. Er betrachtet die Lebensumstände des Betroffenen und macht sich ergänzend anhand eines Schlafqualitäts-Fragebogens ein Bild über verschiedene Rahmenbedingungen: Schlafgewohnheiten, Dauer und Häufigkeit der empfundenen Schlaflosigkeit, bestehende Krankheiten, eingenommene Medikamente, die Schlafsituation im Schlafzimmer, Schlaferlebnisse, selbst festgestellte Störungen wie unruhige Beine, Schnarchen bei sich selbst oder dem Partner, Atemaussetzer.

Der Arzt will auch wissen, ob sich der Betroffene tagsüber ungewöhnlich schläfrig fühlt und sogar ungewollt einfach immer wieder kurz einschläft. »Die Anamnese ist eine der wesentlichen Grundlagen jeder Behandlung von Schlafstörungen gleich welcher Art«, betont Oberarzt Dr. Christian Faul. Ebenso kann ein zusätzliches Schlaf-tagebuch, das der Betroffene zuhause führt, dem Arzt wichtige Aufschlüsse über dessen Verhalten und Empfinden liefern.

Wurde die Krankengeschichte erfasst, können weitere Untersuchungen Aufschluss über das Schlafverhalten des Patienten geben. Eine erste Möglichkeit für zuhause – ambulant – ist die Polysomnographie. Der Betroffene erhält ein mobiles Gerät für die Nacht zuhause, das während des Schlafs wichtige Körperfunktionen aufzeichnet. »Eine weitere Säule der schlafmedizinischen Diagnostik ist die Polysomnographie«, erklärt Dr. Christian Faul. Dazu muss der Patient jedoch in ein Schlaflabor. Hier wird dann ein individuelles Schlafprofil des Patienten erstellt,

WIR  
für Sie

## Schlafapnoe

Die Schlafapnoe ist eine sehr häufige Störung des Nachtschlafs. Bei den betroffenen Menschen kommt es während des Schlafs immer wieder zu Atemaussetzern, die oftmals vor allem durch starkes, immer wieder unterbrochenes Schnarchen auffallen. Fast 1,4 Millionen Menschen in Deutschland leiden an solchen Störungen. Man unterscheidet zwischen der »Obstruktiven Schlafapnoe (OSA)«, die anatomisch bedingt ist, und der »zentralen Schlafapnoe«, die vom Gehirn ausgeht. Eine nicht behandelte »OSA« kann langfristig ernsthafte Erkrankungen zur Folge haben: Bluthochdruck, Vorhofflimmern, koronare Herzerkrankung. Oft leiden Patienten mit diesen Erkrankungen auch unter einer Apnoe.

Deshalb werden Patienten mit kardiovaskulären Erkrankungen im Klinikum vorsorglich mit einer Polygraphie gescreent, erklärt Dr. Faul. Bei einer Polysomnographie, der dann eventuell nötigen Anschlussuntersuchung, verbringt der Patient die Nacht von 21 Uhr bis 6 Uhr »verkabelt« im Schlaflabor. Nach Auswertung der erhobenen Daten erhält der Patient entweder Entwarnung oder es muss, bei relevant pathologischem Befund, in zweiter Sitzung individuell ein Beatmungsgerät mit entsprechender Maske für den Patienten angepasst werden. Mit Hilfe dieses Geräts werden die Atemaussetzer im Schlaf beseitigt und der Patient findet wieder einen erholsamen Schlaf.



Einfach gut schlafen – für viele Menschen keine Selbstverständlichkeit.

um die Art der Schlafstörung beziehungsweise der schlafbezogenen Atemstörung feststellen zu können. Angewendet wird die Polysomnographie zum Beispiel bei Verdacht auf eine Schlafapnoe oder bei übermäßigem Schlafbedürfnis am Tage, das auf eine Narkolepsie – Schlafsucht – hinweist. Ein EMG (eine elektrophysiologische Methode, bei der die elektrische Muskelaktivität gemessen wird) kann Hinweise auf das Vorliegen von periodischen Bewegungen der Gliedmaßen im Schlaf (Periodic Limb Movements in Sleep, PLMS) geben.

## Schlafhygiene ist gefragt

Die Behandlung der Schlafstörungen richtet sich immer nach ihrer Ursache. In vielen Fällen geht es einfach darum, die Lebensgewohnheiten zu verändern und auf die »Schlafhygiene«, also gute Schlafgewohnheiten, zu achten. »Die Verordnung von Medikamenten sollte

allerdings immer in der Hand des Arztes liegen!« mahnt Dr. Faul. Je nach zugrundeliegendem Problem kommen in der Behandlung der Schlaflosigkeit neben der Schlafhygiene und der medikamentösen Therapie auch verhaltenstherapeutische oder Entspannungsverfahren zum Einsatz. | pks



Dr.  
Christian Faul  
I. Medizinische Klinik

## Hilf dir selbst: Sieben Tipps für eine gute Nacht

Was Sie selbst für einen erholsamen Schlaf und eine gute Schlafhygiene tun können:

1. Bettzeiten auf das notwendige Maß beschränken: sechs bis sieben Stunden sind ausreichend.
2. Regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten, auch am Wochenende.
3. Der Mittags- oder Nachmittagschlaf sollte nicht länger als 20 Minuten dauern.
4. Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer. Die Zimmertemperatur sollte nur 16 bis 18 Grad betragen, der Raum abgedunkelt sein. Fernseher, PC, Handy sind »Stressoren« und gehören nicht ins Schlafzimmer.
5. Leicht verdauliche Mahlzeit am Abend, Abendessen am besten vier Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen; am späten Nachmittag koffeinhaltige Getränke meiden. Und am besten auch auf Alkohol und Nikotin verzichten.
6. Rituale helfen, den Tag gut zu beenden: ein kleiner Spaziergang nach der Arbeit, Entspannungsübungen, ein Glas Kräutertee, ein spannendes Bad.
7. Sport und Bewegung am Tag, keine intensiven sportlichen Aktivitäten am Abend.



## Käthe – Ein ganz besonderes Neujahrsbaby

*Trisomie 21. Diese Diagnose ist für viele werdende Eltern ein schwerer Schlag. Wie bereichernd das Leben mit dem sogenannten Down-Syndrom für eine Familie sein kann, zeigt das Beispiel von Käthe, unserem Neujahrsbaby des Jahres 2012.*

Das kleine Gespenst aus dem Kinderbuch von Ottfried Preußler ist mal wieder groß in Form. Schließlich gibt es mit seinem besten Freund, dem Uhu Schuhu, auf Burg Eulenstein Spannendes zu erleben. Käthe kennt und genießt das Video immer wieder. Zusammen mit Schwester Erna (8) verliert die Fünffährige schnell das Interesse am Besucher und wendet sich dem liebenswerten Nachtgespenst zu. »Wir haben bisher so viel Liebe und Glück mit ihr erlebt«, sagen wenig später die Eltern Kerstin und Michael Rosner, nachdem sich Käthe und Erna zurückgezogen haben.

### Am 1.1.2012 war Käthe die Schnellste

Am 1. Januar 2012 feiert Käthe ihren sechsten Geburtstag. Es war 2.02 Uhr als die neue Erdenbürgerin im Klinikum Augsburg als erstes Baby des Jahres 2012 das Licht der Welt erblickte. »Da ist was«, waren sich damals Kerstin (39) und Michael Rosner (48) noch im Kreissaal sicher. »Am Gesicht haben wir es sofort gesehen. Käthe ist ein Mensch mit einer

Besonderheit«, sagt ihr Vater, der in Friedberg als Fachanwalt für Steuerrecht zusammen mit seiner Schwester eine Steuerkanzlei führt. »Und die besteht in der Tatsache, dass der Baukasten der Natur das 21. Chromosom oder Teile davon dreifach an Käthe geliefert hat, was ihr ein anderes Aussehen, andere Reaktionen und eine andere Entwicklung beschert. »Von einer Behinderung, wie es große Teile der Bevölkerung sehen, kann aber keine Rede sein«, betonen ihre Eltern, »Käthe ist halt anders.«

**»VON EINER BEHINDERUNG,  
WIE ES GROSSE TEILE DER  
BEVÖLKERUNG SEHEN, KANN  
ABER KEINE REDE SEIN.  
KÄTHE IST HALT ANDERS.«**

Kerstin & Michael Rosner

Ein Chromosom mehr – davon geht die Welt nicht unter, hatten sie sich an diesem denkwürdigen Neujahrstag sofort gedacht, als sie ihr viertes Kind in die Arme schlossen. »Wir reagierten ganz einfach entspannt«, erzählen Kerstin und Michael Rosner, die sich gerne an das »tolle Miteinander« auf der Station im Klinikum erinnern. Das machte es an diesem Tag auch den Ärzten und Schwestern leichter, mit dieser Nachricht

umzugehen. Eine Voruntersuchung während der Schwangerschaft hatte nämlich keinen Hinweis darauf gegeben. »Das kommt heute sehr selten vor, dass Eltern erst nach der Geburt mit dem Thema konfrontiert werden«, sagt Dr. Marina Seefried, die in dieser Nacht, wie in vielen Neujahrsnächsten zuvor, Dienst hatte. »Käthe war von der ersten Minute an ein Sonnenschein.« berichtet die Funktionsoberärztin mit dem Schwerpunkt spezielle Geburtshilfe und Perinatalmedizin, die noch heute zu den Eltern in Friedberg Kontakt hält. Gerade bei der Blutuntersuchung während einer Schwangerschaft erlebe sie bei der Diagnose Trisomie 21 oft die gesamte Bandbreite der Reaktionen – von totaler Ablehnung bis zu freudiger Annahme des besonderen Kindes. Mancher Mutter möchte sie mit Blick auf Käthe sagen, »ihr wisst gar nicht, was ihr versäumt.« Doch natürlich respektiere sie jede Entscheidung.

### Käthe hat das Leben verändert

Was so mancher versäumt, der sich gegen ein Leben mit Trisomie 21 entscheidet, erlebt man bei einem Besuch im Einfamilienhaus der Rosners am östlichen Ortsrand von Friedberg. »Käthe ist ein Geschenk, das man annimmt, wie es ist,« sagt ihre Mutter. Fröhlich tollt die Jüngste mit Schwester Erna auf dem Trampolin, nachdem sie sich den Schokoladenkuchen unübersehbar schmecken ließ. Ihr >>



Familie Rosner mit Nesthäkchen Käthe am 1. Januar 2012.



Käthe ist ein kleiner Sonnenschein: Ob als Malteserin ...



... oder »Zug fahrend im Wäschekor« – so ist immer etwas los.

sonniges Gemüt, ihr Rundum-Lachen, ihre Offenheit bezaubern alle Familienmitglieder. Die elfjährige Klara und ihr zehnjähriger Bruder August haben die Schwester ebenso herzlich aufgenommen wie Erna, die bis dahin Jüngste. »Wir haben aber von Anfang an mit offenen Karten gespielt«, erzählt ihr Vater. Der Körper des Menschen bestehe aus vielen Zellen, in denen sich Bausteine befinden. Und Käthe habe eben einen Baustein mehr bekommen, sagten sie den Kindern. Für manche Sachen werde sie länger brauchen. »Käthe ist kerngesund und war kaum krank«, berichten ihre Eltern. Häufig geht das Down-Syndrom mit anderen Erkrankungen einher. Nur einmal landete der Notarzt mit dem Hubschrauber auf dem Nachbargrundstück, da war sie kopfüber aus dem Hochstuhl gekippt. Zwei Tage in der Kinderklinik und eine schwere Gehirnerschütterung waren die kurzzeitigen Folgen.

»WIR HABEN BISHER  
SO VIEL LIEBE UND GLÜCK  
MIT IHR ERLEBT.«

Kerstin & Michael Rosner

Das Leben mit Käthe hat die Familie verändert, aber nicht in ihren Grundfesten erschüttert. Manches ist anders geworden, einer Anstrengung mehr steht oft ein Moment der Freude gegenüber. »Käthe sagt uns, was wichtig ist im Leben«, erzählt ihre Mutter, die als studierte Sozialpädagogin ihr Kind auch mit einem professionellen Blick betrachtet. »Manchmal ist ein Käfer, den sie intensiv beobachtet, eben wichtiger als der rasche Aufbruch in den Kindergarten.« Käthes Blick auf die Dinge muss nicht immer der ihrer Familie sein – und doch ist er eine Bereicherung. Im Familienkonzert spielt sie freilich keine Sonderrolle. »Sie wird nicht in Watte gepackt und ihr werden auch Grenzen aufgezeigt«, sagen ihre Eltern. Für Bruder und Schwestern ist sie »die Käthe«, ohne Wenn und Aber. »Geschwister sind die besten Therapeuten«, ergänzen die Eltern lächelnd. Lediglich der wöchentliche Besuch bei der Logopädie und gelegentliche Physiotherapie-Einheiten sind ihrer Besonderheit geschuldet. Unverkrampt geht die Familie ihren Weg.

### Inklusion ist noch keine Selbstverständlichkeit

Dies kann von der Umwelt nicht immer behauptet werden. Mancher Blick eines Passanten – Michael Rosner: »Ich sehe das schon gar nicht mehr« – spiegelt mitunter Unverständnis, aber auch Neugierde

wider. Eine heftige Auseinandersetzung mit dem katholischen Trägerverein des örtlichen Kindergartens hat den Rosners freilich mehr zugesetzt. »Dass Käthe im Zeitalter der Inklusion in einem katholischen Kindergarten nicht willkommen war und dies von den beteiligten Geistlichen mitgetragen wurde, widerspricht dem Auftrag der Kirche«, lautet ihr bitteres Fazit. Kerstin und Michael Rosner, die beide seit Jahrzehnten in der katholischen Hilfsorganisation der Malteser engagiert sind – er als Kreisbeauftragter, sie bundesweit als Mitglied des Präsidiums – und sich dort auch kennengelernt haben («Wir sind eine Malteser-Ehe»), mussten schmerzlich erfahren, wie es ist, auf eine Mauer der Ablehnung zu stoßen. »Unsere Einstellung zum Glauben hat das nicht verändert«, sagen die beiden engagierten Christen, »unsere Haltung zu den Geistlichen vor Ort schon.« Und: »Es hat Verwundungen auf beiden Seiten hinterlassen.« Ein Jahr lang konnte Käthe keinen Kindergarten besuchen, nun hat sie einen Platz im nahen Haunswies gefunden, wo Inklusion gelebt werde. »Wir blühen alle wieder auf«, sagt ihre Mutter. »Es ist so schön, dass hier ein Kind wie Käthe auch gewollt ist.« Als Käthe neulich erstmals alleine mit dem Dreirad fuhr, war es nicht nur ein Festtag für Familie Rosner.

Narben habe der Konflikt hinterlassen, »er hat uns aber als Familie noch mehr zusammengeschweißt«, resümiert das

»KÄTHE SAGT UNS, WAS  
WICHTIG IST IM LEBEN«

Kerstin Rosner

Ehepaar, dessen soziales Engagement ungebrochen ist. Dazu zählen auch zwei Kinderwallfahrten für kranke und behinderte Kinder und ihre Familien nach Rom, die Kerstin Rosner mit den Maltesern vorbereitet und durchgeführt hat.

»Käthe war schon zwei Mal beim Papst – und ihre Geschwister durften mit.«

Wohin Käthes Weg einmal führen wird, ist völlig offen. Brücken ins Leben bauen, fördern und fordern, sie fit für einen späteren Alltag ohne Heim machen, das sind die Ziele ihrer Eltern. »Viele Kinder in Käthes Situation werden von außen gebremst«, sagt ihre Mutter, »sie sind nicht behindert, sie werden behindert.« Trisomie 21 bedeute eben nicht zwangsläufig einfache Tätigkeiten in einer geschützten Werkstatt auszuführen. »Kinder mit Trisomie 21 haben auch schon Abitur gemacht.« Die Gesellschaft müsse ihren Blick verändern. »Du bist wichtig, du bist liebenswert«, das gelte auch für Käthe. Ihr nächster wichtiger Schritt führt sie in die Grundschule. Wer mehr über das Leben mit Käthe erfahren möchte, frage einfach ihre Schwester Erna. Die sieht manches ganz praktisch. »Mit Käthe darf ich immer umsonst ins Schwimmbad.« Ihr Behindertenausweis erlaube nämlich eine Begleitperson. So einfach ist das Leben mit Käthe. | STS

## Wohnen mit den besten Perspektiven!



**ruhig + grün + anspruchsvoll**

Genießen Sie die Vorteile des **parkartigen Grundstücks** in der **ruhigen Anliegerstraße** und die Nähe zu vielfältigen **Freizeit- und Erholungsangeboten**.



**mobil + gut versorgt**

**Bus, Tram und Bahnhof Neusäß** im Gehbereich, **8 Min. zur A8** (Anschluß Neusäß). Zahlreiche **Einkaufsmöglichkeiten** im Umfeld – vom kleinen Laden bis zu großen Einkaufszentren.



**vorteilhaft + aussichtsreich**

Die neue **UNI-Klinik** ist fußläufig erreichbar und garantiert Nachfrage und Mietinteressenten! **Kindergärten und Schulen** (Schulstadt Neusäß!) in unmittelbarer Nähe.

<b>2-Zi.-Whg.,</b>	EG,	49,29 m <sup>2</sup> Wfl.,	<b>€ 219.800,-</b>	<b>3-Zi.-Whg.,</b>	EG,	90,93 m <sup>2</sup> Wfl.,	<b>€ 404.800,-</b>
<b>2-Zi.-Whg.,</b>	3. OG,	52,49 m <sup>2</sup> Wfl.,	<b>€ 244.900,-</b>	<b>4-Zi.-Whg.,</b>	1. OG,	97,23 m <sup>2</sup> Wfl.,	<b>€ 444.800,-</b>
<b>3-Zi.-Whg.,</b>	3. OG,	82,12 m <sup>2</sup> Wfl.,	<b>€ 349.800,-</b>	<b>4-Zi.-Whg.,</b>	4. OG/DG,	116,77 m <sup>2</sup> Wfl.,	<b>€ 547.800,-</b>

**KfW 55**  
„EnEV 2016“

**Beethoven PARK 1**  
Wohnen in Neusäß

**Im Bau!**

**Neusäß/Augsburg**

**INFO-CENTER**  
am Baugrundstück  
Beethovenstr. 50, Neusäß  
Fr / Sa / So 14 – 17 Uhr,  
Mi / Do 16 – 19 Uhr

**Makler – für Sie provisionsfrei:**  
Stefan Neumeister  
0160 / 157 72 49  
Sebastian Munte  
0177 / 442 85 90

gemeinsam mit

tfm WOHNBÄU

BUS Tram

DB

**Baywobau.de** ® **Tel 089/286500**



# Broken-Heart Syndrom

## Herzeleid mit Folgen

in/je/photocase.de

*Es kommt in Liebesromanen ebenso vor wie in moderner Literatur und steht nicht selten im Mittelpunkt klassischer Theaterstücke oder dramatischer Kinofilme: Das »gebrochene Herz« ist eine häufig gebrauchte Metapher für seelisches Leid. Dabei handelt es sich aber beileibe nicht nur um ein harmloses Wortspiel gefühlsseligere Autoren. Tatsächlich kann akuter emotionaler Stress, also ganz große Aufregung, vorübergehend zu ernsthaften, gesundheitlichen Störungen am Herzen führen, die wegen der ähnlichen Symptome zunächst oft für einen Infarkt gehalten werden. Während dieser als klassische Männererkrankung gilt, betrifft das sogenannte Tako Tsubo oder Broken-Heart Syndrom fast nur Frauen. Auch im Klinikum Augsburg wird die Diagnose zu 90 Prozent bei Patientinnen gestellt. Ein noch nicht ganz erforschtes Phänomen.*

**D**er Tag hätte aufregender nicht sein können. Mit einem erneuten schweren Herzinfarkt war der Ehemann von Marianne K. (\*Name geändert) zuhause zusammengebrochen – und sie hatte routiniert funktioniert. Den Notarzt verständigt, den Kranken ins Klinikum begleitet, war stets an seiner Seite geblieben, bis sie ihn auf der Intensivstation in sicheren Händen wusste. Als sich die 70-Jährige am Abend auf den Heimweg machte, wurde sie noch in der Eingangshalle des Krankenhauses von Übelkeit, schwerer Atemnot und dumpfen Schmerzen in der Brust befallen – das Beschwerdebild glich fast aufs Haar dem ihres Mannes. »Jetzt hat's mich selbst erwischt«, war alles, was sie in Panik denken konnte, bevor sie, Glück im Unglück, unverzüglich vor Ort versorgt wurde.

Aber so naheliegend der Verdacht auch war, das EKG entsprechend und die typischen Laborwerte erhöht – Marianne K. hatte keinen Infarkt erlitten. Die unmittelbar durchgeführte Herz-Katheter-Untersuchung im Klinikumlabor, bei der ein dünner Schlauch über ein Blutgefäß bis ins Herz vorgeschoben wird, um Kammern und große Gefäße zu überprüfen, brachte sofortige Klarheit. Unauffällige Herzkranzgefäße, kein Verschluss, der die »Bedingung« für einen Infarkt gewesen wäre. Die Diagnose ergab vielmehr eine Stress-Kardiomyopathie, häufiger als Tako Tsubo oder Broken-Heart (gebrochene Herz) Syndrom bekannt. Die Sorge um den geliebten Partner hatte Marianne K. zutiefst aufgewühlt. Die massive

Ausschüttung von Stresshormonen im Blut führte dabei zu einer Wandbewegungsstörung des Herzmuskels. Und rief damit eben jene Symptome hervor, die denen eines Herzinfarkts ähneln.

»Auch wenn wir noch nicht viel über die Ursachen wissen und Tako Tsubo statistisch gesehen nicht häufig auftritt«, so betont Professor Dr. Wolfgang von Scheidt, Chefarzt der I. Medizinischen Klinik am Klinikum Augsburg, »dürfen wir diese Erkrankung nicht unterschätzen.« Die dramatische Geschichte der Eheleute, die beide später wieder entlassen werden konnten, ist auch ihm lange in Erinnerung geblieben. Obwohl die Patientin, so der Internist und Kardiologe, ein ganz klassischer Tako Tsubo Fall war, wie man ihn seinem Haus etwa 20 bis 25 Mal pro Jahr versorgt.

### Infarkt oder gebrochenes Herz?

Erstmals als eigenständige Krankheit beschrieben wurde das Phänomen Anfang der 1990er Jahre von japanischen Medizinerinnen. Sie hatten bei einer älteren Patientin trotz mehrerer Anzeichen eines Infarkts keine Verkalkung der Herzkranzgefäße finden können. Stattdessen war die linke Herzkammer der Frau seltsam ballonartig verformt, und es konnte nicht mehr genug Blut in die Hauptschlagader gepumpt werden.

Die Medizinerin erinnerte das Bild an eine traditionelle ostasiatische Tintenfisch-Falle – ein bauchiges Tongefäß mit engem

Hals namens Tako Tsubo. Kurzerhand gaben sie dem Syndrom diesen Namen. In nachfolgenden Gesprächen mit der Patientin stellte sich heraus, dass sie unmittelbar zuvor einen Schicksalsschlag hatte hinnehmen müssen. Ein Muster, das nicht nur in Japan immer häufiger auftrat, sondern seither von Herzspezialisten weltweit beobachtet und bestätigt wird. Es sind vor allem Frauen in der zweiten Lebenshälfte und jenseits der Wechseljahre, die von dieser Erkrankung betroffen sind. Extrem belastende Ereignisse wie Tod eines Angehörigen, oft gar die Beerdigung, auch Trennung, heftiger Streit oder Unfälle führen buchstäblich zu schwerem Herzeleid. Denn Angst, Betroffenheit, Trauer und Tränen setzen körpereigene Stresshormone, sogenannte Katecholamine, frei. >>

**»MIT RUND 800 INFARKT-BEHANDLUNGEN JÄHRLICH IST DAS KLINIKUM AUGSBURG DER ZWEITGRÖSSTE HERZINFARKTVERSORGER IN BAYERN.«**

Professor Dr. Wolfgang von Scheidt



**Hausnotruf**  
Sicherheit Zuhause!

**Mobiler Notruf**  
für unterwegs!  
(GPS-Ortung außerhalb der Wohnung)



**Essen auf Rädern**  
zirka 220 Gerichte zur Auswahl!  
(jetzt kostenloses Probeessen bestellen)

Kostenfrei anrufen unter:  
**☎ 0800 90 60 777**

**Hier leben heißt hier Kunde sein.**

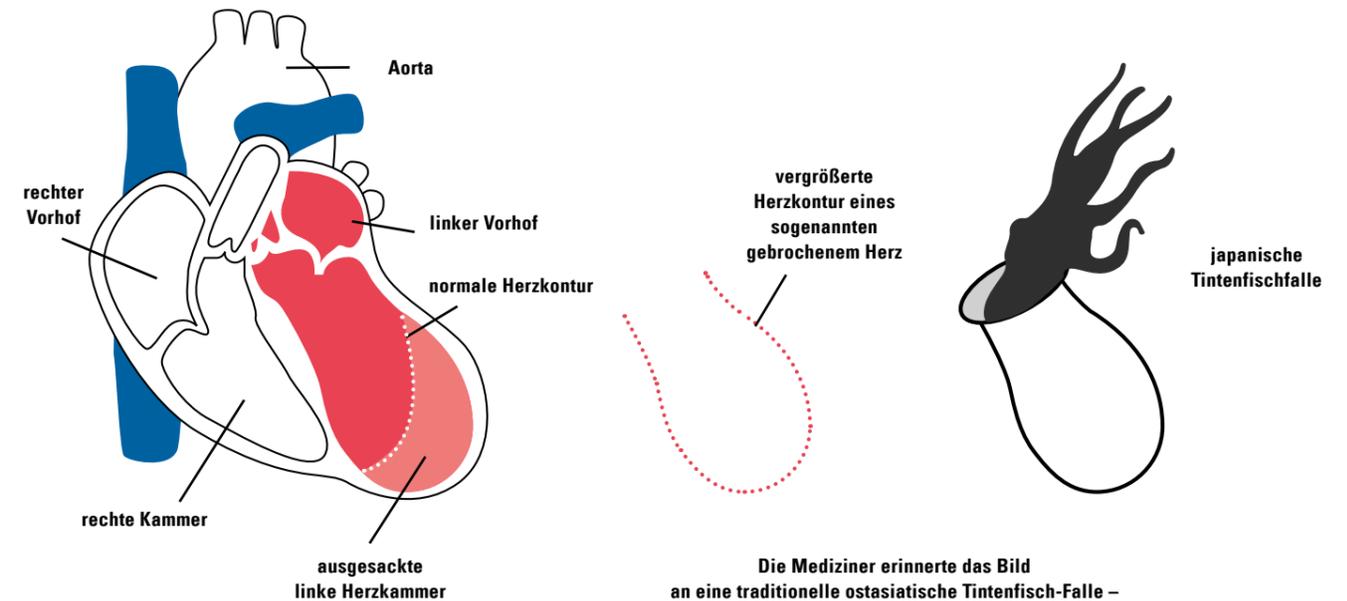
Unser Wasserkraftwerk am Hochablass versorgt 4.000 Haushalte mit regionaler, regenerativer Energie.

Wir setzen die Energiewende um, hier vor Ort. Das geht nur gemeinsam mit unseren Kunden von Energie, Wasser und Verkehr. **Danke, dass Sie unser Kunde sind.**

**100%** unseres Gewinns fließen in die **Region zurück**

**swa**  
Energie Wasser Verkehr

Von hier. Für uns.



Die Mediziner erinnerte das Bild an eine traditionelle ostasiatische Tintenfisch-Falle – ein bauchiges Tongefäß mit engem Hals namens Tako Tsubo. Kurzerhand gaben sie dem Syndrom diesen Namen.

Ursprünglich eine natürliche Überlebensfunktion des menschlichen Organismus: Herzschlag und Blutdruck erhöhen sich rasant, um den Körper auf Kampf oder Flucht vorzubereiten. Bei Tako Tsubo Patientinnen wird der Blutstrom oft bis in die kleinsten Gefäße gedrosselt, der Herzmuskel verkrampft.

»Manchmal ist es auch eine bevorstehende OP oder eine bedrohliche Erkrankung die das vegetative Nervensystem besonders stark aktiviert«, sagt Professor von Scheidt. Bei einem Viertel bis Fünftel der Betroffenen bleibe der Auslöser allerdings offen.

**Verbesserte Diagnose, verfeinerte Therapie**

Warum der Anteil älterer weiblicher Patienten so hoch ist, gilt bisher als ebenso unerforscht wie die Tatsache, dass nur ein kleiner Prozentsatz von Frauen betroffen ist – obwohl viele starkem Stress ausgesetzt sind. »Es liegt nicht daran, dass Frauen emotionaler sind«, meint Professor von Scheidt, »auch Männer geraten schnell und heftig unter Stress.« Eine Erklärung könnte sein, »dass Östrogene vor Herz-Kreislaufkrankungen schützen. Nach der Menopause wird dieses Sexualhormon vom weiblichen

Körper nicht mehr gebildet, die Schutzfunktion fällt weg«, so der Experte.

Diagnose und Therapie der Stress-Kardiomyopathie haben sich dagegen seit einigen Jahren immer weiter verfeinert. Die medikamentöse Behandlung in der akuten Phase ist in der I. Medizinischen Klinik ähnlich wie beim Herzinfarkt: Fast alle Patienten werden zunächst auf der Intensivstation überwacht und bekommen blutverdünnende Mittel und sogenannte Betablocker, die die Wirkung von Stresshormonen dämpfen, dazu Beruhigungs- und Schmerzmittel. Eine Gefäßaufdehnung (mittels Ballondilatation und Stenteinbau) ist hingegen nicht erforderlich, da ja anders als beim Herzinfarkt keines der großen Herzkranzgefäße verschlossen ist.

In den meisten Fällen normalisiert sich der Zustand der Patientinnen innerhalb von Tagen oder wenigen Wochen wieder. Und anders als beim Herzinfarkt bleiben beim Broken-Heart Syndrom in der Regel keine Narben und Funktionsstörung des Herzmuskels zurück, wenn die akute Phase überstanden ist. Etwa zehn Prozent der Rekonvaleszenten (Patienten, die sich auf dem Weg der Besserung befinden) müssen damit rechnen, dass sie noch einmal betroffen sein könnten. »Leider können wir dieser Erkrankung

nicht vorbeugen, da wir die Neigung eines Menschen für Tako Tsubo bislang nicht vorhersagen können« erklärt Professor von Scheidt. So sehr innere Gelassenheit als Schutz plausibel erscheine, so wenig sei dies ja ständig durchzuhalten. »Vor bestimmten leidvollen Erfahrungen wie dem Tod eines Angehörigen kann sich niemand schützen, keiner kann beeinflussen, wie sein Körper auf Stress reagiert.« Im Notfall aber komme es darauf an, besonnen, rasch und richtig zu reagieren. Bei Verdacht auf einen Herzinfarkt oder ein Broken-Heart Syndrom, so betont der Experte, »immer und schnell Notarzt und Krankenwagen rufen. Niemals selbst in die Klinik fahren oder sich chauffieren lassen! Jede Sekunde zählt!« Das kann Leben retten und Herzeleid verhindern. | vG



**Prof. Dr. Wolfgang von Scheidt**  
I. Medizinische Klinik

**Das Therapiezentrum Burgau**

Therapie Zentrum Burgau

- ist eine große und renommierte Fachklinik für Neurologische Rehabilitation
- hat in Bayern die längste Erfahrung in der Behandlung von Patienten mit erworbenen Hirnschädigungen (z. B. Schlaganfall)
- bietet für beatmete Patienten eine moderne Intensivstation
- kooperiert eng und vertrauensvoll mit den großen Akutkliniken
- verbindet Akutbehandlung und gezielte Rehabilitation
- begleitet, fördert und fordert seine Patienten in ihrem Alltag
- verbindet jahrzehntelange Erfahrung mit modernen diagnostischen und therapeutischen Methoden
- schafft Grundlagen für Teilhabe und ein selbstbestimmtes Leben
- bindet Angehörige partnerschaftlich in die Behandlung mit ein
- ist als gemeinnützige Gesellschaft ausschließlich dem Patientenwohl verpflichtet: Erwirtschaftete Gewinne verbleiben im Unternehmen!

Der Vater einer unfallverletzten Tochter hat das Therapiezentrum Burgau 1989 gegründet. Es ist die Klinik eines Betroffenen für Betroffene. Hier arbeiten erfahrene und qualifizierte Fachkräfte aus den Bereichen Medizin, Therapie und Pflege Hand in Hand für die bestmögliche Behandlung unserer Patienten.

**Wir schaffen Grundlagen**

Therapiezentrum Burgau  
Chefärzte Prof. Dr. Andreas Bender und Dr. Berthold Lipp  
Kapuzinerstraße 34 • 89331 Burgau • Telefon: 08222-404-100  
www.therapiezentrum-burgau.de



# Bluthochdruck – die stille Gefahr

Wie man ihn erkennt und behandeln kann

**M**an sieht ihn nicht, man spürt ihn selten und trotzdem ist er weltweit als »Killer Nummer 1« bekannt: der arterielle Bluthochdruck (Hypertonie). Erst wenn die Werte schon über Monate oder gar Jahre erhöht sind, kann es zu ersten Symptomen wie Kopfdruck, Benommenheit und Schwindel kommen. »Spätestens dann sollte man aufmerksam werden«, empfiehlt Internist PD Dr. Thomas Pusl einen genauen Blick auf Ursachen und Wirkung der Hypertonie. Denn die ständige »Rush Hour« in den Gefäßen ist nicht nur schädlich für die Aderwände, sondern auch für lebenswichtige Organe. Besonders das Herz und das Gehirn leiden unter der zusätzlichen Belastung, aber auch die Nieren und die Netzhaut der Augen können bleibenden Schaden nehmen. Die Folge können Herzinfarkt, Schlaganfall und chronische Nierenschwäche sein. Ist der Herzmuskel erst geschwächt, sind Müdigkeit, Atemnot und geschwollene Beine die Folgen.

**Treten mit dem hohen Blutdruck plötzlich Symptome wie Brustschmerzen, Atemnot, Seh- oder Sprechstörungen auf, ist der Blutdruck zum Notfall geworden. Dann sollte sofort der Notarzt (112) alarmiert werden.**

Schon ein Wert, der über einen längeren Zeitraum knapp über der Grenze zur Diagnose Hochdruck liegt, verkürzt die Lebenserwartung statistisch um 20 Prozent.

Über 140 / 90 mmHg sollte der Blutdruck auf Dauer keinesfalls steigen. Experte Thomas Pusl, der am Klinikum Augsburg nach den Ursachen des Bluthochdrucks sucht, hat beeindruckende Zahlen parat. Mit durchschnittlich 70 Schlägen in der Minute befördert ein gesundes Herz rund 900 Liter Blut am Tag durch unseren Körper. Jede Steigerung über den idealen Wert von 120 / 90 mmHg macht der biologischen Hochleistungspumpe die Arbeit schwerer.

## Dem Bluthochdruck auf der Spur

Bei der Messung in der Arztpraxis kommt es oft zum so genannten »Weißkitteleffekt«. Wahrscheinlich durch die Aufregung des Patienten verursacht, wird ein erhöhter Blutdruck gemessen, der aufmerken lassen sollte, aber noch nicht besorgniserregend ist. Erst wenn durch weitere Kontrollen und 24-Stunden-Messungen eine Hypertonie feststeht, wird gemeinsam mit dem Arzt die Marschrichtung der Behandlung festgelegt. Mit geeichten Geräten kann man auch zu

**»DEN UNVERMEIDLICHEN STRESS DES LEBENS MÖGLICHT GERING ZU HALTEN, IST EIN ERSTER SCHRITT AUF DEM WEG ZU EINEM GESUNDEN BLUTDRUCK«**

PD. Dr. Thomas Pusl

Hause Kontrollmessungen durchführen. Wichtig ist dabei die genaue Beachtung der Bedienungsanleitung. Die praktischen Geräte zur Messung am Handgelenk sind möglicherweise etwas ungenauer als die herkömmliche Manschette am Oberarm, dafür aber auch einfacher zu handhaben. »Wichtig ist immer, dass die Manschette des Messgeräts am Arm in Herzhöhe liegt«, rät Pusl. Vor der Messung sollte man fünf Minuten entspannt sitzen und eine halbe Stunde vorher keinen Alkohol oder Kaffee trinken. Auch die Zigarette, die vermeintlich beruhigt, kann den Messwert verfälschen. >>

**SCHON  
gewusst  
?**

**mmHg** (Millimeter Quecksilbersäule) ist die Maßeinheit, in der der Blutdruck gemessen wird. Das »mm« steht für Millimeter, Hg für das chemische Element Quecksilber. Es handelt sich um eine historische Druckeinheit aus dem 17. Jahrhundert, die bis heute Verwendung findet.

**Die Therapie des Blutdrucks reduziert das Risiko**, einen Schlaganfall zu erleiden um 30 – 40%, für einen Herzinfarkt um 20 – 25%, und eine Herzmuskelschwäche zu entwickeln um nahezu 50%. Die Gesamtsterblichkeit sinkt um ca. 30%. Bei Patienten mit niedrigem kardiovaskulären (das Herz und das Gefäßsystem betreffend) Risiko sollte der Blutdruck unter 140/90 mmHg abgesenkt werden. Noch strenger mit einem Zielkorridor von 125 – 135 mmHg soll der Blutdruck bei Patienten, die ein hohes Herz-Kreislauf-Risiko haben, eingestellt werden. Hierzu gehören zum Beispiel Patienten, bei denen bereits Gefäßschäden an Herz oder Niere nachgewiesen wurden.

Parkplätze im Hof

**STORHA MED** Ihr Gesundheitshaus  
Gesundheitshaus in Pfersee Kompetenz in Bewegung

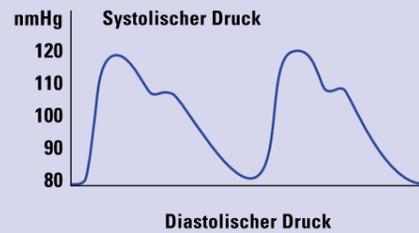
• Blutdruckmessgeräte	• Gehhilfen	• Leibbinden	• Kreuzstützmieder nach Maß
• Bandagen	• Einlagen nach Maß – modernste Computerfertigung	• Brustprothesenversorgung	• Bruchbänder nach Maß und vieles mehr
• Inkontinenzartikel	• Orthesen	• Prothesen	

Augsburger Straße 37 86157 Augsburg ☎ 0 82 1 - 228 190 90 ☎ 0 82 1 - 228 190 80	Vinzenz-von-Paul-Platz 1 86152 Augsburg ☎ 0 82 1 - 508 700 20 ☎ 0 82 1 - 508 700 22	Freisinger Straße 43 86511 Aichach ☎ 0 82 51 - 896 97 62 ☎ 0 82 51 - 896 97 64	Am Stadtbach 29 89312 Günzburg ☎ 0 82 21 - 200 60 60 ☎ 0 82 21 - 200 60 61
--	--	---	---

✉ dialog@storhamed.de • www.storhamed.de • www.facebook.com/storhamed

## Systolisch und diastolisch: was bedeutet das?

Bei der Blutdruckmessung werden immer zwei Werte angegeben. Der höhere oder systolische Druck zeigt die Belastung in den Gefäßen, wenn sich die linke Herzkammer zusammenzieht und das Blut in die Hauptschlagader drückt. Danach muss sich die Herzkammer für den nächsten Pumpstoß erst wieder mit Blut füllen und entspannt sich dabei. Der Druck in den Gefäßen nimmt ab, so entsteht bei der Messung der niedrigste Druck, der diastolische Wert.



## Was ist normal?

### bei einmaliger Blutdruckmessung in der Arztpraxis

normal

120–129/80–84 mmHg

hochnormal 130–139/85–89 mmHg

leichter Bluthochdruck

140–159/90–99 mmHg

mittelschwerer Bluthochdruck

160–179/100–109 mmHg

schwerer Bluthochdruck

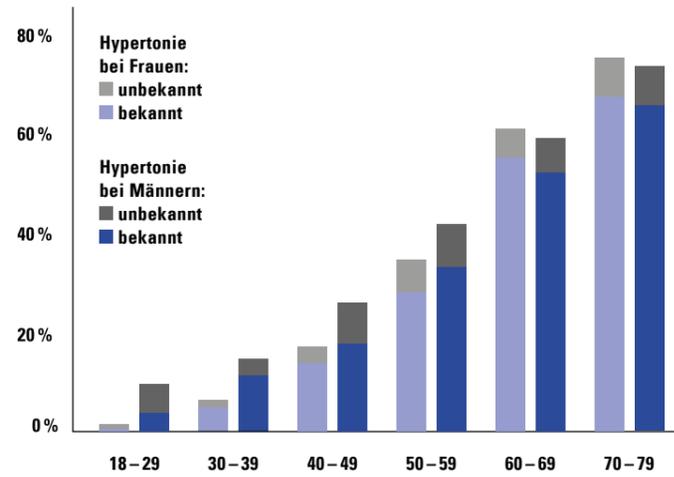
über 180/110 mmHg

### 24-Stunden-Blutdrucklangzeitmessung

kleiner 130/80 mmHg

### Selbstmessung des Blutdrucks (alternativ: Häusliche Blutdruckmessung)

kleiner 135/85 mmHg



## Ursachen und Therapie

Doch was ist verantwortlich für den hohen Druck in den Arterien? Nur in fünf bis zehn Prozent der Fälle wird der Bluthochdruck durch Nierenerkrankungen, eine Überproduktion von Hormonen oder durch Nebenwirkungen von Medikamenten verursacht. Überwiegend ist der Auslöser eine erbliche Veranlagung; doch auch Stress, Übergewicht und Alkoholkonsum sind bedeutende Faktoren.

»Den unvermeidlichen Stress des Lebens möglichst gering zu halten, ist ein erster Schritt auf dem Weg zu einem gesunden Blutdruck«, so Pusch. Dabei haben sich meditative Verfahren wie Transzendente Meditation, progressive Muskelrelaxation, Qigong oder auch Yoga als wirksame Helfer erwiesen. Auch mit weniger Salz im Essen, wenig Alkohol und regelmäßigem Sport können beachtliche Erfolge erzielt werden. Kommt eine gesunde Ernährung nach dem Muster der Mittelmeerküche dazu, kann der systolische Blutdruck durch diese Verbesserungen des Lebensstils um bis zu 20 mmHg gesenkt werden. Nur bei schwerem Hochdruck oder wenn bei einem Betroffenen zusätzliche Risikofaktoren oder Erkrankungen vorliegen, muss der Blutdruck sofort medikamentös behandelt werden. So genannte Diuretika unterstützen die Nieren, andere Wirkstoffe zielen auf Probleme an Herz, Hirn oder Gefäßen.

Wenn ein gesunder Lebensstil und sorgfältig ausgewählte Medikamente nicht den gewünschten Effekt haben, gibt es in bestimmten Fällen die Möglichkeit, mit kleinen Eingriffen in die Steuerungsmechanismen des Nervensystems einzugreifen. »Es gibt interessante Studien, die belegen, dass damit möglicherweise Erfolge erzielt werden können«, der Experte sieht aber weiteren Forschungsbedarf. Viel größeren Erfolg verspricht seiner Meinung nach allerdings eine weit einfachere Strategie: die verlässliche Einnahme der verordneten Medikamente. Daran hapert es nämlich bei rund der Hälfte aller Patienten. Und dann wird es schwierig mit der erhofften Wirkung.



PD Dr.  
Thomas Pusch

I. Medizinische Klinik

# Dreierlei Pesto

Zutaten für 2 Personen

## Ricotta-Walnuss-Pesto

**3 große Basilikum-Blätter, 25 g Walnüsse mit 1 kleinen Knoblauchzehe** fein zerkleinern. **50 g Ricotta** (oder ersatzweise Frischkäse) mit **1 TL Tomatenmark** untermischen und mit **Salz, Pfeffer** und **etwas Zucker** abschmecken.

## Orangen-Tomaten-Pesto

**6–8 getrocknete Tomaten in Öl** gut abtropfen lassen und fein zerkleinern. **30 g geriebenen Parmesan** zusammen mit **1 TL abgeriebener Orangenschale** zu den Tomaten geben. Alles vermischen. Falls das Pesto zu fest ist, noch ein **bisschen Olivenöl** dazu geben.

## Brokkoli-Pistazie-Pesto

**4 Tassen weich gekochte Brokkoliröschen** (ca. 4 Minuten kochen), **2 EL Olivenöl, 1/2 Tasse Parmesan, 1/2 Tasse Pistazien mit Schale** und Saft einer **Zitrone** mischen. Mit **Salz und Pfeffer** würzen und mixen bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Ist die Masse zu dick, noch etwas **Olivenöl** oder Nudelwasser dazu geben.

**Pesto und Kräutersaucen passen hervorragend zu Spaghetti und allen anderen Nudelsorten. Einfach die Nudeln al dente kochen, abgießen und noch feucht mit dem Pesto vermischen.**





## Blickwinkel

Wenn der Rettungshubschrauber »Christoph 40« landet, ist Eile geboten. Herzinfarkt, Schlaganfall oder ein schwerer Unfall sind Beispiele für lebensbedrohliche Notfälle, bei denen jede Minute für die Lebensrettung zählt. Auf 58 Metern Höhe befindet sich aber nicht nur Deutschlands höchste Luftrettungsstation, sondern auch der spektakuläre Arbeitsplatz der Mitarbeiterinnen der zentralen Telefonvermittlung des Klinikums. Hoch über den Dächern von Augsburg nehmen die Damen rund um die Uhr alle Anrufe entgegen, um diese dann schnell und gezielt an den richtigen Ansprechpartner in den entsprechenden Fachbereichen weiterzuleiten.



Ulrike Eger empfiehlt:

# MEDIEN aktuell

Julie von Kessel  
**Altenstein**



Der breit angelegte Familienroman beschreibt die Flucht aus Ostpreußen bis zur Gegenwart. Agnes von Kolberg, eine stolze Familienpatrionin, kämpft für sich und ihre Kinder. Sie haben im Krieg alles verloren, auch ihr geliebter Mann verlor sein Leben. In der Bundesrepublik bauen sich die inzwischen erwachsenen Kinder Existenzen auf. Nur die beiden jüngsten machen der selbstherrlichen Mutter Sorgen. Nona bricht aus der standesgemäßen Ehe aus und Konrad, der Jüngste und Liebling der Mutter, hat Schwierigkeiten erfolgreich zu sein. In der Wiedervereinigung Deutschlands sieht er seine Chance gekommen. Er versucht, das Familiengut Altenstein in Brandenburg zurückzugewinnen. Damit macht er sich in der Familie nicht nur Freunde. Neid und Eigeninteressen machen ihm zusätzlich zu den bürokratischen Hürden das Leben schwer. Wie seine Mutter sieht sich Konrad als privilegiertes Mitglied einer vermeintlichen glorreichen Zeit und legt viel Wert auf seine Herkunft und seinen Titel.

»Ein interessanter Familienroman auf verschiedenen Zeitebenen.«

Beate Rösler

**Die Reise des Elefantengottes**



Bianca, die eigentlich Priyanka heißt, bekommt zu ihrem 39. Geburtstag eine Reise nach Indien von ihrem Mann geschenkt. Etwas überrumpelt nimmt sie das Geschenk an und begibt sich auf die Suche nach ihren Wurzeln. Ihre Mutter ist als junge Frau mit einem Deutschen, den sie später heiratete, nach Berlin gekommen. Angeblich hat Asha ihre ganze Familie in Indien durch eine Epidemie verloren. Fragen an ihre frühere Familie wurden kaum gestellt und die Erinnerungen galten mehr dem bereits in jungen Jahren verstorbenen Ehemann und Vater. Jetzt hat Priyanka die Möglichkeit, das Land ihrer Mutter zu erkunden. Sie lernt interessante Menschen kennen und merkt, dass ihre Mutter ein Geheimnis hütet. Kurzentschlossen storniert sie ihren Rückflug und begibt sich auf die Suche. Während dieser Zeit engagiert sich Priyanka in einem Kinderheim. Die Heimleiterin wird zu einer Freundin und hilft ihr bei den Nachforschungen. Doch dann stößt sie auch im Kinderheim bei der Abwicklung von Adoptionen auf Ungereimtheiten.

»Ein dichter Familienroman in einer fernen Kultur.«

JP Delaney

**The Girl Before – Sie war wie du. Und jetzt ist sie tot.**



Nach einem Schicksalsschlag sehnt sich Jane nach Ruhe und einem Neuanfang. Dieser scheint auch zu gelingen: Sie darf fast zum Nulltarif in einem traumhaften Modell-Haus in einem schicken Londoner Viertel mit allen möglichen technischen Details einziehen. Als sie den exzentrischen Architekten des Hauses kennen und lieben lernt, scheint alles perfekt. Doch dann erfährt Jane vom Tod ihrer Vormieterin. War es ein Unfall oder wie ihr Freund behauptet Mord? Langsam wird Jane misstrauisch und recherchiert auf eigene Faust. Sie stellt viele Parallelen fest. Nicht nur das Aussehen der beiden Frauen ähnelt sich. Das Haus scheint ein Eigenleben zu führen und seine Bewohnerin mehr und mehr zu manipulieren. Außerdem ist der Architekt wohl auch nicht so liebenswert, wie er auf den ersten Blick schien. Der Leser springt in der Geschichte von der Gegenwart immer wieder in die Perspektive von Emma. So wird die Spannung wohl dosiert bis zum packenden Showdown aufgebaut.

»Ein geschicht aufgebauter Psychothriller.«

Helen Garner

**Drei Söhne**



20. Juni 1948: Noch nie seit Kriegsende waren die Altenaer Kirchen an einem Sonntagmorgen so leer wie heute. Die Menschen stauen sich in zwei Schlangen bis zur kleinen Brücke hinunter vor der Sparkasse. So auch die drei Töchter des geachteten Fabrikanten Wolf Ruth, Ulla und Gundel und ihre Freunde. Sie alle warten, bis sie an der Reihe sind und das »neue Geld« erhalten. 40 DM »Kopfgeld« werden jedem Bürger ausgezahlt werden. Was werden sie aus diesem Startkapital machen? Welche Ziele, Träume, Hoffnungen werden sie damit realisieren können? Die Schicksale dieser sechs Freunde und ihrer Familien sind eng miteinander verflochten. Über drei Generationen hinweg erleben sie gemeinsam die Bundesrepublik, der D-Mark – und den Beginn der neuen, europäischen Währung. Prange schreibt die Geschichte Deutschlands von der Nachkriegszeit bis zum Millennium authentisch, spannend und detailreich bis zum Schluss.

»Eine erschütternde Geschichte.«

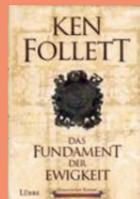
Julie Mebes

**Der Himmel neben dem Louvre**



Julie Mebs ist in Niederlande aufgewachsen. Während ihrer beruflichen Zeit im Ministerium für Bildung, Kultur und Wissenschaften, war sie als Diplomatin in Brüssel und Paris, später als stellvertretende Botschafterin bei der UNESCO tätig. Als sie von Paris versetzt werden sollte, quitierte sie den Dienst. Sie hat sich in die Stadt verliebt und schreibt in ihrem Buch von der Lebensfreude der Pariser. Besonders die Bewohner des ersten Arrondissements haben es ihr angetan. In den kurzen Kapiteln erzählt sie ihre Alltagssituationen. Sie nimmt den Leser mit in ihren Lieblingsteesalon, führt durch kleine Straßen und über große Boulevards. Amüsant stellt sie die kleinen Unterschiede der Lebenseinstellung in Bezug auf Komplimente, dem Schlangestehen und dem Museumsbesuch von ihren Landsleuten und Parisern dar. Ein Highlight sind die Modewochen, die in Paris viermal im Jahr stattfinden. Da ist es verständlich, dass es sich besonders als Frau in Paris gut leben lässt. Ein Buch mit viel Esprit.

»Ein ideales Buch fürs Krankenbett.«



ROMAN

Ken Follett

**Das Fundament der Ewigkeit**

SACHBUCH

Peter Wohlleben

**Hörst du wie die Bäume sprechen**



HÖRBUCH

Föhr

**Schwarzwasser**

DVD

**La La Land**



KINDERBUCH

Ein Bilderbuch mit Musik

**Lieselotte und der verschwundene Apfelkuchen**

WIR für Sie

**Klinikum Hauptgebäude**

Mo, Mi 10.00 – 13.00 Uhr  
Mi 14.00 – 16.00 Uhr  
Di, Do, Fr 10.00 – 12.00 Uhr

**Klinikum Süd**

Mo 10.00 – 12.00 Uhr  
Di – Fr 9.30 – 11.30 Uhr

**KOMPETENZ in BAU und VERWALTUNG**

Grüner Kranz NEU

**PRO TEC**

**IN PLANUNG**  
WOHNBAU: Lechhausen-Zentrum und Steppach

**PRO TEC** WOHN- & GEWERBEBAU

**PRO TEC** HAUSVERWALTUNG

**PRO-TEC Wohn- und Gewerbebau**  
Senefelderstraße 23 · 86368 Gersthofen  
Telefon +49 (0)821 49 10 84  
E-Mail post@protec-gersthofen.de

## VERANSTALTUNGEN

### Rückblick



#### Bilder-Vortrag

#### »Marzipan und Räucherfisch – die Ostseeküste von Lübeck bis Usedom«

Das reiselustige Ehepaar Gabriele und Manfred Münzner lockten viele Zuschauer im Oktober zu einem Vortrag über ihre mehrwöchigen Reise von Lübeck nach Usedom in den Hörsaal. Lübecker Marzipan und das Holstentor sind die Wahrzeichen der Stadt Lübeck. Von dort geht es an der Küste entlang. Bei einer Radtour entdecken sie beschauliche Landstiche wie der Klützer-Winkel oder die Insel Poel. Das Ostseebad Boltenhagen mit den typischen Strandkörben darf auf der Reise nicht fehlen. Schön restaurierte Hansestädte wie Wismar, Rostock oder Greifswald und renommierte Seebäder wie Bad Kühlungsborn, Heiligendamm oder Warnemünde laden zum Verweilen ein. Weiter im Osten folgt ein Landstrich mit den Halbinseln Fischland, Darß und Zingst. Er gehört zum »Nationalpark vorpommersche Bodendlandschaft«. Wieder mit dem Fahrrad erkundeten die Münzners die Inseln Rügen und Hiddensee. Die letzten Urlaubstage verbrachten sie auf der sonnenverwöhnten Halbinsel Usedom mit den drei Kaiserbädern Bansin, Heringsdorf und Ahlbeck.



#### Kinoabend im Klinikum

Regelmäßig startet die Bücherei im Herbst mit einem Kinoabend in ihr Kulturprogramm. Gezeigt wurde diesmal der Film »Birnenkuchen und Lavendel« – eine französische Komödie. Seit dem Tod ihres Mannes ist Louise allein für ihre beiden Kinder Emma und Felix verantwortlich und bewirtschaftet außerdem noch den familiären Birnen- und Lavendelhof in der Provence. Sie kümmert sich um die Ernte und backt exzellenten Birnenkuchen, hat aber trotzdem Probleme, ihren Kredit bei der Bank zu bedienen. Die wirtschaftliche Zukunft ist düster. Dann passiert ein Unfall. Aus Versehen fährt Louise vor ihrem Haus einen Fremden an. Das hat weitreichende Folgen. Die Zuschauer amüsierten sich köstlich und lautes Lachen bei witzigen Szenen war selbstverständlich: Eine tolle Ablenkung im Krankenhausalltag.



#### Lesung

#### »Ludwig Thoma und die Frauen«

Die Historikerin Martha Schad erzählte vor einem großen Publikum von dem populären Dichter Ludwig Thoma, der dieses Jahr seinen 150. Geburtstag gefeiert hätte. Zu diesem Anlass ist ihr Buch in einer überarbeiteten Auflage erschienen. Ludwig Thoma, bekannt von den »Lausbubengeschichten« und »Die Heiligen Nacht«, war kein einfacher Mensch. Als Kind wurde er zu Verwandten gegeben, weil die verwitwete Mutter mit den sieben Kindern überfordert war. Unter dieser Trennung litt der kleine Ludwig sehr. Er wurde von der Mutter als aufsässig beschrieben und er würde ihr viel Kummer bereiten. Etwas ungerecht, denn zwei Jahre später machte Ludwig sein Abitur. Ludwig tröstete sich über die verschmähte Mutterliebe mit anderen Frauen, oft

Prostituierten oder kurzen Affären. Thoma, der unter dem Namen Peter Schlemihl ein angesehener Schreiber der Zeitschrift »Simplicissimus« war, schrieb oft frauenfeindlich in seinen Publikationen. Als er die Tänzerin Marietta de Rogardo traf, umwarb er sie, bis diese sich scheiden ließ und Thoma heiratete. Als beide am Tegernsee sich häuslich einrichteten, verbrachte Thoma immer mehr Zeit mit seinen Kameraden in der Wirtsstube und die Ehe scheiterte. Thoma schrieb an einen Freund: »Ich war in meiner Ehe ein Oberlehrer und Grantlhuber und habe ihre Zärtlichkeit so oft abgewehrt, bis sie erstickte.« Wieder hat es Thoma eine verheiratete Frau angetan. Die Verlegersgattin Maudi von Liebermann erhielt von Thoma zärtliche Liebesbriefe. Doch alles bitten und flehen bewegte sie nicht zur Scheidung. Thoma versprach ihr kein antisemitisches Gedankengut mehr verbreiten zu wollen, wenn sie zu ihm zöge. Krank und unglücklich stirbt Thoma und wird in Rottach-Egern am Tegernsee beigesetzt. Bei der Testamentseröffnung gab es eine böse Überraschung. Er setzte wenige Wochen vor seinem Tod seine Geliebte Maudi von Liebermann als Alleinerbin ein. Als Thoma seinen Fehler erkannte, blieb ihm keine Zeit mehr, seinen letzten Willen zu korrigieren. Als die Historikerin nach ihrer persönlichen Einschätzung zu der Person Thoma gefragt wurde, konnte sie überzeugt bekennen: »Mir tut er ein bisschen leid«. In der Bücherei im Klinikum stehen 30 Biografien von der Bestsellerautorin, deren Bücher teilweise in zwölf Sprachen übersetzt wurden.

*Sind Sie neugierig geworden auf das kommende Programm? So informieren Sie sich gleich auf den nächsten Seiten über alles, was Sie interessiert.*

## Unsere Caritas-Seniorenzentren

**St. Raphael | Augsburg**  
Caritasweg 2 · Tel. 0821/5 68 79-0

**Antoniushaus | Augsburg**  
Stephansgasse 7 · Tel. 0821/3 45 34-0

**St. Verena | Augsburg**  
Kappelberg 2 · Tel. 0821/2 72 64-0

**St. Anna | Augsburg**  
Blücherstraße 79 · Tel. 0821/3 46 99-0

**Notburga | Neusäß-Westheim**  
Von-Rehlingen-Straße 42 · Tel. 0821/48 07-0

**St. Hedwig | Königsbrunn**  
Blumenallee 29 · Tel. 08231/96 19-0

**St. Agnes | Mering**  
Jägerberg 8 · Tel. 08233/84 68-0

**St. Theresia | Mering**  
Leonhardstraße 76a  
Tel. 08233/74 15-0

**Heilig-Geist-Spital | Landsberg am Lech**  
Kommerzienrat-Winkelhofer-Platz 3  
Tel. 08191/9 40 85-0

#### Kooperationseinrichtungen

**Senioreneinrichtung Albertusheim | Augsburg**  
Moltkestraße 12 · Tel. 0821/2 57 65-0

**Seniorenheim Dinkelscherben | Dinkelscherben**  
Spitalgasse 2 · Tel. 08292/96 06-0

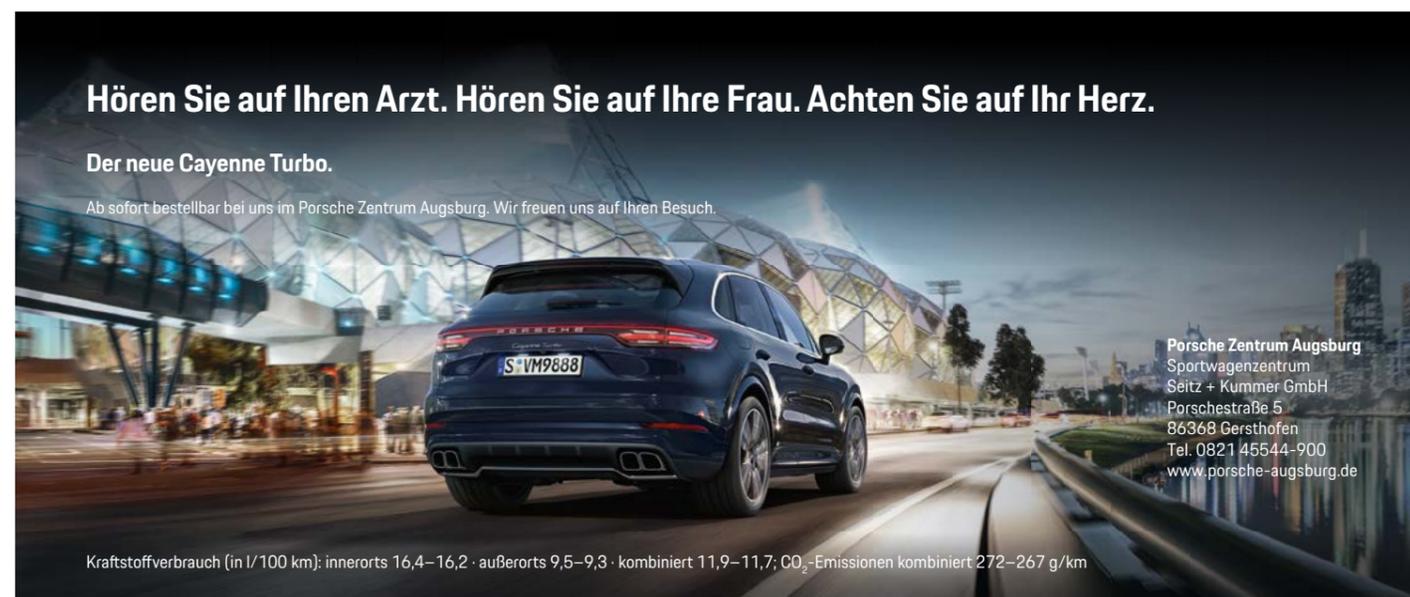
**Seniorenzentrum St. Albert | Zusmarshausen**  
Hochstiftstraße 6 · Tel. 08291/85 958-0



## Hören Sie auf Ihren Arzt. Hören Sie auf Ihre Frau. Achten Sie auf Ihr Herz.

### Der neue Cayenne Turbo.

Ab sofort bestellbar bei uns im Porsche Zentrum Augsburg. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Porsche Zentrum Augsburg  
Sportwagenzentrum  
Seitz + Kummer GmbH  
Porschestraße 5  
86368 Gersthofen  
Tel. 0821 45544-900  
www.porsche-augsburg.de

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km): innerorts 16,4–16,2 · außerorts 9,5–9,3 · kombiniert 11,9–11,7; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert 272–267 g/km



PORSCHE



Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne! [www.cab-a.de](http://www.cab-a.de)

# VERANSTALTUNGEN Ausblick

## Informationsabende »Schwangerschaft & Geburt« sowie »Wochenbett & Neugeborenes«

Jeden ersten Dienstag im Monat finden für werdende Eltern Infoveranstaltungen der Klinik für Frauenheilkunde statt. Die Veranstaltungen beginnen jeweils um 18.15 Uhr im großen Hörsaal.

[immer dienstags, 2. Januar, 6. Februar, 3. März, 3. April 2018](#)

### Russisch

[Donnerstag, 15. März 2018](#)

### Türkisch

[Der Informationsabend in türkischer Sprache findet auf Anfrage statt.  
Um eine Anmeldung bei Frau Güler Erkoc wird gebeten: Tel. 0176 34 93 83 32](#)

## Still-Informationsabende für werdende Mütter

[immer am 2. Dienstag im Monat um 18 Uhr:](#)

[9. Januar, 13. Februar 2018 im großen Hörsaal](#)

[13. März, 10. April 2018 in der Mütterlouge der Kinderklinik, 4. OG](#)

Stillen schützt und fördert die Gesundheit von Mutter und Kind. Und je besser sich die Mütter auf die Stillzeit vorbereiten, desto leichter gelingt das Stillen und wird zur glücklichen Erfahrung für Mutter und Kind. Deshalb bietet die Frauenklinik regelmäßig einen Stillinformationsabend für werdende Mütter an. Der Informationsabend dauert ca. zwei Stunden und eignet sich für Frauen ab der 25. Schwangerschaftswoche.

## ICCA-Patientenforum

[2. Februar 2018](#)

Informationsveranstaltung für Patienten, Angehörige und Interessierte zum Weltkrebstag.

[Weitere Informationen und Anmeldung unter \[www.icca.de\]\(http://www.icca.de\) oder Tel. 0821 400 34 34](#)

## Kunstaussstellung im Klinikum Augsburg Süd

[Mitte November 2017 – Ende Februar 2018](#)

Bilderausstellung der VHS-Kursteilnehmerinnen Angelika Paland und Martina Faulhaber unter der Leitung von Edith Gruber.

## Kulturprogramm Bücherei

[Mittwoch, 24. Januar 2018, 19.30 Uhr, Großer Hörsaal](#)

### Kinoabend: Ich bin dann mal weg

Der deutsche Entertainer Hape Kerkeling steht beruflich zwar auf der Höhe seines Erfolges, doch der dauernde Stress laugt ihn zusehends aus. Als dann auch noch gesundheitliche Probleme dazu kommen, beschließt er, ein halbes Jahr Auszeit zu nehmen und den alten Jakobsweg nach Santiago de Compostela in Spanien zu wandern. Anfangs noch skeptisch, was er von der Aktion eigentlich für sich erwartet, lernt er auf der Reise die unterschiedlichsten Menschen kennen. Aber vor allem auch sich selber kommt der Künstler immer näher.

Hape Kerkelings Reisebericht, in dem er auf liebenswerte, humorvolle und menschliche Weise von seiner Wanderung erzählt, wurde nicht nur zum literarischen Überraschungserfolg, sondern sorgte auch für einen Boom auf dem historischen Pilgerweg. Die Geschichte mit dem wie immer grandiosen Devid Striesow in der Hauptrolle trifft genau den Ton der Vorlage und regt den Zuschauer damit sowohl zum Nachdenken, aber vor allem auch zum Schmunzeln an.

## Kosmetikseminare für Krebspatientinnen

[immer donnerstags, 8. Februar, 8. März, 12. April 2018, 15.30 – 17.30 Uhr](#)

Wie Kosmetikseminare Patientinnen während der Krebstherapie helfen können lesen Sie in unserem Beitrag auf S. 42

[Anmeldung unter Tel. 0821-40037 12 von Montag bis Freitag 9–15 Uhr oder per E-Mail an \[kosmetikseminar@klinikum-augsburg.de\]\(mailto:kosmetikseminar@klinikum-augsburg.de\)](#)

## Vortragsveranstaltung für sehbehinderte und blinde Menschen

[Samstag, 3. Februar 2018, 10.00 – 13.00 Uhr](#)

[1. Stock, Hollsaal 112 B im Zeughaus Augsburg, Zeugplatz 4, 86150 Augsburg](#)

Die Regionalgruppe Augsburg der PRO RETINA lädt zur Vortragsveranstaltung für sehbehinderte und blinde Menschen ein. Zwischen 10.00 und 10.30 Uhr und von 12.00 bis 13.00 Uhr können Sie sich vor Ort auch über Hilfsmittel für sehbehinderte und blinde Menschen informieren.

[Anmeldung für die Vorträge und zum Mittagessen bis 22. Januar 2018 bei Marion Goth, Ansprechpartnerin PRO RETINA RG Augsburg, Tel. 0821 44 12 12](#)



## VHS – Ärztliche Vortragsreihe

Das Leitmotiv: Gesundheit im Dialog

Die Veranstaltungen finden im Bürgersaal Stadtbergen, Osterfeldstraße statt (abweichende Orte sind angegeben). Der Eintritt beträgt pro Person 5 Euro, Saalöffnung jeweils um 19.00 Uhr. Kostenlose Parkplätze in der Tiefgarage.

Eine ausführliche Wegbeschreibung finden Sie unter:

[www.buergersaal-stadtbergen.de/index.php?id=4](http://www.buergersaal-stadtbergen.de/index.php?id=4)

[Montag, 8. Januar 2018 – 19.30 Uhr](#)

### Die Schilddrüse: Kleines Organ mit großer Wirkung

Oberarzt Dr. Robert Dorn

[Montag, 15. Januar 2018 – 19.30 Uhr](#)

### Schmerzhafte Wirbelbrüche bei Osteoporose und Tumoren: Schonende Behandlungsmöglichkeiten mittels Schlüssellochtechnik

Oberarzt Dr. Robert Fessl

[Montag, 5. März 2018 – 19.30 Uhr](#)

### Venöse Gefäßverschlüsse.

### Was bringt die neue Generation blutverdünnender Medikamente? Und welche Risiken bestehen weiterhin?

Oberarzt Dr. Andreas Rank

[Montag, 12. März 2018 – 19.30 Uhr](#)

### Schwarzer Hautkrebs – heilbar?

Professorin Dr. Julia Welzel

[Montag, 19. März 2018 – 19.30 Uhr](#)

### Aktuelle Behandlungsstrategien bei Hirnaneurysmen und arteriovenösen Gefäßmissbildungen

Professor Dr. Ansgar Berlis

[Montag, 9. April 2018 – 19.30 Uhr](#)

### Beckenboden-Erkrankungen

Oberarzt Dr. Friedrich Pauli







**Auf zu neuer Lebenskraft!**

Wie gewinnen Sie nach einem Krankenhausaufenthalt wieder Kraft, Energie und Lebensfreude? Der PASSAUER WOLF begleitet Sie auf Ihrem ganz individuellen Weg der Rehabilitation und Anschlussheilbehandlung. Ein Team aus Ärzten und Therapeuten entwickelt mit Ihnen den persönlichen Genesungsplan und hilft Ihnen, Schritt für Schritt, Ihren Zielen näher zu kommen.

**Machen Sie Ihre Rehabilitation zu etwas Besonderem**

Für alle, die exklusiven Komfort genießen wollen, verbinden sich mit dem PASSAUER WOLF Privat-Angebot hochwertiger Stil mit herzlichem Service, persönliche Betreuung mit privater Atmosphäre, Geborgenheit mit medizinischer und therapeutischer Spitzenleistung. Gerne beraten wir Sie zu den Gestaltungsoptionen Ihres Aufenthaltes.

**BAD GÖGGING**

NEUROLOGIE

ORTHOPÄDIE

GERIATRIE

HNO-PHONIATRIE

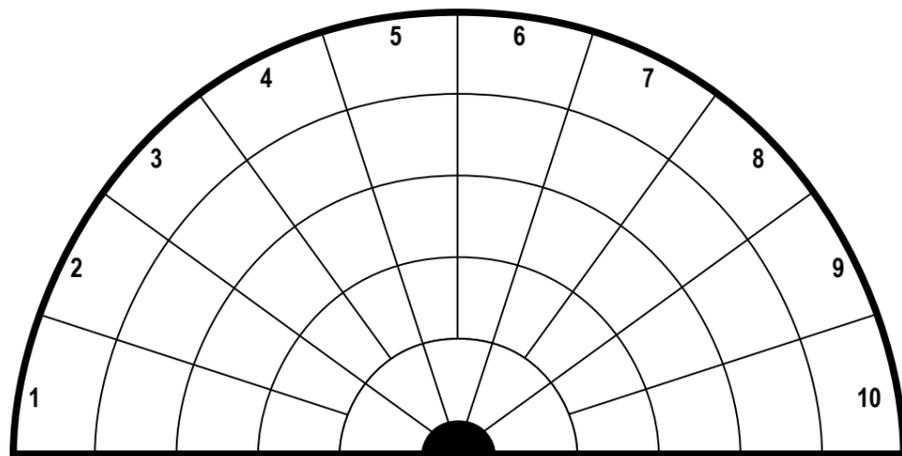
*Mobilität & Lebenskraft stärken*

PASSAUER WOLF Bad Gögging  
Kaiser-Augustus-Straße 9  
93333 Bad Gögging  
[bad-goegging@passauerwolf.de](mailto:bad-goegging@passauerwolf.de)  
T +49 9445 201-0

[www.passauerwolf.de](http://www.passauerwolf.de)

# RÄTSELSPASS für Groß & Klein

Gesamtheit der Christen	kurz für: in das	deutlich gemacht		helles englisches Bier	türkisch-mongol. Steppennomade	Überbleibsel (Mz.)	Bausatz (engl.)	arkisches Raubtier		engl. Parlamentsentscheid	Berg-einschnitt	Bei-stand, As-sistenz	schleppen				
links-rhein. Mittelgebirge				Realität					2								
Kinderspielmaterial	16		8	wagen, sich ...	damals					eh. spanische Währung		Kfz-Z. Trier					
		weißes liturgisches Gewand		Zu-spruch im Leid		1	Halb-edelstein			„Prag“ in der Landes-sprache			3				
eurasi-scher Staaten-bund	Vorname von Ten-nisprofi Agassi					deut-sches Mittel-gebirge	Ge-schenk				ugs.: sehr viele						
Dring-lich-keits-vermerk		4		argent.-kuban. Volksheld (Che)	längere Fahrt übers Meer							stu-dierter Land-wirt					
en face, vor sich	hess. Univer-sitäts-stadt			Film mit Tom Hanks, Forest ...			Gibbon-affe		11	„Irland“ in der Landes-sprache		US-Militär-sender (Abk.)					
			10				Zauber-kunst			Stock-werk			14				
Feuer-stelle	beson-dere Atmo-sphäre	Nutztier der Lappen			südfranz. Departement-hptst.	schott. Königin (... Stuart)	5			Fluss durch Winsen		poetisch: Hauch					
	6			Lotterie-schein	Bewo-ner eines Erdteils		7			stehen-des Ge-wässer		Mode-richtung					
Pfarrer		Jubel-welle im Stadion (2 W.)				Abk.: ehren-amtlich	Zeitmaß				12						
			9		eine Aus-dehnung				Teil des Hess. Berg-lands				15				
		Kranken-pfleger							Aare-Zufluss in der Schweiz								
erster Generalsekretär der UNO	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16



- 1. Singvogelfamilie 2. Osteuropäer 3. Bartentfernung 4. Bewohner e. schweiz. Kantons 5. Auslese der Besten
- 6. ätzende Flüssigkeit 7. nicht viel 8. geschäftig 9. strafende Vergeltung 10. hinduist. Gesellschaftsschicht

FÄCHERRÄTSEL

Die Anfangsbuchstaben in den bezifferten Feldern ergeben das Lösungswort.

DIE AUFLÖSUNGEN FINDEN DER RÄTSEL FINDEN SIE AUF S. 48

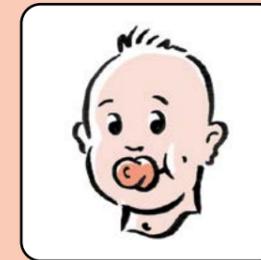
## TRAB




SCHÜTTELWÖRTER

Bringe die Buchstaben in die richtige Reihenfolge.

## BYBA

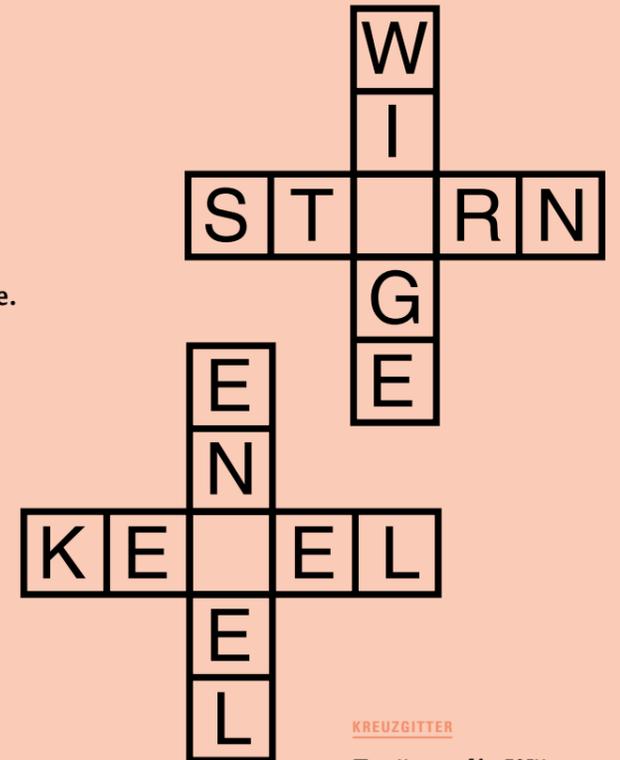
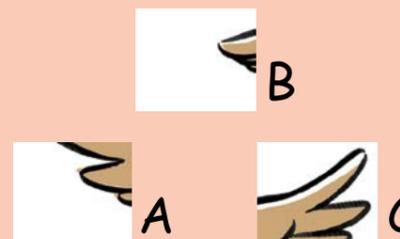
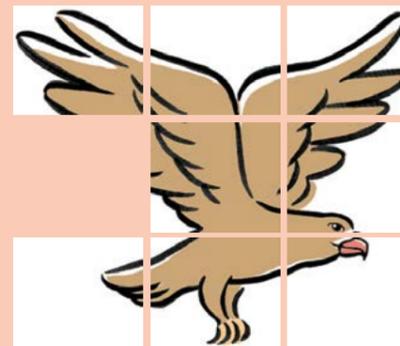



## LALB




PUZZLE

Finde das passende Puzzelteil.

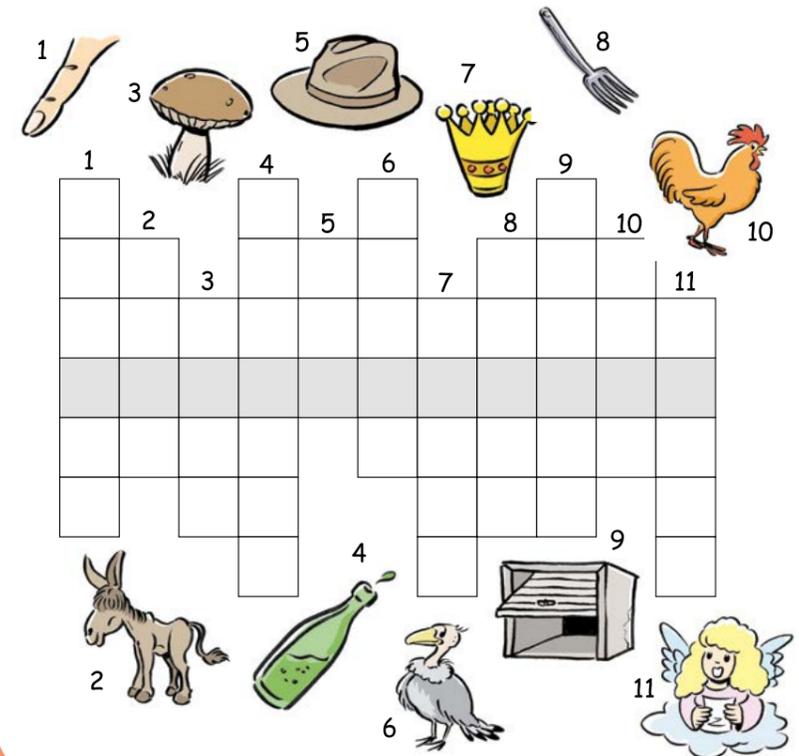


KREUZGITTER

Ergänze die Wörter mit dem fehlenden Buchstaben.

KREUZWORTRÄTSEL

Entdecke das Lösungswort.



# Viel mehr als nur Schminke

## Kosmetikseminare für Krebspatientinnen

**K**rebs: eine Diagnose, die das Leben von einem auf den anderen Moment grundlegend verändert. Nichts ist mehr so wie es war. Jährlich erkranken 230 000 Frauen in Deutschland neu an Krebs. Nach dem ersten Schock der Diagnose stellt sich umgehend die Frage nach der Therapie. In den letzten 30 Jahren hat die moderne Krebstherapie enorme Fortschritte gemacht und die Heilungschancen steigen stetig. Doch die Krebstherapien haben auch einige Nebenwirkungen, die das Leben der Betroffenen stark beeinträchtigen. Denn der Kampf gegen den Krebs wird auch zum täglichen Kampf mit dem Spiegelbild. Man fühlt sich elend, die Haare und Wimpern fallen aus, die Haut ist blass und das Gesicht aufgedunsen. Die Krankheit ist einem regelrecht ins Gesicht geschrieben. Insbesondere für Frauen ist die Situation sehr belastend.

Um das Selbstbewusstsein von Patientinnen zu stärken und ihren Heilungsprozess zu unterstützen, bietet das Klinikum Augsburg seit 19 Jahren gemeinsam mit der Gesellschaft DKMS Life kostenlose Kosmetikseminare für Betroffene an. Die Kurse sollen helfen, das Selbstbewusstsein der Patientinnen zu stärken und ihren Heilungsprozess zu unterstützen. Ziel ist es, Lebensfreude zu schenken und die Betroffenen wieder etwas in den normalen Alltag zurückzubringen.

Das Angebot mit dem Motto »look good feel better« ermutigt Krebspatientinnen

**»ES HilFT DABEI,  
SEIN SELBSTWERTGefÜHL  
ZU ERHÖHEN,  
SICH SELBST WIEDER  
SCHÖN ZU FINDEN  
UND VON DER EIGENT-  
LICHEN THERAPIE ETWAS  
ABZULENKEN.«**

zu einem lebensbejahenden Umgang mit den Folgen der Therapie. Michaela Hansmann, ausgebildete Kosmetikerin, leitet das Mitmachseminar am Klinikum seit vielen Jahren ehrenamtlich. Sie gibt den Betroffenen wertvolle Tipps zum Umgang mit Lidschatten, Rouge, Lippenstift und Augenbrauen. Auch gibt sie Ratschläge zum Umgang mit Perücken, Mützen und Tüchern und erklärt, wie das falsche Haar auf dem Kopf wirklich hält. Doch es geht in dem Seminar um weit mehr als praktische Schminktipp. »Das Seminar soll hauptsächlich Spaß und Freude machen. Man kann sich untereinander austauschen, es hilft dabei, sein Selbstwertgefühl zu erhöhen, sich selbst wieder schön zu finden und von der eigentlichen Therapie etwas abzulenken«, erklärt Michaela Hansmann. Die Patientinnen haben auch mal Zeit für sich, können neue Kontakte knüpfen und sich untereinander austauschen.



Schön und selbstbewusst trotz Krebs.

Der Erfolg der Kurse spricht Bände. Die anfänglichen Hemmungen der Teilnehmerinnen sind jedes Mal schnell verschwunden. Mit lippenstiftroten Lippen und getuschten Wimpern versichern sie sich gegenseitig, wie positiv sich ein bisschen Farbe im Gesicht auswirkt. »Geschminkt zu sein, ist für mich Balsam für die Seele«, sagt eine Patientin. Denn Make-up ist für die Frauen weitaus mehr als nur Farbe im Gesicht: Es ist Seelenkosmetik.

**Der Termin  
für das nächste Kosmetikseminar ist  
am Donnerstag, 8. Februar 2018  
von 15.30 - 17.30 Uhr**

**Anmeldung unter Tel. 0821 4003712  
Mo-Fr von 9-15 Uhr oder per E-Mail:  
kosmetikseminar@klinikum-augsburg.de**



**IHR SPEZIALIST FÜR  
LYMPHVERSORGUNG**

**Wir sind auch Partner für**

- Brustprothesen • Rücken • Sturz
- Schlaganfall • Inkontinenz • Diabetes
- Enterale Ernährung • Wundversorgung
- Bandagen • Rollatoren • u.v.m.

Karlstraße 12 • 86150 Augsburg • Telefon 08 21 / 455 10 40  
weitere Filialen in Dillingen und Neu-Ulm [www.hilscher.de](http://www.hilscher.de)

## Perücken-Spezialist

Direkt im Klinikum Augsburg  
Klinikum Augsburg (Perücken-Spezialist)  
Stenglinstraße 2 • Telefon 0821 4433 05

- Echthaarperücken, große Auswahl an Kunsthaarperücken auch zum Tarif der Krankenkassen
- Komplette Abwicklung gegen Rezept

[www.peruecken-maier.de](http://www.peruecken-maier.de)

**haarstudio maier**



# Krankenhausapothek

## Sicherstellung der medikamentösen Behandlung

*Allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift sei. Das wusste schon vor 600 Jahren der Schweizer Arzt und Alchemist Paracelsus, einer der Urväter der Pharmazeuten, die sich der Forschung um die Wirkungen und Wechselwirkungen von Arzneien verschrieben haben. Mit modernsten Mitteln sind die Apotheker des 21. Jahrhunderts dabei, neueste Forschungsergebnisse und Produkte der pharmazeutischen Industrie mit den sehr individuellen Reaktionen des menschlichen Körpers in eine gesunde Balance zu bringen. Damit die Dosis des verabreichten Medikaments nur die Krankheit bekämpft und nicht den Körper des Patienten schwächt.*

**P**rof. Dr. Wolfgang Kämmerer und sein Team führen in der Apotheke Wissenschaft und Wirtschaftlichkeit zusammen. Zwei Themen, bei denen durchaus Konfliktpotential vorhanden ist. Medikamente können, gerade wenn sie brandneu oder nur von einem Anbieter zu bekommen sind, sehr teuer sein. Doch darauf nehmen die ärztlichen Leitlinien zur bestmöglichen Behandlung glücklicherweise keine Rücksicht. Auch wenn ein einziger Zyklus einer Krebsbehandlung mit den modernsten Medikamenten schnell einen hohen fünfstelligen Betrag kosten kann, wird der Patient diese Behandlung bekommen. Egal, ob eine private Versicherung oder eine gesetzliche Kasse dafür aufkommt. Um die Versorgung der Patienten mit allen notwendigen Arzneimitteln jederzeit sicherstellen zu können, ist ausgefeilte Planung nötig. Bei Engpässen muss schnell reagiert, möglichst umgehend Ersatz für nicht verfügbare Produkte gefunden werden.

**»DIE ANSPRUCHSVOLLE AUFGABE IST ES, DIE NEBENWIRKUNGEN SO GERING WIE MÖGLICH ZU HALTEN.«**

Prof. Dr. Wolfgang Kämmerer

Beispielsweise ging vor rund drei Jahren der Fall eines nicht lieferbaren Krebsmedikaments durch die Presse. Auch das Klinikum Augsburg war damals betroffen. Es gibt immer wieder solche Lieferschwierigkeiten, die durch veränderte Produktionsbedingungen entstehen. Davon sind zwar immer nur wenige Medikamente betroffen, doch trotzdem muss schnell gehandelt werden. Einer von zehn Apothekern im Team von Dr. Wolfgang Kämmerer ist immer damit beschäftigt die Situation im Auge zu behalten und schnell die nötigen Schritte zu unternehmen, wenn es eng wird mit einer Arznei. Etwa 750 000 Bestellungen im Wert von rund 50 Millionen Euro platziert die Apotheke jährlich. Und das aus Kostengründen möglichst direkt bei den Herstellern. Von der Apothekenzentrale des Klinikum Augsburg gehen die geordneten Medikamente, Verbandstoffe und Infusionen an die Stationen des Haupthauses, an die Kinderklinik und das Klinikum Augsburg Süd in Haunstetten, sowie an elf weitere Krankenhäuser in der Region. Jede Station hat einen kleinen Vorrat der am häufigsten verordneten Medikamente, der ständig nachgefüllt wird. Dazu kommen die gesonderten Arzneien entsprechend des individuellen Therapieplans des behandelnden Arztes. Gegengifte, die bei Stichen oder Bissen exotischer Tiere benötigt werden, gibt es im großen Lager kaum. Im Notfall liegen diese im Depot der Apothekerkammer bereit. Impfstoff gegen Tollwut ist dagegen immer verfügbar, denn es kommt immer wieder

vor, dass vor allem Kinder von Fledermäusen gebissen werden, die inzwischen als vorrangige Überträger der gefährlichen Krankheit gelten.

### Bei der Lagerlogistik hilft neueste Technik

Auf 2.500 Quadratmetern wird vom Infusionsbeutel mit Kochsalzlösung bis zum hochwirksamen Opiat in Stahlschränken alles gelagert, was für die Patientenversorgung zur Verfügung stehen muss. Einige Medikamente müssen dunkel, andere kühl gelagert werden um ihre Wirkung nicht zu verlieren. Verlässliche Lagerhaltungssoftware ist dafür ebenso wichtig wie die lückenlose Überwachung des gesamten Apothekenbereichs durch Zugangskontrollen und Videokameras. Das Verstauen von Großpackungen mit Schutzhandschuhen und anderem Verbrauchsmaterial in hohen Regalen ist dabei das kleinere Problem. Weit diffiziler ist das Handling der vielen hundert kleinen Medikamentenschachteln, die täglich geliefert werden. Auch hier hilft die Elektronik, diesmal jedoch in Kombination mit starker Hardware. Die Packungen werden unsortiert auf Transportbänder gelegt, dann machen sich zwei Kommissionierautomaten mit Robotern an die Arbeit. Ermüdungsfreie Stahlarme deponieren die Medikamentenpackungen in Tausende von kleinen >>



**Bis zu 85 000 Arzneimittel lagern im Kommissionierautomat der Apotheke. Roboter kennen den Lagerort der bestellten Medikamente und sortieren die Packungen innerhalb von wenigen Sekunden zum entsprechenden Auftrag.**

Ablagefächern im Automaten und »merken« sich genau wo die Packung liegt. Nach elektronischen Anforderungslisten suchen sie das Benötigte für die Auslieferung in kleinen grauen Boxen später wieder zuverlässig zusammen. »Händisch wäre das bei dem immens hohen Warendurchlauf gar nicht zu machen«, ist Apothekenchef Kämmerer froh über die Leistungsfähigkeit der Technik.

### Apotheker produzieren individuelle Medikamente

Durch den gemeinsamen Einkauf mehrerer Kliniken können Kosten reduziert und Abläufe beschleunigt werden. Was es nicht »von der Stange« gibt, wird auf die Bedürfnisse der Patienten maßgeschneidert zubereitet. Gerade in der Onkologie wird es durch neue Forschungserkenntnisse immer häufiger möglich die Therapie genau dem Krankheitsbild anzupassen. Speziell geschulte Mitarbeiter stellen die Infusionen und Injektionen für die Chemotherapie der Krebspatienten anwendungsfertig an der Zytostatikawerkbank im Reinraum her. (Zytostatika sind natürliche oder synthetische Substanzen, welche das

Zellwachstum oder die Zellteilung hemmen und somit auch eine Schädigung oder Zerstörung von Tumorzellen bewirken.) Dabei sorgt ein gesteuerter Luftstrom für aseptische Arbeitsbedingungen. Absolut keimfrei muss es auch bei der Herstellung von Medikamenten für die intravenöse Verabreichung zugehen. Und damit die Frühchen der Kinderklinik trotz ihres nicht ganz einfachen Starts ins Leben gut gedeihen, wird die passende Ernährung mit allen nötigen Vitaminen in der Apotheke unter sterilen Bedingungen zusammengestellt.

**»HÄNDISCH WÄRE DAS BEI DEM IMMENS HOHEN WARENDURCHLAUF GAR NICHT ZU MACHEN.«**

Prof. Dr. Wolfgang Kämmerer

Die Logistik ist der wirtschaftliche, für das Bestehen von Gesundheitszentren immens wichtige Aspekt. Die praktische Anwendungsberatung liegt dem Chef als Experten für Arzneimittelinteraktionen, Antibiotikatherapie und geriatrische Arzneimitteltherapie aber noch mehr am Herzen. »Wir bieten den Ärzten und dem Pflegepersonal ein Dienstleistungspaket, das zusätzlich zur Beschaffung auch die umfassende Beratung beinhaltet«, so Kämmerer. In Weiterbildungsprojekten für einzelne Kliniken werden spezifische Probleme in der Medikation angesprochen; akut auftretende Anfragen werden vom Apothekerteam umgehend beantwortet. Arzneimittelsicherheit ist dabei Priorität. »Keine Arznei kann absolut selektiv wirken, das heißt nur dort wo sie wirken soll.

Die anspruchsvolle Aufgabe ist es, die Nebenwirkungen so gering wie möglich zu halten«, legt Kämmerer größten Wert auf die nahtlose Zusammenarbeit zwischen Ärzten und Pharmazeuten. Antibiotika sollte nur nach der Bestimmung des krankheitsauslösenden Erregers zielgerichtet verordnet werden um zu verhindern, dass Erreger resistent werden. Auch in der Schmerztherapie ist bei der Auswahl der Medikamente viel Fachwissen nötig. »Es muss kein Patient leiden«, ist Kämmerer wichtig. Immer am Ball bleiben ist deshalb das Motto des Chefs in der Klinikumsapotheke. Auf die Möglichkeit von Forschungsprojekten und der Teilnahme an Studien im Rahmen der kommenden Struktur der Universitätsklinik freut er sich deshalb ganz besonders.



**Prof. Dr. Wolfgang Kämmerer**  
Apotheker



#### Wir beraten Sie gerne. Ihr Team im Klinikum Augsburg:

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 1 Rita Bindl<br>0821 3255-6421  | 5 Cornelia Böhm<br>0821 3255-6420                 |
| 2 Helga Guhr<br>0821 3255-6421  | 6 Thomas Retsch<br>Centerleiter<br>0821 3255-4232 |
| 3 Janet Lemke<br>0821 3255-6421 | 7 Monika Marunke<br>0821 3255-6420                |
| 4 Uschi Mayr<br>0821 3255-4231  | Stenglinstraße 2<br>86156 Augsburg                |



# Sicher online zahlen ist einfach.



sska.de/paydirekt

Wir alle bezahlen schon mit paydirekt. Das ist einfach und sicher. Sie möchten wissen, wie es geht und welche Vorteile paydirekt für Sie hat? Dann sprechen Sie uns gerne in unserem BeratungsCenter an.

 **Stadtsparkasse Augsburg**

# TOLL!

# DAS IST MEIN

# BAD!



## realityPro – macht Badplanung zum Erlebnis.

Unsere Virtual Reality Brille bietet Ihnen die einzigartige Möglichkeit, Ihr geplantes Traumbad atemberaubend realistisch zu erleben – damit Sie sich nach der Fertigstellung garantiert darin wohlfühlen.

Überzeugen Sie sich selbst – nur bei Richter+Frenzel!

Stauffenbergstr. 5–9  
86161 Augsburg

Ulmer Str. 7a  
86381 Krumbach



[www.r-f.de/realityPro](http://www.r-f.de/realityPro)

**RICHTER+FRENZEL**

**Hessing**  
Klinik für Geriatrische Rehabilitation



**Klinik für Geriatrische Rehabilitation**

Damit Sie schnell wieder gesund werden.

Über 1200 Patienten profitieren jährlich von unserer Erfahrung in der Geriatrie (Altersheilkunde). Spezialisten sorgen dafür, dass Sie schnellstmöglich Ihre Mobilität zurückgewinnen:

- nach Schlaganfällen und Herzinfarkten
- nach Operationen und Knochenbrüchen aller Art
- bei Sturzgefahr und Gangstörungen
- bei drohender Pflegebedürftigkeit

Ob stationäre oder ambulante Rehabilitation (mit Fahrdienst): Hier sind Sie in besten Händen. Die Klinik für Geriatrische Rehabilitation, eine von nur drei Modellkliniken in Bayern, genießt einen glänzenden Ruf. Überzeugen Sie sich selbst!

**Hessing: Mit Training zum Erfolg.**

Hessing Klinik für Geriatrische Rehabilitation, Butzstraße 27, 86199 Augsburg  
T 0821 909 120 contact@hessing-stiftung.de  
F 0821 909 108 www.hessing-stiftung.de

**Die Auflösung der Rätsel von S. 40**

**SCHLAFSTOERUNGEN**

O	B	A	A	E	A	M
E	I	F	E	L	W	I
K	N	E	T	E	A	E
G	U	S	O	T	R	O
M	A	N	D	R	E	T
E	I	L	T	A	S	E
N	B	G	U	M	P	L
G	E	G	E	N	U	E
I	R	E	N	S	M	A
O	F	E	N	V	A	S
L	S	L	A	O	L	A
P	A	S	T	O	R	B
L	I	E	S	A	N	I
R	N					

**Fächerrätsel:**

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. WEBER | 6. LAUGE  |
| 2. UNGAR | 7. WENIG  |
| 3. RASUR | 8. EMSIG  |
| 4. ZUGER | 9. RACHE  |
| 5. ELITE | 10. KASTE |

**WURZELWERK**

**Bewegen Sie sich!**

**PROVITA**  
GESUNDHEITZENTRUM

Im Verbund der m&i-Klinikgruppe Enzsenberg

**Ambulante Rehabilitation**  
Orthopädie | Neurologie

**Praxisbetriebe für**  
Krankengymnastik | Massage  
Ergotherapie | Logopädie

**Gesundheitsbildung/Prävention**  
2 Bewegungsbäder (32°C)

**Öffnungszeiten:**  
Mo.-Do. 7.00-21.00 Uhr und Fr. 7.00-18.00 Uhr

Haunstetter Str. 112 · 86161 Augsburg  
Straßenbahnhaltestelle Siemens S2, Kostenlose Parkplätze  
[www.gesundheitszentrum-provita.de](http://www.gesundheitszentrum-provita.de)

**Fachkompetenz rund um Ihre Gesundheit!**

**Orthopädie-Technik**  
**Sanitätshaus**  
**Reha-Technik**

**Herbert Ganter GmbH**  
Ulmer Landstraße 315 86391 Stadtbergen  
Tel.: 08 21/240 70-0 Fax: 08 21/240 70-70  
E-Mail: [ganter.orthopaedietechnik.de](mailto:ganter.orthopaedietechnik.de)  
Internet: [www.orthopaedietechnik.de](http://www.orthopaedietechnik.de)

**DTB**  
**AUSBAU**

**DTB-Ausbau**  
Industriestraße 14  
86643 Rennertshofen  
Tel.: 08434/9401-0  
Fax: 08434/9401-59  
[info@dtb-ausbau.de](mailto:info@dtb-ausbau.de)  
[www.dtb-ausbau.de](http://www.dtb-ausbau.de)

- Trockenbau
- Innenausbau
- Elemente
- Oberflächen

# Wir danken...



... der **Kleingärtnergemeinschaft Göggingen** für die tolle Spende von 4.000 Euro an den Bunten Kreis. Die Kleingärtnergemeinschaft verwaltet in ihrem gemeinnützigen Verein über 200 Kleingärten in Augsburg. Zuletzt konnten Mitglieder und Vorstand ihr 40-jähriges Vereinsjubiläum begehen. Anstatt ein großes Fest zu veranstalten, entschieden sich die Kleingärtner, das Geld lieber für einen guten Zweck zu spenden und schwerstkranken Kinder zu unterstützen. Stellvertretend für den Bunten Kreis nahm Vorstandmitglied Astrid Grotz (2. v.l.) den symbolischen Spendenscheck von Rudolf Bickel (li.), Reinhard Barwig Maximilian Neff und Bruno Steinruck (v.l. n.r.), alle Mitglieder im Vorstand der Kleingärtnergemeinschaft, entgegen. »Wir wissen, dass es Familien in der Region gibt, die Hilfe benötigen. Deswegen wollten wir etwas Gutes tun und die Betroffenen unterstützen«, erklärte Vorstandsmitglied Reinhard Barwig (Mitte).



... der **Wohnbaugruppe Augsburg** für die großzügige Spende von 1.000 Euro an den Förderverein mukis e. V. Die Wohnbaugruppe Augsburg hat anlässlich ihres 90. Geburtstags in diesem Jahr die Spendenaktion »90 Jahre, 90 Taten« ins Leben gerufen. Dabei möchte das Unternehmen 90 »gute Taten« in Augsburg vollbringen und unterstützt 90 Projekte aus dem sportlichen, sozialen und kulturellen Bereich mit je 1.000 Euro.

Im Bild v.l. n.r. Jörg Roehring, Andrea Wernicke (beide Klinikum Augsburg), wbg-Geschäftsführer Dr. Mark Dominik Hoppe und Hans Jenuwein von den mukis.

**care team**  
DRESCHER+LUNG

**Ihr Spezialist für Homecare**

- Pflegebedarf
- Stomaversorgung
- Wundversorgung
- Dekubitusversorgung
- enterale Ernährung
- Inkontinenzprodukte

**DRESCHER+LUNG GmbH & Co. KG**  
care team Augsburg

Jakob-Krause-Straße 8 86199 Augsburg-Bergheim  
Tel.: 0821 / 455972-29

**Öffnungszeiten**  
Mo bis Fr: 8-18 Uhr  
Samstag: 9-12 Uhr  
[www.drescher-lung.de](http://www.drescher-lung.de)

# Sie brauchen uns, wir brauchen Sie

Tragen auch Sie dazu bei, dass das Klinikum Augsburg als einziges Krankenhaus der höchsten Versorgungsstufe in Schwaben, die hohe Leistungsfähigkeit und den hervorragenden medizinischen

Standard weiterhin gewährleisten kann. Unterstützen Sie die Fördervereine, die für die Patienten und das Klinikum da sind. Auf dieser Seite führen wir eine Auswahl an Möglichkeiten auf.



**Kinder wollen leben, spielen, lachen e. V.**  
Vorsitz: Martin Oberman  
Agnes-Graf-Straße 29, 86609 Donauwörth  
[www.kinder-wollen-leben-spielen-lachen.de](http://www.kinder-wollen-leben-spielen-lachen.de)  
IBAN: DE18 7225 0160 0190 0264 76  
BIC: BYLADEM1DON



**Menschen brauchen Menschen – Förderverein für Palliativpatienten am Klinikum Augsburg e. V.**  
Vorsitz: Hans Jenuwein  
Stenglinstraße 2, 86156 Augsburg  
IBAN: DE19 7205 0000 0000 0546 50  
BIC: AUGSDE77XXX



**»Glühwürmchen« e. V.**  
Verein zur Unterstützung von krebs-, schwerst- und chronisch kranken Kindern und deren Familien  
Vorsitz: Rosmarie Schweyer,  
Brachstädter Str. 12, 86660 Tapfheim  
[www.gluehwuermchen-ev.de](http://www.gluehwuermchen-ev.de)  
IBAN: DE18 7225 0160 0190 0456 82  
BIC: BYLADEM1DON



**Stiftung Bunter Kreis,**  
Stiftung zur Unterstützung von Familien mit chronisch-, krebs- und schwerstkranken Kindern  
Geschäftsführung: Horst Erhardt,  
Stenglinstraße 2, 86152 Augsburg  
[www.bunter-kreis.de](http://www.bunter-kreis.de)  
IBAN: DE 64720501010000046466  
BIC: BYLADEM1AUG



**Elterninitiative krebskranker Kinder Augsburg – Lichtblicke e. V.**  
Vorsitz: Gerd Koller,  
Geschäftsführung: Thomas Kleist,  
Neusässer Str. 43a, 86156 Augsburg  
[www.krebskranke-kinder-augsburg.de](http://www.krebskranke-kinder-augsburg.de)  
IBAN: DE20 7205 0000 0000 0373 66  
BIC: AUGSDE77XXX

**Förderkreis des Tumorzentrums Augsburg e. V.**  
Vorstand: Prof. Dr. Martin Trepel und PD Dr. Georg Stüben,  
Stenglinstr. 2, 86156 Augsburg  
[www.tumorzentrum-augsburg.de](http://www.tumorzentrum-augsburg.de)  
IBAN: DE88 7205 0000 0810 5283 72  
BIC: AUGSDE77XXX



**mukis – Förderverein der Klinik für Kinder und Jugendliche Augsburg e. V.**  
Vorsitz: Max Strehle,  
Stenglinstr. 2, 86156 Augsburg  
[www.mukis-augsburg.de](http://www.mukis-augsburg.de)  
IBAN: DE43 7205 0000 0000 0316 17  
BIC: AUGSDE77XXX



**Fördergemeinschaft Herzzentrum Augsburg-Schwaben e. V.**  
Vorsitz: Max Strehle,  
Stenglinstraße 2, 86156 Augsburg,  
[www.herzzentrum-augsburg.de](http://www.herzzentrum-augsburg.de)  
IBAN: DE10 7205 0101 0000 0034 00  
BIC: BYLADEM1AUG



**Förderkreis für krebskranke Kinder im Allgäu e. V.**  
Vorsitz: Stephan Bartzack,  
Steufzger Straße 41 b, 87435 Kempten  
[www.foerderkreis-krebskranke-kinder-allgaeu.de](http://www.foerderkreis-krebskranke-kinder-allgaeu.de)  
IBAN: DE38 7339 0000 0000 0240 23  
BIC: GENODEF1KEV



**Stiftergemeinschaft zur Förderung des Klinikums Augsburg**  
Vorsitz: Max Strehle,  
Stenglinstraße 2, 86156 Augsburg  
IBAN: DE38 7205 0101 0200 6271 23  
BIC: BYLADEM1AUG



**Gesellschaft zur Förderung des Zentralklinikums Augsburg e. V.**  
Vorsitz: Max Strehle  
Stenglinstraße 2, 86156 Augsburg  
IBAN: DE67 7205 0101 0380 0028 81  
BIC: BYLADEM1AUG



**Kinderkrebshilfe Königswinkel**  
Vorsitz: Dr. Rainer Karg  
Sonnenstr. 9, 87642 Halblech  
[www.kinderkrebshilfe-koenigswinkel.de](http://www.kinderkrebshilfe-koenigswinkel.de)  
IBAN: DE12 7336 9933 0000 3208 20  
BIC: GENODEF1RHP

**KESSLER  
DRUCK + MEDIEN  
PRINTPRODUKTION AUF HÖCHSTEM NIVEAU**

Michael-Schäffer-  
Straße 1  
86399 Bobingen  
Tel. 08234/9619-0  
[www.kesslerdruck.de](http://www.kesslerdruck.de)

# Jetzt umschalten

# auf HD!



Mehr Infos zur  
Umstellung:  
[augsburg.tv/hd](http://augsburg.tv/hd)

**a.tv** HD

Da sehen wir uns.