

SPRECHSTUNDE LEIPZIG

ST. GEORG
UNTERNEHMENSGRUPPE 

VOLKSKRANKHEIT RÜCKENSCHMERZEN

*Sanfte Heilung durch
präzise Diagnostik*

OP-CHECK

Ein Raum unter der Lupe

DIAGNOSE KINDERRHEUMA

Anzeichen erkennen

AUSWEG AUS DER ALKOHOLSUCHT

Sie hat es geschafft



—
**OBM im
Interview**
—



kreativ360°

1. ANALYSE & SITUATIONSBEWERTUNG

2. ZIELE & STRATEGIE

3. IDEEN & KONZEPT

4. ZACK. BUMM. ANGRIFF!

5. RESULTATE

Werbung - Foto - Film
Beratung - Design - Online



www.gecko-networks.de
0341 - 21 204 800



INHALT HERBST 2014



MEDIZIN

- 3 **FÜR EINEN STARKEN UND GESUNDEN RÜCKEN**
Über die Volkskrankheit Nummer 1: Rückenschmerzen
- 7 **OPERATIONSRAUM UNTER DIE LUPE GENOMMEN – ZAHLEN, DATEN, FAKTEN**
- 9 **SCHONENDE GEBÄRMUTTERENTFERNUNG**
- 10 **DIAGNOSE KINDERRHEUMA**
- 11 **BRUSTKREBS – PROFESSOR KÖHLER ÜBER DIE THERAPIE**

LEBEN

- 13 **GESUNDHEIT GEHT DURCH DEN MAGEN**
Die goldene Regel für eine gesunde Ernährung: Abwechslungsreich und maßvoll essen
- 15 **KRAFTQUELLE SPAZIERGANG**
- 17 **ZURÜCK ZUR UNABHÄNGIGKEIT – AUSWEG AUS DER ALKOHOLSUCHT**
- 19 **DAMIT DER URLAUB NICHT ZUM HORRORTrip WIRD**
- 21 **VERSTÄNDLICH, MODERN, ÜBERSICHTLICH – NEUER INTERNETAUFTRITT DES KLINIKUMS ST. GEORG**

UNTERHALTUNG

- 20 **GEHIRNJOGGING – RÄTSEL FÜR GROSS UND KLEIN**
Denksportaufgaben und knifflige Fragen

STADTGESCHEHEN

- 23 **OBM IM INTERVIEW**
Freizeit, Essen, Musik:
Leipzigs Oberbürgermeister Burkhard Jung ganz privat

FÜR EINEN STARKEN UND GESUNDEN RÜCKEN

Schmerzen keine Chance geben

”

Fast jeder Erwachsene kennt das Gefühl, wenn es im Kreuz unangenehm zieht oder zwick. Hinter Rückenschmerzen steckt jedoch in den meisten Fällen keine ernsthafte Erkrankung. Mit einem optimalen Mix aus Bewegung und Entspannung lassen sich die Beschwerden schnell beheben.

“





Das Ziel der Komplextherapie für Patienten des St. Georg ist die Neuerfahrung des eigenen Körpers.



Die physiotherapeutische Behandlung ist im Klinikum ein Teilbereich der Komplextherapie.

Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit Nummer eins. Bewegungsmangel, Übergewicht, Fehlbelastung, Stress und psychische Probleme sind nur einige der vielfältigen Ursachen.

„Insbesondere unsere Lebens- und Berufsbedingungen führen zu Rückenbeschwerden“, erklärt Dr. med. Carsten Funke, Leitender Oberarzt des Schmerzzentrums am Klinikum St. Georg.

„Wir sitzen und stehen zu viel, die notwendige ausgleichende Bewegung bleibt oft auf der Strecke. Dadurch sind die Muskeln am Bauch und am Rücken extrem geschwächt. Dazu kommt zunehmender Leistungsdruck, der zur psychischen Belastung wird.“

Die Folge sind Verspannungen, die auf die Nervenbahnen drücken und Entzündungen verursachen. Die daraus resultierenden Schmerzen lösen einen Teufelskreis aus neuen Fehlhaltungen und Blockaden aus. Wer hier nicht rechtzeitig gegensteuert, für den wird der seelische und körperliche Schmerz zum Dauerbegleiter. Doch die Beschwerden müssen nicht erst das tägliche Handeln und Denken bestimmen. Nach einer kurzen Schonzeit braucht der Körper wieder Bewegung. Auch wenn es etwas unangenehm ist, Spaziergänge, leichte Dehnübungen und Rückenschwimmen helfen, die Blockaden und Verspannungen zu lösen.

Bei der Physiotherapie und Krankengymnastik mit und ohne Geräte wird die Muskulatur gedehnt und gestärkt. Zudem

lernen die Patienten hier, rückenfreundliches Verhalten in den Alltag zu integrieren. Unterstützend wirkt die physikalische Therapie mit Wärme, Kälte oder Strom. Zu Hause können Betroffene beispielsweise ein erhitztes Kirschkernkissen auf die schmerzende Stelle legen oder sich bei einem heißen Bad mit ätherischen Ölen entspannen.

Bei extremen Schmerzen fällt körperliche Bewegung oft schwer. Hier können Medikamente oder Spritzen helfen, damit die Betroffenen trotzdem aktiv werden können. Nur bei wenigen Patienten stecken schwerwiegende körperliche Ursachen hinter den Rückenschmerzen.

Der Arzt stellt bei seiner Untersuchung fest, ob organische Probleme, wie zum Beispiel eine Infektion oder ein Bandscheibenvorfall, vorliegen. Im Schmerzzentrum am Klinikum St. Georg finden Menschen mit Rückenbeschwerden professionelle Hilfe. Erste Anlaufstelle ist die Schmerzzambulanz in der Klinik für Anästhesiologie, Intensiv- und Schmerztherapie. Hier stellen erfahrene

und kompetente Fachärzte eine Diagnose und erarbeiten gemeinsam mit dem Betroffenen ein individuelles Behandlungskonzept. „Ziel ist es, die Patienten mit Rückenbeschwerden so schnell wie möglich mobil und schmerzarm zu bekommen“, erklärt Dr. Funke. „Denn langfristige Beschwerden verursachen neue Probleme wie psychische Störungen, soziale Isolation oder finanzielle Schwierigkeiten.“

„WIR SITZEN UND STEHEN ZU VIEL. DIE NOTWENDIGE AUSGLEICHENDE BEWEGUNG BLEIBT OFT AUF DER STRECKE. DADURCH SIND DIE MUSKELN AM BAUCH UND AM RÜCKEN EXTREM GESCHWÄCHT.“

Auch im Schmerzzentrum setzt man auf ein individuelles Behandlungskonzept. „Ziel ist es, die Patienten mit Rückenbeschwerden so schnell wie möglich mobil und schmerzfrei zu bekommen“, erklärt Dr. Funke. „Denn langfristige Beschwerden verursachen neue Probleme wie psychische Störungen, soziale Isolation oder finanzielle Schwierigkeiten.“

„Der Patient soll seine Ziele neu ausrichten und seine Leistungsfähigkeit erkennen. Nur so bemerken die Betroffenen, dass körperliche Belastung nicht gleich schmerzverstärkend ist.“

IHRE ANSPRECHPARTNER IM KLINIKUM ST. GEORG



Dr. med. Lutz Günther

Klinik für Neurochirurgie
Delitzscher Str. 141 • 04129 Leipzig
Tel.: 0341 909-3719



Dr. med. Carsten Funke

Schmerzzentrum
Delitzscher Str. 141 • 04129 Leipzig
Tel.: 0341 909-2572



studioringleben

HOCHZEITSPROFIS!

PORTRAIT HOCHZEIT FAMILIE AKT WERBUNG IMAGE EVENTS



WEBSITE



FILM

Studio Ringleben

Schulgasse 6, 06556 Ringleben

www.studio-ringleben.de

www.facebook.com/StudioRingleben



OPERATIONSRaum UNTER DIE LUPE GENOMMEN

ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

15,7 Mio.

Operationen hat es laut dem Statistischen Bundesamt allein 2012 in Deutschland gegeben. Dementsprechend hat etwa jeder fünfte Deutsche im OP gelegen – Tendenz steigend. Am häufigsten wurde an Hüfte und Knie operiert.

Meist bekommen die Patienten jedoch gar nicht mit, wie ein Operationssaal aussieht. Wie ist er also eigentlich ausgestattet? Was befindet sich darin? Wofür werden die verschiedenen Geräte verwendet? Wir haben für Sie nachgefragt.

OPERATIONS-LEUCHE

Sorgt für die flexible und schattenfreie Ausleuchtung der zu operierenden Körperstelle mit einer Intensität ähnlich der des Sonnenlichts.

HOCH-FREQUENZ-CHIRURGIE

Ermöglicht die blutungsarme Trennung von Gefäßen unter Anwendung strambasierter Verödung.

NAHTMATERIAL

Das bis heute unverzichtbare OP-Utensil wird unterschieden in selbst auflösendes (z. B. bei inneren Verletzungen) und nicht auflösbare (äußere Wunden) Nahtmaterial.

ROLLBARER OP-TISCH

Ist ausgelegt für verschiedene Gewichtsklassen und ermöglicht den schnellen und reibungslosen Transport des Patienten.

NARKOSE-GERÄT UND MONITORING

Für die OP eine unentbehrliche Gerätschaft zum Überwachen der Vitalwerte und der Narkose des Patienten.

NARKOSEWAGEN

Dient zur Aufbewahrung der medizinischen Instrumente, z. B. Spritzen, Beatmungsmasken oder Medikamente.

„DREI WOCHEN NACH DER OPERATION BIN ICH SOWOHL MIT DEM KOSMETISCHEN ERGEBNIS ALS AUCH MIT MEINER GESAMTEN KÖRPERLICHEN VERFASSUNG SEHR ZUFRIEDEN.“



„NACH FAST EINEM MONAT DURFTE DIE KLEINE JASMIN WIEDER NACH HAUSE.“



Schonende Gebärmutterentfernung

Die operative Entfernung der Gebärmutter – in der Fachsprache Hysterektomie oder Uterusexstirpation genannt – zählt zu den häufigsten gynäkologischen Operationen. In Deutschland werden pro Jahr um die 150.000 solcher Eingriffe durchgeführt.

Die Gründe für eine Hysterektomie sind vielfältig und reichen von Menstruationsbeschwerden über chronische Schmerzen und starke Blutungen bis hin zu bösartigen Veränderungen in der Gebärmutter. „Die Entfernung der Gebärmutter ist für viele Frauen ein schwerer Schritt und meist das letzte Mittel der Wahl. Hinzu kommt die Angst vor der Operation und anschließenden großen Narben. Doch in diesem Punkt können wir die Patientinnen beruhigen“, erklärt Dr. med. F. Nauck, Operateur in der Gynäkologischen Klinik am Klinikum St. Georg. Denn am St. Georg setzt man seit Beginn des Jahres auf ein neues Operationsverfahren: die vollstän-

dige minimalinvasive Gebärmutterentfernung durch die sogenannte Schlüsselochchirurgie. Diese wurde bisher nur für Operationen an den Eierstöcken oder Eileitern eingesetzt, kann dank neuer Instrumente nun jedoch auch bei einer Hysterektomie verwendet werden.

Das St. Georg ist regional eine der wenigen Kliniken, die dieses Verfahren nutzt. Der operative Zugang erfolgt dabei minimalinvasiv über die Bauchdecke, die Schnitte sind maximal einen Zentimeter groß. Die Gebärmutter wird anschließend durch die Scheide entfernt. „Mit der Schlüsselochchirurgie werden insbesondere kosmetisch störende und häufig schmerzhaft Narbenbildungen vermieden. Der Krankenhausaufenthalt beträgt nur noch drei bis vier Tage und ist damit lediglich halb so lang wie bei konventionellen Operationen. Unsere Patientinnen sind ganz einfach viel schneller wieder fit“, erklärt Dr. med. F. Nauck die Vorteile. Be-

reits 79 Patientinnen mit gutartigen Veränderungen oder Krebsvorstufen unterzogen sich diesem Eingriff. Kerstin Sommermeier war eine der Ersten:

„Ich bin froh, so schnell wieder nach Hause zu dürfen. Die Operation ist sehr gut verlaufen und bei Dr. Nauck habe ich mich von Anfang an in sicheren Händen gefühlt“, sagte sie nach der OP.

**IHR ANSPRECHPARTNER
IM KLINIKUM ST. GEORG**



Prof. Dr. med. habil. Uwe Köhler
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Delitzscher Str. 141 • 04129 Leipzig
Telefon: 0341 909-3501

Diagnose Kinderrheuma

Ein Kind mit Rheuma? Es klingt absurd, ist jedoch keine Seltenheit. Etwa 30.000 Kinder und Jugendliche leiden in Deutschland an entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, Tendenz steigend. Jedoch herrscht hierzulande eine Unterversorgung an Kinder- und Jugendrheumatologen, nur wenige Kliniken verfügen über Fachbereiche und ausgebildete Experten auf diesem Gebiet.

Mit der Pädiatrischen Rheumatologie verfügt das Klinikum St. Georg in der Region Leipzig über die größte Einrichtung dieser Art. Der Chefarzt, Prof. Dr. med. habil. Michael Borte, kennt die Facetten der Rheumaerkrankung bei jungen Patienten. „Bei Kindern unterscheiden wir verschiedene Verlaufsformen: von der Monarthritis, der Entzündung eines Gelenks, bis zur Polyarthritis, bei der viele Gelenke betroffen sind.“ 150 Dauerpatienten behandelt er jährlich, hinzu kommen rund 300 Über-

weisungsfälle. Zu seinen jüngsten Patienten gehört die dreijährige Jasmin. Bei ihr wurde im Dezember 2013 systemische juvenile idiopathische Arthritis festgestellt, eine seltene und schwer zu behandelnde Art der Rheumaerkrankung.

„Fast einen Monat lang war Jasmin im St. Georg, ursprünglich wegen eines Magen-Darm-Infekts, einer Mittelohrentzündung und einer Angina“, erinnert sich der Vater. Als sich ihr Zustand zusehends verschlechterte und sie auf kein Medikament anspruch, führten die Ärzte unzählige Tests durch. Zu Silvester dann die Diagnose: Rheuma. Seither erhält Jasmin neben täglichen Tabletten alle zwei Wochen eine intravenöse Behandlung. Die Chance, dass die Kleine vollständig geheilt wird, ist groß.

„Wir beobachten immer wieder, dass Jugendliche in der Pubertät die rheumatischen Symptome verlieren, im Gegensatz zu Erwachsenen, die meist ein Leben lang

unter dieser Krankheit leiden“, erklärt der Experte. Zudem appelliert er an die Eltern, eventuelle Anzeichen für Rheuma nicht leichtfertig abzutun:

„Ein typisches Anzeichen bei kleineren Kindern ist, dass sie nicht mehr laufen wollen. Man sollte dies ernst nehmen, denn Rheuma ist leider mehr verbreiteter, als viele denken.“

**IHR ANSPRECHPARTNER
IM KLINIKUM ST. GEORG**



Prof. Dr. med. habil. Michael Borte
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin mit
KfH-Nierenzentrum • Delitzscher Straße 141
04129 Leipzig • Telefon: 0341 909-3604



BRUSTKREBS

Eine lebensverändernde Diagnose – Prof. Dr. Köhler im Interview

Brustkrebs ist die häufigste Tumorerkrankung bei Frauen. Mit über 30 Prozent macht Brustkrebs fast ein Drittel aller Krebsneuerkrankungen bei Frauen aus. Doch dank der sehr guten Behandlungsmethoden ist dieser inzwischen in den meisten Fällen heilbar. Prof. Dr. med. habil. Uwe Köhler, Leiter des Brustzentrums am Klinikum St. Georg, erklärt im Interview, was Patientinnen mit Brustkrebs wissen sollten.



Prof. Dr. Köhler, wird die Erkrankung früh erkannt, haben Brustkrebspatientinnen heutzutage gute Heilungschancen. Was kann frau neben der jährlichen Untersuchung beim Arzt tun?

Frauen sollten in regelmäßigen Abständen ihre Brüste auf Knötchen kontrollieren. Ertasten sie eine Schwellung, sollten sie diese bei ihrem Gynäkologen untersuchen lassen. Dies gilt auch für Hautveränderungen oder Absonderungen aus der Brustwarze. Bestätigt der Gynäkologe den Tastbefund, wird die Patientin an eine Klinik überwiesen. Dort kann mithilfe moderner Diagnoseverfahren, beispielsweise durch eine Mammografie oder Sonografie, festgestellt werden, ob es sich tatsächlich um Krebs oder nur um Fett- oder Drüsenzellen handelt. Bei einer abschließenden Biopsie wird der Tumor klassifiziert. Es wird also geklärt, ob es sich um eine gut- oder bösartige Veränderung handelt und in welchem Stadium sie sich befindet.

Wenn tatsächlich Brustkrebs diagnostiziert wird, sollte die Patientin schnell handeln. Was ist bei der Wahl der Klinik zu beachten?

Längst nicht jede Klinik ist für die Behandlung von Brustkrebs geeignet. Falls die Möglichkeit besteht, sollten Betroffene sich an ein zertifiziertes und geprüftes Brustzentrum wenden, ein solches hat sich auf Tumoren in der Brust spezialisiert. So muss ein Brustzentrum nachweisen, dass pro Jahr mindestens 150 Frauen mit Brustkrebs operiert und mindestens 800 Zyklen Chemotherapie bei erkrankten Frauen durchgeführt werden. Neben den Erfah-

rungen ist es außerdem von Vorteil, wenn das Zentrum alle Bereiche – von der Diagnostik und Therapie über die Strahlenbehandlung und die Brustrekonstruktion bis hin zur Nachsorge – unmittelbar vor Ort anbietet. So wie bei uns im St. Georg. Das erspart der Patientin Zeit und vor allem Wege.



Wie wird Brustkrebs behandelt?

Jede Behandlung wird individuell auf die Patientin und ihren Tumor abgestimmt. Dabei kommt es unter anderem auf das Stadium an. Im Falle einer brusterhaltenden Therapie erhält die Patientin im Anschluss einer Operation meist eine Bestrahlung. Hier gibt es inzwischen sehr innovative und gewebeschonende Möglichkeiten. Im Brustzentrum am St. Georg arbeiten wir beispielsweise mit der sogenannten INTRABEAM-Methode, bei der das Tumorbett unmittelbar nach der Tumorentfernung bestrahlt wird, ohne dabei umliegendes Gewebe oder die Haut zu strapazieren. Möglich ist jedoch auch eine Chemotherapie durch Medikamente. Muss die Brust amputiert werden, kann die Patientin sich

für einen Wiederaufbau der Brust durch eine Rekonstruktion entscheiden. Aber Achtung, längst nicht jede Klinik bietet die rekonstruktive Mammachirurgie an.

Unabhängig von der medizinischen Behandlung ist auch die psychologische Unterstützung für Betroffene wichtig. Was empfehlen Sie?

Mit der Diagnose Brustkrebs verändert sich das Leben einer Frau grundlegend. Auch nach einem erfolgreichen Eingriff kann dies psychische Folgen nach sich ziehen. Vor allem bei Frauen, die ihre Brust verloren haben. Die meisten Frauen brauchen seelische Unterstützung. Diese muss nicht ausschließlich aus der Familie kommen. Selbsthilfeorganisationen können beim Umgang mit der Krankheit helfen. Am Brustzentrum St. Georg haben wir für Betroffene und ihre Angehörigen unter anderem eine Hotline eingerichtet, über die man jederzeit professionelle Hilfe erhält. Außerdem bieten wir immer freitags eine Brustsprechstunde an, in der ehemalige Patientinnen ihre Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit weitergeben. Diese ist selbstverständlich auch Brustkrebspatientinnen aus anderen Kliniken zugänglich. Wie auch immer die Patientinnen sich entscheiden: Seien Sie sich immer darüber im Klaren, Sie müssen nicht allein mit Ihrer Krankheit fertig werden.

Wie werden die Patientinnen nach einem Eingriff medizinisch weiter betreut?

Im Normalfall liegt die Nachsorge in der Verantwortung des niedergelassenen Gynäkologen. Viele Brustzentren betreuen ihre Patientinnen jedoch auch nach der OP weiter. Bei uns erfolgt die Nachsorge auf Wunsch beispielsweise bis zu fünf Jahre nach der Operation, denn unser Ziel ist es, dass sich die Patientin zu jeder Zeit bestens aufgehoben fühlt.

IHR ANSPRECHPARTNER IM KLINIKUM ST. GEORG

Prof. Dr. med. habil. Uwe Köhler
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Delitzscher Str. 141 • 04129 Leipzig
Telefon: 0341 909-3501



GESUNDHEIT GEHT DURCH DEN MAGEN

DIE GOLDENE REGEL FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG:
ABWECHSLUNGSREICH UND MASSVOLL ESSEN

Viel Obst und Gemüse, wenig Fette und Süßigkeiten – das verstehen die meisten Menschen unter einer gesunden Ernährung. Dabei gehört sehr viel mehr dazu. Wer einen sinnvollen Ernährungsplan aufstellen möchte, hat es nicht immer leicht ob der vielen teils widersprüchlichen Tipps, die in Zeitschriften und Ratgebern gegeben werden.

Doch die Mühe lohnt sich. Denn die richtige Ernährung ist die elementare Basis für unsere Gesundheit. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ausgewogene Kost die Leistungsfähigkeit steigert, ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugt und das Risiko bestimmter Krebserkrankungen vermindert. Das weiß auch die Leitende Diätassistentin des Klinikums St. Georg, Carola Dehmel. Sie rät: „Jeder sollte seine Essgewohnheiten einmal kritisch analysieren und gegebenenfalls umstellen.“

DIE FAUSTREGELN EINER GESUNDEN NAHRUNGS-AUFNAHME

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat die wichtigsten Grundlagen für eine ausgewogene und gesunde Ernährung in zehn Regeln zusammengefasst.



- 1 **Essen Sie vielseitig und abwechslungsreich, um Ihren Nährstoffbedarf zu decken.**
- 2 **Nehmen Sie reichlich Vollkornprodukte zu sich.**
- 3 **Nehmen Sie täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich.**
- 4 **Verzehren Sie Fleisch, Wurstwaren und Eier nur in Maßen.**

- 5 **Gehen Sie sparsam mit Fett und fettreichen Lebensmitteln um.**
- 6 **Salzen oder zuckern Sie Ihre Speisen sparsam, verfeinern Sie diese lieber mit Kräutern und Gewürzen.**
- 7 **Nehmen Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich.**
- 8 **Bereiten Sie Speisen schonend zu.**
- 9 **Nehmen Sie sich bewusst Zeit zum Essen.**
- 10 **Bewegen Sie sich.**

„Bei Obst und Gemüse gilt: Die Mischung macht's. Manche Sorten sind wahre Vitaminbomben, andere versorgen den Körper mit Magnesium oder Eisen. Ananas fördert beispielsweise die Verdauung, Äpfel senken den Cholesterinspiegel und Tomaten gelten als krebsvorbeugend. Deswegen sollte nicht immer das Gleiche im Einkaufswagen landen. Seien Sie also mutig und probieren Sie Neues aus“, betont Carola Dehmel.

Bei Fleisch lautet die Devise hingegen:

„Weniger ist mehr“. Auch wenn wir Deutschen Weltmeister im Fleisch- und Wurstverzehr sind, sollten wir uns lieber etwas zurücknehmen. „Fleisch sollte maximal dreimal wöchentlich auf dem Teller landen. Zudem sollte es nicht scharf angebraten oder gegrillt werden, da dadurch Schadstoffe freigesetzt werden können – lieber dünsten, schmoren oder kochen. Statt mit Wurst sollte das Frühstücks- oder Pausenbrot lieber mit vegetarischen Brotaufstrichen oder mit Käse und Salat belegt werden. Denn Wurst ist teils sehr fettig und enthält viele Zusatzstoffe“, weiß die Expertin.

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM NEUEN SPEISEPLAN

Wer bei der täglichen Ernährung tatsächlich etwas ändern möchte, sollte dies nicht übereilt tun. „Wer von jetzt auf gleich seine komplette Ernährung umstellen möchte, kann damit nur scheitern. Veränderungen sollten in kleinen Schritten erfolgen. Setzen Sie sich ein Ziel, das Sie über mehrere Etappen erreichen können. Außerdem sollte man eine Ernährungsumstellung nicht ausschließlich an eine Diät koppeln, sondern dauerhaft anstreben. Denn sonst kommen die Pfunde genauso schnell wieder zurück, wie man sie losgeworden ist“, rät Carola Dehmel.

Hilfreich bei der Umstellung können auch sogenannte Hitlisten von den Lieblingsgerichten oder den meistgekauften Lebensmitteln sein. Diese kontrolliert man dann auf eventuelle Fett- oder Zuckerfallen und

ersetzt sie gegebenenfalls durch alternative Zutaten oder Produkte.

„Die Umstellung der Ernährung bedeutet jedoch nicht, dass man komplett auf Süßigkeiten oder Ähnliches verzichten muss. Räumen Sie sich ruhig einen ‚Sünden- oder Motivationsstag‘ ein, an dem Sie einfach essen, worauf Sie Appetit haben.“

Was auch immer Sie essen, eins sollten Sie dabei nie vergessen: Essen ist Lebensqualität. Genießen Sie deshalb jede Mahlzeit und nehmen Sie sich bewusst Zeit dafür, denn das fördert nicht nur das Sättigungsempfinden, sondern trägt auch erheblich zum allgemeinen Wohlbefinden bei!

IHRE ANSPRECHPARTNERIN
IM KLINIKUM ST. GEORG



Carola Dehmel

Leitende Diätassistentin
Delitzscher Str. 141 • 04129 Leipzig
Carola.Dehmel@sanktgeorg.de
Telefon: 0341 909-3344

LEBEN

BEVOR MAN ÜBER EINEM NEUEN SPEISEPLAN TÜFTELT, SOLLTE MAN ZUNÄCHST ERST EINMAL DIE AKTUELLEN GEWOHNHEITEN BETRACHTEN. FOLGENDE FRAGEN KÖNNEN DABEI HELFEN:

“ WAS WILL ICH ÄNDERN UND WARUM? ”

“ INWIEWEIT WEICHT MEINE ERNÄHRUNG VON DEN EMPFEHLUNGEN DER EXPERTEN AB? ”

“ BEREITE ICH DIE LEBENSMITTEL RICHTIG ZU? ”

“ BEWEGE ICH MICH AUSREICHEND? ”



IMAGEFILM | KINOSPOT | WERBEFILM | MUSIKVIDEO | KINOSPOT | DOKUMENTATION



WWW.SONS-OF.DE

KRAFTQUELLE SPAZIERGANG

Eine tägliche Runde hält Körper und Geist gesund



30 Minuten Bewegung am Tag – das ist das Minimum, zu dem sowohl Ärzte als auch Sporttherapeuten raten. Vor allem Sportmuffel verdrehen bei diesem Rat immer gern die Augen. Dabei geht es nicht darum, eine halbe Stunde körperlich anstrengenden Sport zu treiben, sondern viel mehr um die Bewegung im Allgemeinen. Und wo könnte man das besser als an der frischen Luft? Leipzig bietet mit seinen grünen Oasen und Seenlandschaften vielseitige Möglichkeiten.

SPAZIEREN IM GRÜNEN

Probieren Sie es aus und überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund. Ausreden wie „Heute habe ich keine Zeit“, „Ich bin zu müde“ oder „Das Wetter ist zu schlecht“ zählen nicht mehr. Ein flotter Spaziergang an der frischen Luft in der Mittagspause belebt Körper und Geist. Danach kann man sich wieder besser konzentrieren und

die Arbeit geht leichter von der Hand. Gerade im Sommer, wenn die Abende länger und die Tage wärmer werden, bietet sich eine ausgedehnte Tour nach dem Feierabend an. Wer sich alleine nicht aufraffen kann, findet unter seinen Freunden sicher auch eine Begleitung. Wer sich bereits einen festen Termin im Kalender notiert, lässt sich auch nicht so schnell zu Ausreden hinreißen.

Ob in einem der Leipziger Parks, die sich nahezu über das gesamte Stadtgebiet verteilen, oder im städtischen Auwald im Norden: Sie sollten nicht einfach blind und mit stetigem Blick auf die Uhr durch die Wälder marschieren. Genießen Sie die Natur, atmen Sie bewusst ein paar Mal tief ein und aus und lassen Sie eventuellen beruflichen oder privaten Stress hinter sich. Neben dem entspannenden Effekt wirkt sich ein Waldspaziergang außerdem positiv auf das Herz-Kreislauf-System und die

Lunge aus. „Im Vergleich zur Stadt enthält die Luft im Wald zehn- bis hundertmal weniger Staubteilchen, was sich wiederum positiv auf das Lungenvolumen auswirkt“, erklärt PD Dr. med. Thomas Köhnlein, der seit dem 1. Mai das renommierte Lungenzentrum Robert-Koch-Klinik in Leipzig-Grünau leitet. Wer täglich spazieren geht, trainiert ganz nebenbei seine Muskeln und verbrennt Kalorien.

SEELUFT SCHNUPPERN

Wen es eher ans Wasser zieht, der sollte sich an einem der vielen Leipziger Seen eine bewusste Auszeit gönnen. Ob der Kulkwitzer, der Markkleeberger, der Zwenkauer oder der Auensee – Möglichkeiten gibt es genug. In den gut ausgebauten Naherholungsgebieten findet man derweil nicht nur Spaziergänger, sondern auch viele Jogger, Fahrradfahrer oder Inlineskater. Im Sommer können Sie den Spa-

ziergang zudem mit einem Bad oder einer Partie Volleyball kombinieren – das hält zusätzlich fit und tut dem Organismus gut.

JEDER SCHRITT ZÄHLT

Wem jetzt immer noch die Motivation fehlt, dem hilft eventuell ein Schrittzähler. Mancher Bewegungsmuffel findet Gefallen daran, zu sehen, wie viele Schritte er bei seiner Tour durch die Natur zurückgelegt hat. Außerdem belegen Studien, dass Menschen, die einen Schrittzähler tragen, auch tatsächlich größere Strecken zu Fuß meistern. Vermutlich, weil schon der gelegentliche Blick auf das erlaufene Pensum einen unbewussten Motivations Schub verleiht. Neben der Schrittzahl zeigen die kleinen Geräte, die am Hosensack befestigt werden, auch Laufdauer, Distanz, verbrauchte Kalorien und abgebautes Körperfett an. Auf geht's!

IHR ANSPRECHPARTNER
IM KLINIKUM ST. GEORG



PD Dr. med. Thomas Köhnlein

Robert-Koch-Klinik
Nikolai-Rumjanzew-Straße 100 • 04207 Leipzig
Telefon: 0341 909-3501

“

BEIM RAD-
FAHREN BEKOMME
ICH DEN KOPF FREI.
DABEI GENIESSE ICH
AUCH DIE FREIHEIT
VOM ALKOHOH.

“



ZURÜCK ZUR UNABHÄNGIGKEIT



ZENTRUM FÜR DROGENHILFE DES STÄDTISCHEN KLINIKUMS „ST. GEORG“ LEIPZIG

Beethovenstraße 21
04107 Leipzig
Telefon: 0341 6813544

leisten wollte. Allerdings trank sie weiter. Cornelia Wala, Leiterin der SBB „Regenbogen“, konnte sie schließlich zu einer stationären Therapie motivieren. In der Behandlung lernte Anja Weber nicht nur, das Problem zu erkennen, sondern vor allem, dass ihr eigenes Verhalten der Grund dafür ist. Dank der Therapie wurde ihr Problembewusstsein geschärft und so konnte sie ihr Verhalten dauerhaft ändern. Seit sechs Jahren ist Anja Weber jetzt trocken. Ihre Erfahrungen gibt sie im Begegnungszentrum der Selbsthilfe weiter, damit auch andere Betroffene einen Weg aus dem Teufelskreis finden. Zusätzlich engagiert sie sich im Präventionsprojekt „Wandelhalle Sucht“ als Referentin. Das Projekt richtet sich an Schüler, die für das Thema sensibilisiert werden sollen. „Der Prozess der Abhängigkeit verläuft schleichend, viele Jungen und Mädchen konsumieren im Jugendalter bereits unreflektiert größere Mengen Alkohol“, erklärt Cornelia Wala. „Leipziger Schulen nutzen regelmäßig mit ihren 7. und 8. Klassen das Präventionsangebot und wir setzen dabei bewusst auf die Kompetenz der Betroffenen, denn emotionale Geschichten bleiben bei den Jugendlichen besser hängen.“

Deutschlands Droge Nummer eins ist der Alkohol. Etwa 1,3 Millionen Menschen gelten als alkoholabhängig, belegt der Drogen- und Suchtbericht 2013 der Bundesregierung. Nur zehn Prozent der Betroffenen beginnen eine Therapie. Dabei gelingt es mit Unterstützung leichter, den Kreislauf der Sucht zu unterbrechen. Im Zentrum für Drogenhilfe des Städtischen Klinikums „St. Georg“ Leipzig, zu dem fünf Suchtberatungs- und -behandlungsstellen (SBB) gehören, finden Suchtkranke und -gefährdete professionelle Hilfe.

Hier hat auch Anja Weber Unterstützung erhalten, die bereits als Teenager mit dem Missbrauch begann. Die damals schüchterne und zurückhaltende Jugendliche erkannte schnell, wie der Alkohol sie unter Freun-

den lockerer machte. „Mit 17 habe ich den Bierkonsum schon bewusst eingesetzt, um entspannter und gesprächiger zu werden“, erinnert sich Anja Weber. Mietschulden und die Vernachlässigung der Ausbildung waren die Folge. Zwar schaffte es die gebürtige Neustrelitzerin aus eigenen Kräften, anderthalb Jahre trocken zu bleiben, aber der Rückfall 2002 war umso heftiger. „Aus zwei, drei alkoholfreien Bierchen wurden im Laufe der Jahre harte Getränke wie Wein und Schnaps“, betont Anja Weber. „Schließlich habe ich alles genommen, was ich kriegen konnte.“ So wuchs der Schuldenberg weiter an.

Als die Polizei dann 2007 vor der Tür stand, musste die heute 33-Jährige handeln. Statt Gefängnisstrafe wählte sie Sozialstunden, die sie in der Leipziger SBB „Regenbogen“ ab-

www.sanktgeorg.de

ST. GEORG
UNTERNEHMENSGRUPPE 

Das Geheimnis des langen Lebens

Ein Vortrag des Patientenforums St. Georg
13. Oktober • um 18 Uhr

Eintritt frei

In der Leipziger Stadtbibliothek

Wilhelm-Leuschner-Platz 10–11, 04107 Leipzig
Veranstaltungsraum Huldreich Groß,
4. Obergeschoss



So wird unser Langlebigkeitsgen beeinflusst

Gerade haben deutsche Forscher die Existenz eines Langlebigkeitsgens bestätigt. Doch was nützt es, wenn wir durch Phosphate und Salze, die wir täglich im Überfluss nehmen, unsere zusätzlich gewonnene Lebenszeit wieder zunichtemachen? Und welche Rolle spielt der Bluthochdruck dabei? Diese und weitere Fragen erläutert Dr. Ralph Wendt in seinem Vortrag. Sie möchten wissen, wie Sie sich salz- und phosphatarm ernähren können? Wir verraten es Ihnen!

DAMIT DER URLAUB NICHT ZUM HORRORTrip WIRD

Auch wenn sich in den meisten Reiseführern und im Internet bereits ausführliche Tipps zu den Reisevorbereitungen finden, ersetzen diese keinesfalls den Weg zum Arzt. Vor allem bei bereits vorhandenen Grunderkrankungen ist eine reisemedizinische Beratung unerlässlich.

„Nahezu alle Städte verfügen über entsprechende tropenmedizinische Beratungszentren. Hier werden Reisende oder Erkrankte in allen Fragen der Erkennung, Behandlung und Vorbeugung von Infektionskrankheiten beraten beziehungsweise behandelt. Außerdem können Urlauber auf ihre Tropentauglichkeit untersucht werden“, erklärt Prof. Dr. med. Bernhard Ruf, Chefarzt des Zentrums für Reise- und Tropenmedizin am Klinikum St. Georg. „Gerade mit zunehmendem Alter steigt die Anfälligkeit für Infektionen und das Risiko für schwere Krankheitsverläufe. Zudem stellen extreme Klimabedingungen und ungewohnte Nahrungsmittel ein erhöhtes Gesundheitsrisiko dar“, fügt der Experte hinzu.

WIRKSAMER SCHUTZ: IMPFUNGEN

Wer sich den Traum einer Fernreise erfüllt und beispielsweise die kulturelle Vielfalt Asiens, Afrikas oder Lateinamerikas erkunden will, der sollte vorab seinen Impfstatus prüfen lassen. „Der richtige Impfschutz ist natürlich immer von der Reisedauer und dem Reiseziel abhängig. Aber ob nach Italien oder nach Thailand,

folgende Grundimpfungen sind ein Muss: Tetanus, Diphtherie und Poliomyelitis. Bei Fernreisen sind zudem Impfungen gegen Hepatitis A und je nach bereister Region Tollwut, Gelbfieber und Meningokokken sinnvoll beziehungsweise sogar Pflicht. Ob eine Impfung gegen Typhus bzw. Cholera notwendig ist, hängt vom Reisetil bzw. den jeweiligen lebensmittelhygienischen Bedingungen

DIE URLAUBSZEIT IST DIE SCHÖNSTE ZEIT DES JAHRES. MAN KANN DEM ALLTAG ENTFLIEHEN, DEN BERUFLICHEN STRESS HINTER SICH LASSEN UND ENTSPANNEN. GUT VORBEREITET MIT UNSEREN GESUNDHEITSTIPPS!

ab. Gegen einige von Insekten übertragene Erkrankungen gibt es keine Impfung (z. B. Malaria, Denguefieber), sodass in bestimmten Reisegebieten ein aktiver Mückenschutz Pflicht ist“, betont Prof. Dr. Ruf. Bei Malaria beispielsweise sollte je nach Risiko und Patient eine individuelle Beratung hinsichtlich der medikamentösen Prophylaxe erfolgen.

In der integrierten Impfbulanz des Reise- und Tropenmedizinenzentrums im St. Georg wird der individuelle Impfschutz eines jeden geprüft und gegebenenfalls nachgeholt. Hier können alle derzeit verfügbaren Impfungen gegen einheimische und tropische Infektionen durchgeführt werden. Die Kosten übernimmt in den meisten Fällen die Krankenkasse.

UNVERZICHTBAR: EINE REISEAPOTHEKE

Mit einer Reiseapotheke können Sie sich gegen die häufigsten Urlaubserkrankungen wappnen. Vor allem Familien mit Kleinkindern und Senioren sollten immer eine an ihre Bedürfnisse angepasste Auswahl an Medikamenten und Salben mit dabei haben. Unverzichtbar und Bestandteil einer gut sortierten Reiseapotheke sind unter anderem Medikamente gegen Durchfall und gegen Fieber beziehungsweise Schmerzen. Auch Salben gegen Sonnenbrand, Insektenstiche und Prellungen sowie Tabletten gegen Magenbeschwerden und Augen- beziehungsweise Ohrentropfen sollten nicht fehlen. In jedem Fall gilt: Je abgelegener das Reiseziel, desto umfangreicher muss die Reiseapotheke sein.

Ebenfalls empfehlenswert ist die Mitnahme eines persönlichen Notfallausweises, in dem vorliegende Erkrankungen und die aktuelle Medikation nachzulesen sind – am besten auch in englischer Sprache.

ZENTRUM FÜR REISE- UND TROPENMEDIZIN

Delitzscher Str. 141
04129 Leipzig

Informationen zum Thema erhalten Sie unter der Telefonnr.:
0341 909-2619

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag 08:00 – 14:00 Uhr
Dienstag 08:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch 08:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag 11:00 – 19:00 Uhr
Freitag 08:00 – 14:00 Uhr

GEHIRNJOGGING

RÄTSEL FÜR GROSS UND KLEIN

Gerichts- sache	Wert- papier	jeder ohne Aus- nahme	lange, flache Holz- leiste	orienta- licher Wand- teppich	regelmä- ßige finan- zielle Zu- wendung	be- stehen, existie- ren	Rendez- vous, Meeting	Stadt in der Schweiz	langer Stock, Stab	
			Sitz des südafrik. Parla- ments							
Raub- tierfuß mit Krallen					Zeitalter	2			Himmels- wesen	
	10		mit regel- mäßigen Zeilen versehen						5	
bestän- dig, gleich- bleibend	linker Neben- fluss der Donau		Raub- fisch	Beginn						
					fossiles Rohstoff- vor- kommen		Verbin- dungs- stelle, Ritze		4	
willkom- men, er- wünscht	indische Stadt (früherer Name)	Perser- könig	ver- lassen; lang- weilig			8		histo- rische Provinz Irlands	scherz- haft: Hase; Esel	
Lebens- grund- satz					dehn- bares Hohl- organ		eine Zahl			
			Kreuzes- inschrift	Aner- kennung			Platz, Stelle	unbe- stimmter Artikel		
Ge- schenk, Almosen	voll ent- wickelt; erwach- sen					9	Lotterie- scheine ziehen		3	
			anders als bisher						1	
latei- nisch: Kreuz	engl. Adels- titel: Graf				Kurz- schrift (Kurz- wort)					
			Einfall, Gedanke			6		kleines hirsch- artiges Waldtier		
ägypti- sche Göttin										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Auf den ersten Blick erscheinen diese beiden Bilder völlig identisch. Doch sie unterscheiden sich in sieben Kleinigkeiten. Finden Sie diese?



Hier erwarten Sie drei Fragen zum Thema Sprache und Literatur. Von den vier möglichen Antworten ist nur eine richtig – welche?

1 Aus wessen Feder stammt die Ballade „Erlkönig“?

- Schiller
- Herder
- Goethe
- Heine

2 Zu welchem Internatshaus der Zauberschule Hogwarts gehört Harry Potter in Joanne K. Rowlings gleichnamigen Romanen?

- Gryffindor
- Ravenclaw
- Hufflepuff
- Slytherin

3 Wie nennt man einen prägnant-geistreich formulierten Gedanken, der eine Lebensweisheit enthält?

- Allegorie
- Anthologie
- Alliteration
- Aphorismus

Die Lösungen der Rätsel finden Sie im Impressum.

ST. GEORG
UNTERNEHMENSGRUPPE

Nachwuchs fördern

Mit Präferenz auf Nachwuchs.
Klinikum St. Georg

HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN.



VERSTÄNDLICH • MODERN • ÜBERSICHTLICH

Neuer Internetauftritt des Klinikums St. Georg

Die Internetseite des Klinikums St. Georg hat eine Verjüngungskur erhalten. Die neue Onlinepräsenz überzeugt mit einer einfachen und klaren Struktur und führt den Nutzer schnell zum Ziel.

Über ein Jahr arbeitete das St. Georg an einem neuen Internetauftritt – seit Juni ist die Seite nun online. Dabei setzt das Klinikum auf ein modernes Design und eine klare, verständliche Struktur. Nach Zielgruppen geordnet verweist das Hauptmenü den Nutzer von der Startseite auf die entsprechende Unterseite, wo ihm alle wichtigen Themenbereiche kompakt und visualisiert aufgezeigt werden. Weiterführende Informationen, beispielsweise zu den Leistungsspektren einzelner Kliniken oder zu den Sprechzeiten, sind dabei übersichtlich in einer sogenannten Drop-down-Funktion integriert. „Das Wichtigste für die neue Homepage war für uns die Nutzerfreundlichkeit. Wir haben

einen starken Fokus auf visualisierte und leserfreundliche Inhalte gelegt. Die Texte sind kurz und informativ gehalten, außerdem findet sich der Nutzer dank einer intuitiven Navigation schnell zurecht und kommt innerhalb weniger Klicks ans Ziel“, erklärt Dr. Iris Minde, Geschäftsführerin des Klinikums, die Intention der neuen Onlinepräsenz.

ARZTSUCHE LEICHT GEMACHT

Neu sind außerdem drei feststehende Module am rechten Seitenrand. Diese sind mit Lageplänen der Kliniken, den Notfallnummern sowie einem Kliniknavigator verlinkt und führen unmittelbar zum Ziel. Der Kliniknavigator bietet dem Nutzer unter anderem die Möglichkeit, direkt den zuständigen Arzt ausfindig zu machen. Dies erfolgt zum Beispiel mithilfe der Darstellung eines menschlichen Körpers, anhand dessen man die betroffene Körperstelle auswählen kann.

Weitere neu integrierte Bestandteile sind unter anderem eine Mediathek mit informativen Kurzvideos, ein Onlinebewerbungstool sowie blätterbare E-Paper zu spezifischen Klinikangeboten oder weiterführenden Informationen. Aber auch von den Nutzern lieb gewonnene bisherige Elemente, wie die Babygalerie, sind nicht verloren gegangen.

IHR ANSPRECHPARTNER IM KLINIKUM ST. GEORG



Martin Schmalz

Stellv. Pressesprecher, Internet- und Intranetverantwortlicher • Abt. Unternehmenskommunikation • Delitzscher Straße 141
04129 Leipzig • Telefon: 0341 909-3957

WENN DICH DAS SCHICKSAL TRIFFT...

...UND DER PEZZI-BALL EIN GUTER FREUND WIRD.

ERFAHRE MEHR!

Ute Meierhöfer, 50 Jahre, führt trotz chronischer Schmerzen ein positives Leben. Erfahre mehr über ihre Geschichte und folge dem QR-Code oder schau unter patiententag.sanktgeorg.de



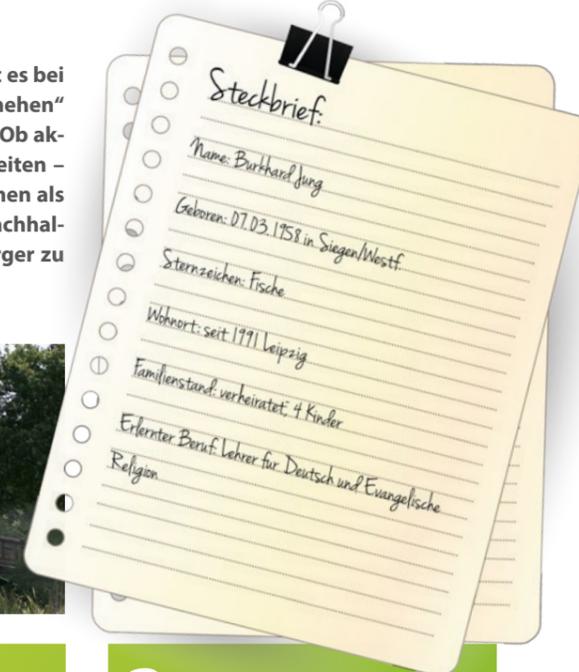


O B M I M I N T E R V I E W

Leipziger Oberbürgermeister Burkhard Jung ganz privat

STADTGESCHEHEN

Welche Musik hört eigentlich der Leipziger Oberbürgermeister und was gibt es bei ihm zum Frühstück? Hier gibt es die Antworten! In der Rubrik „Stadtgeschehen“ wird auch zukünftig über Leipzig und seine besonderen Facetten berichtet. Ob aktuelle Stadtereignisse, interessante Bauwerke oder besondere Persönlichkeiten – hier erfahren Sie mehr über Leipzig. Den Anfang könnte kein Besserer machen als der Oberbürgermeister Burkhard Jung. Seit 2006 im Amt, steht er für eine nachhaltig wachsende, soziale und kulturpralle Stadt ein, die einzig durch ihre Bürger zu einer international anerkannten Metropole geworden ist.



1.

Leipzig ist... lebendig, frisch und historisch bedeutsam. Kurz: die schönste Halbmillionenstadt Deutschlands!



2.

Wenn ich richtig gut essen will, dann... habe ich eine riesige Auswahl von italienisch bis zur modernsten Sterneküche.

3.

Zum Frühstück gibt es bei mir... nichts Besonderes: Kaffee, Orangensaft, Müsli und ein süßes Brot.

4.

Ganz vorn in meinem Musikregal steht... Rockmusik von Clapton bis Stones, weil ich die Songs meistens selber auch nachspiele.



5.

Mein letzter Film im Kino war... weiß ich nicht mehr, leider.



6.

Ich freue mich am meisten auf... freie Stunden an der frischen Luft oder in der Sauna, um zu entspannen.



7.

Früher dachte ich immer, ich werde... Lehrer, Lehrer, Lehrer! Weil dieser Beruf ein Kindheitstraum war.



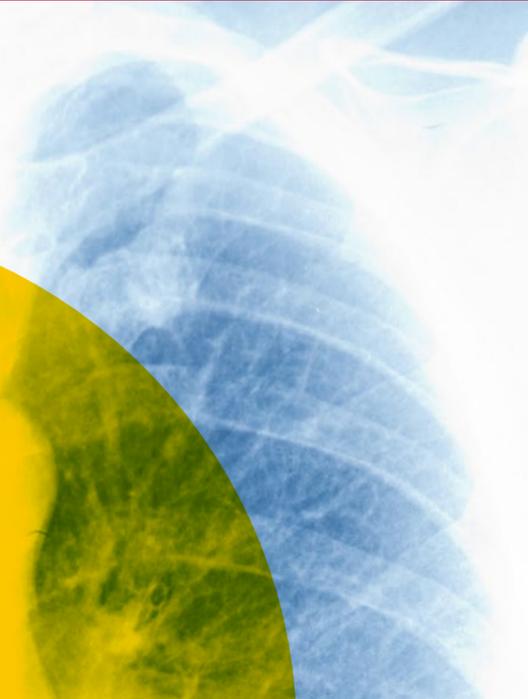
8.

Meine erste Erinnerung, die ich mit Leipzig verbinde, ist... vor Bachs Grab in der Thomaskirche 1991.



PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT

VORSCHAU WINTER 2014



KRANKHEITEN DER LUNGE – COPD



ÄSTHETISCHE CHIRURGIE



KOMPLEMENTÄRE MEDIZIN – Z. B. CHINESISCHE MEDIZIN

IMPRESSUM

„SPRECHSTUNDE LEIPZIG – DAS GESUNDHEITSMAGAZIN“

HERAUSGEBER

KLINIKUM ST. GEORG GGBH
Delitzscher Straße 141, 04129 Leipzig

GECKO NETWORKS GMBH
Arthur-Hoffmann-Straße 66, 04275 Leipzig

CHEFREDAKTION

Martin Schmalz (verantwortlich)
Abt. Unternehmenskommunikation, Klinikum St. Georg gGmbH
Delitzscher Straße 141, 04129 Leipzig
Unternehmenskommunikation@sanktgeorg.de

Stefanie Roehling (verantwortlich)
Gecko Networks GmbH
Arthur-Hoffmann-Straße 66, 04275 Leipzig
Tel.: +49 (0)341 21204-800
Fax: +49 (0)341 21204-804
redaktion@gecko-networks.de

DRUCK UND VERLAG
Gecko Networks GmbH

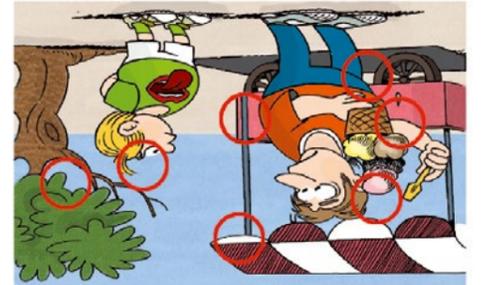
GESAMTANZEIGENLEITUNG
Vincent Eisleben-Stephan (verantwortlich)
scharfe media e.K.
Tharandter Straße 31–33, 01159 Dresden
Tel.: +49 (0)351 4203-1665
vincent.eisleben-stephan@scharfe-media.de

HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN.

ST. GEORG
UNTERNEHMENSGRUPPE

Die Rätsel-Auflösungen von Seite 20

1. Goethe | 2. Gryffindor | 3. Aphorismus



Hochkonzentriert
Damit Leben lebenswert bleibt. Klinikum St. Georg



Neben Print können wir noch

viiiiiiiiiiiiiel
mehr!

kreativ360°

Werbung - Foto - Film
Beratung - Design - Online



www.gecko-networks.de
0341 - 21 204 800