Frühling 2017

Das Gesundheitsmagazin

Sprechstunde LEIPZIG

Klinikum | St.GEORG

Das Gehirn
Schaltzentrale des Körpers

Mittelohrentzündung
Häufigste Erkrankung im Kindesalter

Chefärztin Maria Nollau im Interview
Psychische Erkrankungen optimal behandeln

Fasten
Die gesunde Essenspause

Außerdem in dieser Ausgabe

Klaus-Michael Rohrwacher und das Völkerschlacht-denkmal

www.sprechstunde-leipzig.de

KRYSTALLPALAST VARIETÉ

08.03. BIS 24.06.2017
TICKETS 0341 140660
WWW.KRYSTALLPALASTVARIETE.DE

Inhalt

Frühling
2017

3

Medizin

3 **Das Gehirn**
Schaltzentrale des Körpers

7 **Kleiner Stich, große Wirkung**

9 **Mittelohrentzündung**
Häufigste Erkrankung im Kindesalter

11 **Chefärztin Maria Nollau im Interview**
Psychische Erkrankungen optimal behandeln

13 **Kleine Wunder - jeden Tag**
Ein Tag im Leben einer Hebamme

15 **Schlafapnoe**
Wenn im Schlaf die Atmung aussetzt

Leben

17 **Fasten**
Die gesunde Essenspause

19 **Berufe mit Zukunft**
Ausbildung am Klinikum St. Georg

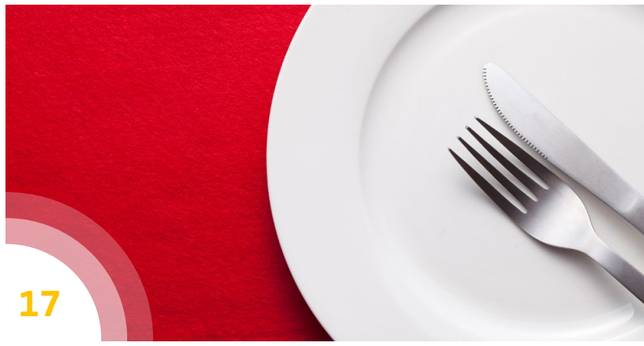
21 **Was in einer Hausapotheke nicht fehlen darf**
Die Checkliste für zu Hause

Unterhaltung

22 **Gehirnjogging**
Gewinnspiel-Teilnahme

Stadtgeschehen

23 **Klaus-Michael Rohrwacher**
und das Völkerschlachtdenkmal



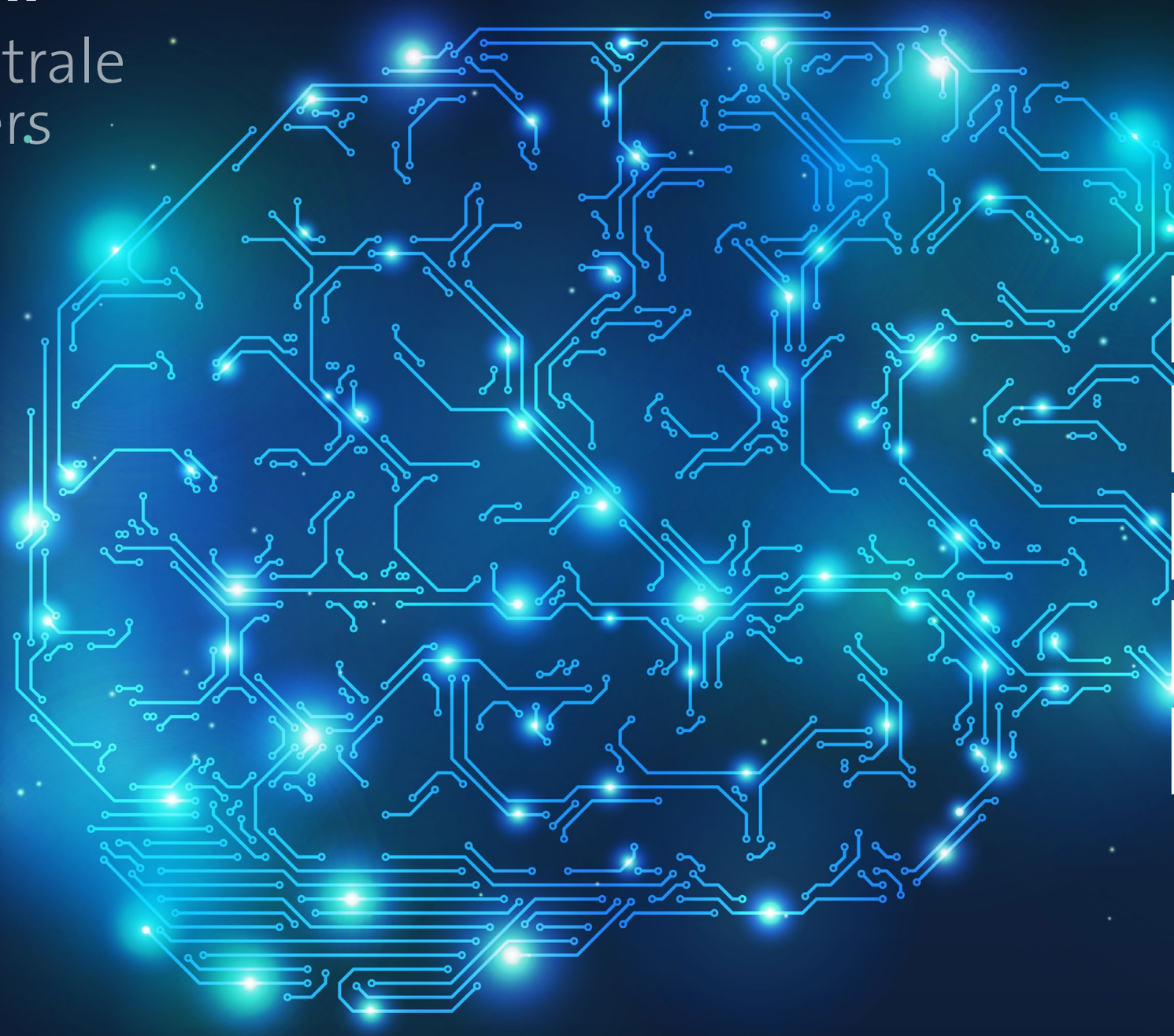
17

22

23

Das Gehirn

Schaltzentrale des Körpers



1,4 kg	Gewicht
2 %	der Körpermasse
100 Mrd.	Nervenzellen
20 %	benötigter Sauerstoff
22 Jahre	leistungsfähigstes Alter

Das menschliche Gehirn ist die Schalt- und Speicherzentrale des Körpers. Das circa 1,4 Kilogramm schwere Organ steuert Gedanken, Gefühle, Reaktionen, Erinnerungen, Bewegung – schlicht alle Prozesse und Abläufe des Körpers.

Über eine Milliarde Nervenzellen – medizinisch Neurone genannt – sind im Gehirn aktiv. Diese sind über sogenannte Synapsen miteinander verbunden, die die einzelnen Impulse zwischen den Zellen weiterleiten.

>>> Trotz seiner Komplexität ist es Medizinern und Forschern in den letzten Jahrzehnten gelungen, die Funktionsweise des Gehirns immer besser zu verstehen. Die Hirnfunktionen verteilen sich auf verschiedene Bereiche, von denen das Großhirn der wichtigste ist. Hier sind die Zentren für das Denk-, Seh- und Sprachvermögen angesiedelt. Das Zwischenhirn kontrolliert das vegetative Nervensystem und somit lebenswichtige Organfunktionen. Das Kleinhirn ist in der Hauptsache für die Koordination des Körpers zuständig. Im Stammhirn werden elementare Reflexe wie Atmung und Herzschlag oder auch das Gähnen gesteuert.

Erkrankungen oder Schädigungen des Hirns sind deswegen immer mit weitreichenden körperlichen und psychischen Auswirkungen verbunden. „Das Spektrum von Hirnerkrankungen – infolge einer Verletzung oder einer krankhaften Veränderung – reicht extrem weit. Zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen gehören unter anderem Schlaganfälle, Hirnblutungen, Schädel-Hirn-Traumata, Parkinson, Epilepsie und Multiple Sklerose. Darüber hinaus gibt es unzählige weitere Erkrankungen, die zum Teil noch gar nicht richtig erforscht sind“, erklärt Professor Dr. Wolfgang Beuche, Chefarzt der Klinik für Neurologie am Klinikum St. Georg in Leipzig.

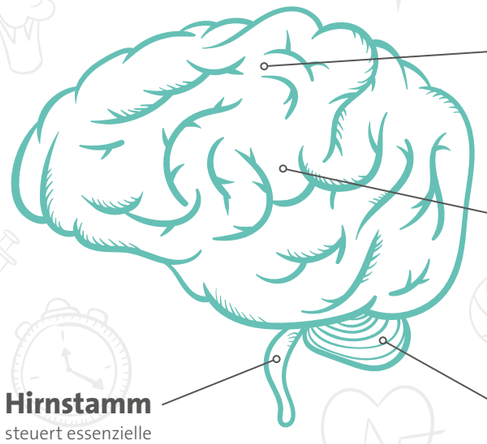
Ebenso vielfältig wie die Ursachen sind auch die dadurch hervorgerufenen Symptome. Diese reichen von Anomalien der Bewegung über sensorische Beeinträchtigungen und körperliche Funktionsausfälle bis hin zu

Über
1 Milliarde
Nervenzellen sind im Gehirn aktiv.

Denk- und Leistungseinbußen. „Wenn die Symptome nicht auf etwas Spezifisches hinweisen, beginnt ein strukturierter Analyseprozess, der sich durchaus auch schwierig gestalten kann. Die Diagnostik ist aber dank der enormen technischen Fortschritte heutzutage schon sehr viel besser und einfacher, als sie es noch vor zehn Jahren war“, betont der Spezialist, der seit 17 Jahren die Klinik für Neurologie leitet.

Die disziplinübergreifende Zusammenarbeit von der Diagnostik bis hin zur Therapie und Behandlung ist deswegen unerlässlich. Ob die Erkrankung medikamentös oder operativ behandelt wird, hängt dabei von vielen Faktoren – Art der Erkrankung, Alter des Patienten, Stadium – ab. Krankheiten, bei denen Nervenzellen zugrunde gehen, wie beispielsweise Parkinson oder Demenz, können aktuell nur lindernd oder symptomorientiert behandelt werden, um das Voranschreiten zu verlangsamen.

Was die Medizin inzwischen zu leisten imstande ist, zeigt sich vor allem bei Tumoren oder akuten traumatischen Verletzungen und Unfällen – vor allem mit Blick auf starke Gehirnblutungen oder Ödembildung. Operative Eingriffe und das schnelle Handeln der Ärzte sind hier meist lebensrettend. „Alle Eingriffe werden mikrochirurgisch, endoskopisch und in minimalinvasiver Technik durchgeführt und sind somit besonders schonend. Computer- und Ultraschallassistierte Navigation während der Operation gewährleistet den höchstmöglichen Grad an Sicherheit“, fasst Dr. Lutz Günther, Chefarzt der Klinik für Neurochirurgie, zusammen. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit setzt sich natürlich auch im Operationssaal fort. Je nach Art des Eingriffs sind Experten aus Neurologie, Neuroradiologie, Neuropathologie und Neuroanästhesie mit vor Ort und arbeiten Hand in Hand. ■



Der **Hirnstamm** steuert die essenziellen Lebensfunktionen, wie beispielsweise Herzfrequenz, Blutdruck und Atmung. Zudem ist er für einige wichtige Reflexe wie den Lidschluss-, Schluck- oder Hustenreflex verantwortlich.

Das **Zwischenhirn** mit dem dort verorteten Hypothalamus erfüllt wichtige vegetative Aufgaben und beeinflusst unter anderem die Körpertemperatur, den Blutdruck sowie den Wach-Schlaf-Rhythmus. Der Thalamus bildet den größten Teil des Zwischenhirns und steuert, welche Sinneseindrücke in das Bewusstsein gelangen und weitergeleitet werden.

Das **Kleinhirn** koordiniert die Bewegungen und Motorik unseres Körpers. Es ist unter anderem für das Gleichgewicht verantwortlich.

Das **Großhirn** unterteilt sich in zwei weitgehend symmetrische Hälften, die durch Nervenfasern miteinander verbunden sind. Dabei ist jede Hirnhälfte auf bestimmte Aufgaben spezialisiert: links sitzen in der Regel die Sprache und Logik, rechts die Kreativität und der Orientierungssinn.

Ihre Ansprechpartner im Klinikum St. Georg

Prof. Dr. Wolfgang Beuche
Chefarzt

Klinik für Neurologie
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
Telefon: 0341 909-3701
E-Mail: neurologie@sanktgeorg.de

Dr. Lutz Günther
Chefarzt

Klinik für Neurochirurgie
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
Telefon: 0341 909-3701
E-Mail: neurochirurgie@sanktgeorg.de

Anzeige

Klinikum | St.GEORG

Sie wollen keine Sprechstunde mehr verpassen?

Gern senden wir Ihnen das Magazin kostenfrei nach Hause. Schicken Sie uns dafür eine E-Mail an gewinnspiel@sprechstunde-leipzig.de oder eine Postkarte an Gecko Networks GmbH, Stichwort: Sprechstunde Leipzig | Arthur-Hoffmann-Str. 66 | 04275 Leipzig. Vergessen Sie Ihre Adresse nicht! Viel Freude beim Lesen!

sprechstunde-leipzig.de

KLEINER STICH, GROSSE WIRKUNG

Vor dem Hintergrund der aktuell grassierenden Masern- und Keuchhustenwelle in Deutschland ist das Thema Impfen wieder in aller Munde. Die hochansteckenden Infektionskrankheiten galten dank der flächendeckenden Impfung bereits als eingedämmt. Eine in den letzten Jahren zunehmende Impfmüdigkeit sorgt nun erneut für besorgniserregend viele Neuerkrankungen.

(!) Bundesweit raten Mediziner und Experten dazu, den eigenen Impfstatus zu überprüfen und gegebenenfalls aufzufrischen.

MASERN

Die Ständige Impfkommission empfiehlt eine Kombinationsimpfung gegen Mumps, Masern und Röteln. Vor allem Masern erleben in Deutschland ein erschreckendes Comeback. 2015 wurden über 2.500 Fälle gemeldet. Im Falle einer Infektion treten bei Betroffenen zunächst allgemeine Erkältungssymptome wie Husten, Schnupfen und Fieber auf. Etwa drei Tage nach Krankheitsbeginn zeigt sich erst der typische Hautausschlag. Gefährlich sind vor allem mögliche Begleiterkrankungen wie Lungen- oder Gehirnentzündung sowie eventuelle Spätfolgen.

1. Impfung 11.–14. Lebensmonat
2. Impfung 15.–23. Lebensmonat

KEUCHHUSTEN

Rund 22.000 Fälle von Keuchhusten wurden 2016 registriert. Typische Symptome der hochansteckenden Krankheit sind krampfartige Hustenanfälle, gefolgt von einem schweren, keuchenden Geräusch beim anschließenden Atemholen. Vor allem bei Säuglingen kann es zum Teil zu Atemstillständen kommen.

1. Impfung ab dem 2. Lebensjahr
Auffrischung alle 10 Jahre

TETANUS

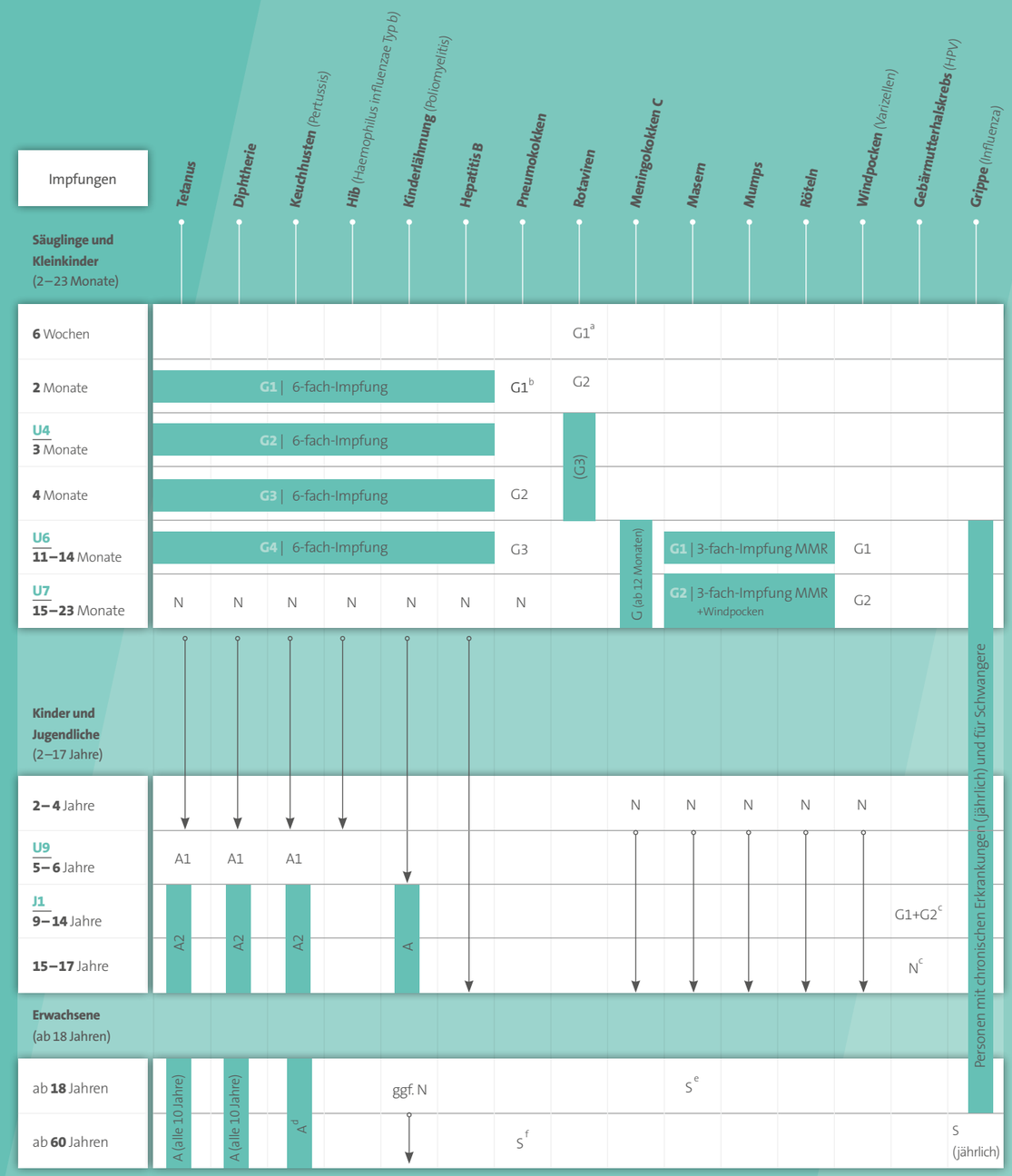
Tetanus, auch Wundstarrkrampf genannt, ist eine häufig tödlich verlaufende Infektionskrankheit. Der Erreger gelangt über verunreinigte Wunden in den Körper, wo er Giftstoffe bildet, welche in die Nervenbahnen wandern und schwere Krämpfe auslösen. Krämpfe des Kehlkopfes und der Brustmuskulatur können so ausgeprägt sein, dass sie zum Erstickungstod führen.

1. Impfung Kindesalter
Auffrischung alle 10 Jahre
(auch als Kombinationsimpfung gegen Keuchhusten und Diphtherie)

DIPHTHERIE

Diphtherie wird durch Bakterien verursacht. Das Diphtherie-Bakterium infiziert die Haut oder die Schleimhäute und kann sich anschließend im ganzen Körper ausbreiten. Es bildet ein gefährliches Gift, das Organe wie Herz, Niere und Leber dauerhaft schädigen kann. In den Atemwegen bilden sich Membranen, die zum kompletten Verschluss und anschließenden Erstickungstod führen können.

1. Impfung Kindesalter
Auffrischung 5.–6. Lebensjahr sowie 9.–17. Lebensjahr | anschließend alle 10 Jahre



U | Überlappungen mit Früherkennungsuntersuchung Kinder
J | Überlappungen mit Früherkennungsuntersuchung Jugendliche
G | Grundimmunisierung (bis zu vier Teilimpfungen G1-G4)
N | Nachholimpfung (bei unvollständigem Impfschutz)
S | Standardimpfung
A | Auffrischimpfung

a | Die 1. Impfung möglichst ab vollendeter 6. Lebenswoche, je nach Impfstoff 2 bzw. 3 Schluckimpfungen (G2/G3) mit einem Mindestabstand von 4 Wochen
b | Frühgeborene erhalten eine zusätzliche Impfung im Alter von 3 Monaten (insgesamt 4 Impfungen)
c | Je nach Impfstoff 2 Impfungen im Alter von 9–13 bzw. 9–14 Jahren, bei Nachholer der Impfung beginnend im Alter >13 bzw. 14 Jahren 3 Impfungen
d | Einmalige Auffrischung; möglichst mit der nächsten Impfung gegen Tetanus/Diphtherie/ggf. Poliomyelitis
e | Impfung für alle nach 1979 Geborenen mit unklarem Immunschutz
f | Einmalige Impfung ab 60 Jahren, je nach Gesundheitszustand ggf. Auffrischung

Mittelohrentzündung nicht auf die leichte Schulter nehmen

Eine Hörverminderung **kann bei Kindern schnell zu sozialer Abgrenzung führen.**

Viele Eltern kennen es: Das Kind schreit, hat Fieber und offensichtlich Schmerzen, kann nicht schlafen, trinkt und isst kaum und reibt sich immer wieder das Ohr. All dies sind Anzeichen für eine Mittelohrentzündung – eine der häufigsten Erkrankungen bei Babys und Kleinkindern. Generell gilt eine akute Mittelohrentzündung als gut behandelbar. Achtsamkeit ist jedoch geboten, wenn der Nachwuchs wiederholt unter Entzündungen des Mittelohres leidet, denn diese können schlimmstenfalls zu einem chronischen Paukenerguss und Schwerhörigkeit führen.

Am Klinikum St. Georg erfolgt die Behandlung und Betreuung der Kinder immer interdisziplinär, in diesem Fall durch die Klinik für Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde in Zusammenarbeit mit der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin. Die kleinen Patienten werden so jederzeit optimal medizinisch versorgt und liebevoll betreut.

>>> Meist fängt alles mit einem harmlosen Schnupfen an. In 80 Prozent der Fälle ist ein Virusinfekt der Schleimhäute der oberen Luftwege die Ursache für eine akute Mittelohrentzündung. Dabei gelangen Viren aus dem Nasen-Rachen-Raum über die sogenannte Ohrtrompete in das Mittelohr. In der Folge schwellen die Schleimhäute im Ohr und im Verbindungsgang an. Das Sekret kann dann nicht mehr abfließen, staut sich im Mittelohr und drückt auf das Trommelfell. Binnen weniger Stunden wird der Druck so groß, dass er zu stechenden und pulsierenden Ohrenschmerzen führt. „Säuglinge und Kleinkinder sind sehr viel häufiger von Mittelohrentzündungen betroffen als Erwachsene, weil ihre Ohrtrompete noch so eng ist, dass sie schon bei kleineren Entzündungen zuschwillt“, erklärt Dr. Andreas Boehm, Chefarzt der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde am Klinikum St. Georg in Leipzig. Besonders häufig betroffen sind Säuglinge im ersten Lebensjahr sowie Kleinkinder zwischen vier und sechs Jahren.

Bestätigt der Hals-Nasen-Ohrenarzt oder der Kinderarzt den Verdacht auf eine Mittelohrentzündung, verschaffen in den meisten Fällen abschwellende Nasentropfen bereits nach wenigen Tagen Linderung. Auch Schmerzmittel und im akuten Fall Antibiotika zeigen schnell Wirkung. Nicht selten unterstützt der Körper auch selbst die Heilung: Drückt das im Mittelohr angesammelte Sekret zu stark auf das Trommelfell, reißt dieses ein. Die zähe, manchmal auch mit Eiter und Blut vermischte Flüssigkeit fließt ab und die Schmerzen lassen schlagartig nach. Der so entstandene, meist sehr kleine Riss im Trommelfell verheilt innerhalb von wenigen Tagen oder Wochen von selbst.

Wenn das Gehör in Mitleidenschaft gezogen wird

Doch auch wenn der Nachwuchs nach einigen Tagen offensichtlich wieder schmerzfrei ist, bleibt Vorsicht geboten. Denn nach einer akuten Mittelohrentzündung kann es bei Kindern zu einer dauerhaften Flüssigkeitsansammlung im Mittelohr kommen. Mediziner sprechen dann von einem Paukenerguss. „Bleibt der Paukenerguss unentdeckt und heilt nicht von alleine aus, führt dies zur Verminderung der Hörfähigkeit und im schlimmsten Fall sogar zu einer Entwicklungsstörung des Ohres“, warnt Chefarzt Dr. Andreas Boehm. Ein uneingeschränktes Hörvermögen, vor allem in den ersten drei Lebensjahren, ist jedoch unerlässlich für eine gesunde Sprachentwicklung. „Eine Hörverminderung kann bei Kindern schnell zu sozialer Abgrenzung führen. Wenn sie ihre Mitmenschen nicht mehr oder nur schlecht verstehen, ziehen sie sich zurück. Bei Kindern im schulfähigen Alter wird zudem die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, da sie dem Unterricht nicht richtig folgen können“, erklärt der Spezialist die schwerwiegenden Folgen.

Stellen Eltern fest, dass ihr Kind auch Wochen nach einer ausgestandenen Mittelohrentzündung nicht oder verzögert auf Geräusche, Fragen oder Anweisungen reagiert, sollten sie deswegen unbedingt noch einmal einen Arzt aufsuchen. „Reicht die konservative medikamentöse Therapie nicht aus, um den Erguss zu beseitigen, ist eine operative Therapie erforderlich“, erklärt Chefarzt Dr. Andreas Boehm. Der Eingriff selbst dauert nur wenige Minuten und kann auch ambulant durchgeführt werden. Mithilfe eines kleinen Schnittes im Trommelfell wird die angestaute Flüssigkeit abgesaugt. Wenn der Erguss bereits länger bestand und sehr zähflüssig ist, wird zudem ein sogenanntes Paukenröhrchen eingesetzt. Dieses hält den Trommelfellschnitt offen und garantiert, dass das Mittelohr belüftet wird und die Flüssigkeit abfließen kann. „Wenn das Kind vermehrt unter Mittelohrentzündungen und Atemwegsinfekten leidet, kann auch die Entfernung der Rachenmandeln ratsam sein. Denn diese sind meist die Ursache für häufige Infekte, in deren Folge Entzündungen im Mittelohr entstehen“, fügt der Experte hinzu. ■

Ihr Ansprechpartner im Klinikum St. Georg

Dr. Andreas Boehm
Chefarzt

Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
Telefon: 0341 909-2371
E-Mail: hno@sanktgeorg.de

CHEFÄRZTIN DIPL.-MED.

MARIA NOLLAU

im Interview

Psychische Erkrankungen optimal behandeln

Im Verbund Gemeindenahe Psychiatrie in Leipzig werden Betroffene mit chronischen oder akuten psychischen Erkrankungen innerhalb der drei Betreuungsebenen Psychiatrische Institutsambulanz, Tagesklinik und Sozialpsychiatrischer Dienst versorgt. Im Interview erklärt Frau Maria Nollau, Chefärztin des Verbundes, worin der Vorteil liegt und welche Therapieinhalte es gibt.

Worin liegt der Vorteil des Verbunds Gemeindenahe Psychiatrie?

Der Vorteil des Verbunds liegt ganz klar in der Verknüpfung und Zusammenarbeit der drei Betreuungsebenen Psychiatrische Institutsambulanz, Tagesklinik und Sozialpsychiatrischer Dienst. Die Abstimmungswege sind kurz und die Patienten können in mehreren Ebenen parallel betreut werden oder je nach Bedarf von einer Ebene auf eine andere verwiesen werden.

Woraus besteht das Therapiekonzept?

Die psychiatrische Institutsambulanz ist für die Diagnoseerstellung, psychiatrisch-medikamentöse Behandlung und Gespräche sowie eine erweiterte Behandlung durch Gruppenergo- und Bewegungstherapie konzipiert. In der Tagesklinik ist die Grundlage für das therapeutische Handeln eine Verbindung aus medikamentösen, psychotherapeutischen und soziotherapeutischen Strategien. Jeder Patient erhält zu Beginn einen Therapieplan, der verbindlich für die Behandlungsdauer ist. Die Therapie ist als Gruppentherapie gestaltet, weil sie mit ihren sozialen Beziehungen ein Abbild der Realität darstellt. Die emotionale Ebene wird zum Beispiel besonders in der Musiktherapie angesprochen und auf nonverbaler Ebene ist die Kommunikative Bewegungstherapie besonders hervorzuheben. In Gruppengesprächen werden die so gemachten Wahrnehmungen vertieft und verdeutlicht. Es stehen aber auch Bestandteile der Aktivierung und Motivation zur Freizeitgestaltung auf dem Plan, dazu gehören beispielsweise Spaziergänge oder Museumsbesuche. Unser Sozialpsychiatrischer Dienst ist erster Ansprechpartner und Koordinator vor allem bei sozialen Problemen im Zusammenhang mit der Erkrankung.

Worin liegt der Vorteil einer Tagesklinik?

Die Patienten verlieren nicht ihr soziales Umfeld, weil sie abends und das Wochenende über zu Hause sind. Es gibt immer wieder Betroffene, die durch einen Klinikaufenthalt den Verlust ihrer Autonomie befürchten. In der Tagesklinik verbringt der Patient geregelte acht Stunden am Tag und geht danach, wie nach einem Arbeitstag, in sein gewohntes Umfeld zurück. Ein weiterer Vorteil ist, dass es in der Regel für die Betroffenen weniger Überwindung kostet, sich in eine Tagesklinik zu begeben als in eine stationäre Klinik.

Wie lang ist eine Behandlungsdauer in der Regel?

Die exakte Behandlungszeit richtet sich nach der individuellen Symptomatik und fällt demnach je nach Schwere und Art der Erkrankung unterschiedlich aus. Aber in der Regel findet nach einer 14-tägigen Orientierungsphase eine Behandlungszeit von vier bis zehn Wochen statt.

Welche Erkrankungen treten am häufigsten auf?

Am häufigsten behandeln wir Patienten mit Depression, Angst- oder Anpassungsstörung und psychotischen Störungen, sowohl als akute als auch chronische Erkrankungen.

Ein Schwerpunkt Ihres Behandlungskonzeptes ist die Physio- bzw. Bewegungstherapie. Warum?

Psychische Probleme spiegeln sich auch im Körper wider. Beispielsweise Patienten, die an einer Depression leiden, sind häufig inaktiv oder sehr unruhig. Das zieht Probleme nach sich. Der Betroffene ist nicht mehr belastbar und die Muskulatur kann sich zurückbilden. Wir versuchen, Zugang zu dem Menschen durch Bewegung und eine positive Wahrnehmung des eigenen Körpers zu schaffen. So hat Laufen eine antidepressive Wirkung. Wenn die Betroffenen merken, dass der Körper wieder funktioniert und sie sich selber spüren, ist das ein erster Schritt in die richtige Richtung.

Wie können sich Betroffene an Sie wenden?

Die Anmeldung zur Tagesklinik erfolgt entweder über den Haus- oder Nervenarzt oder Psychologen mit Einweisungsschein bzw. unsere Institutsambulanz nach telefonischer Anfrage. Die Institutsambulanz ist aber direkt zugänglich, ohne Überweisungsschein. Dabei ist zu beachten, dass wir sektorisiert arbeiten, d. h. stadtteilbezogen. Damit sind kurze Wege gewährleistet. Gleiches gilt für den Sozialpsychiatrischen Dienst, an den sich jeder Bürger wenden kann, wenn er ersten Rat im Umgang mit psychosozialen Problemen sucht. Dafür besteht außerdem die Möglichkeit, über unser Leipziger Krisentelefon (Tel.-Nr. 0341 99990000) anonym mit uns Kontakt aufzunehmen.

> **Die Aufklärung über die ganze Thematik ist intensiver geworden und die Menschen haben nicht mehr so große Scheu, sich Hilfe zu suchen.**

Sind psychische Störungen heute in der Gesellschaft anerkannter?

Vereinzelt ist das Thema noch tabu, aber es ist schon auffällig, dass vermehrt die Betroffenen selbst den Rat und die Hilfe suchen. Die Aufklärung über die ganze Thematik ist intensiver geworden und die Menschen haben nicht mehr so große Scheu, sich Hilfe zu suchen.

Ihre Ansprechpartnerin im Klinikum St. Georg

Dipl. -Med. Maria Nollau
Chefärztin

Verbund Gemeindenahe Psychiatrie
Schönbachstr. 2 | 04299 Leipzig

Telefon: 0341 869206-0
E-Mail: maria.nollau@sanktgeorg.de

KLEINE WUNDER – JEDEN TAG
EIN TAG IM LEBEN EINER HEBAMME

Seit 14 Jahren ist Jacqueline Hildesheim als Hebamme am Klinikum St. Georg im Einsatz. Kein Arbeitstag gleicht dem anderen, jede Geburt ist für sich einzigartig. Über 700 Babys hat Jacqueline Hildesheim in ihrer Dienstzeit bereits auf die Welt geholt. Der Moment, wenn sie das Neugeborene in die Arme der glücklichen Eltern legt, ist dennoch immer wieder ein ganz besonderer und emotionaler – auch für die erfahrene Hebamme.

INFORMATIONSABEND MIT KREISSSAALFÜHRUNG

Immer dienstags 17 Uhr und 18:30 Uhr können sich werdende Mütter und Väter über die Entbindung im Klinikum St. Georg informieren. Hebamme Jacqueline Hildesheim beantwortet alle Fragen rund um die Geburt, erklärt den Ablauf und führt die Interessierten durch die Kreißsäle des Klinikums. Um eine telefonische Voranmeldung unter 0341 909-3535 wird gebeten.

6:00 Uhr

Dienstbeginn. Der Nachtdienst setzt die Hebammen der Frühschicht in Kenntnis von den Ereignissen der vergangenen Nacht. Im Kreißsaal 1 liegt seit 23 Uhr eine Frau in den Wehen, der Muttermund ist bisher jedoch nur sechs Zentimeter geöffnet. Eine Zweitgebärende wurde gegen 3 Uhr in Kreißsaal 2 eingeliefert, die Wehen kommen aktuell alle vier Minuten. Um 8:30 Uhr soll zudem ein geplanter Kaiserschnitt bei einer Zwillingsmutter durchgeführt werden.

7:00 Uhr

Gemeinsam mit der Auszubildenden bereitet Jacqueline Hildesheim die geplante „Sectio“ der Zwillinge 8:30 Uhr vor. Dazu gehört auch die ausführliche Aufklärung des werdenden Vaters, der im OP dabei sein wird. Um 8:35 Uhr ist alles überstanden. Die Hebamme und ihre Schülerin nehmen die Neugeborenen von dem Operateur entgegen, befreien sie sanft von Blut und Fruchtwasser, packen sie warm ein und legen sie anschließend in die Arme der glücklichen Eltern. Später werden Größe, Kopfumfang und Gewicht vermessen, bevor der Kinderarzt die Erstuntersuchung U1 durchführt.

9:30 Uhr

Bei der Zweitgebärenden haben Presswehen eingesetzt, der Muttermund ist inzwischen vollständig geöffnet. Jacqueline Hildesheim weicht nun nicht mehr von ihrer Seite. Gut eine Stunde später legt die Hebamme das kleine Mädchen in die Arme der glücklichen und erschöpften Mutter. „Das sogenannte Bonding – also der erste Kontakt unmittelbar nach der Geburt – ist unheimlich wichtig für die Eltern-Kind-Bindung. Deswegen geben wir den Familien nach der Geburt die Zeit, sich kennenzulernen, ihre Glücksgefühle zu genießen.“ Für zwei Stunden werden Mutter und Kind nun noch im Kreißsaal betreut, bevor sie gemeinsam auf die Wöchnerinnenstation in eines der sieben Familienzimmer verlegt werden.

10:00 Uhr

Hebamme Jacqueline Hildesheims untersucht eine Schwangere und die Position des Babys. Immer an ihrer Seite: eine Hebammenschülerin im zweiten Ausbildungsjahr, der sie genau erklärt, was sie tut. Doch die Wehen sind noch nicht so stark. Hebamme Jacqueline erklärt den werdenden Eltern, dass die Geburt noch etwas auf sich warten lässt. „Viele Männer fühlen sich während der Wehen- und Geburtsphase hilflos, deswegen ist es wichtig, sie mit einzubeziehen, um ihnen das Gefühl zu geben, gebraucht zu werden.“

11:00 Uhr

Im Klinikum findet jeden Montag bis Freitag von 8:00–14:30Uhr Uhr eine Hebammen-Sprechstunde statt. „Hier stellen sich Schwangere vor, die bei uns entbinden wollen. In der Sprechstunde bearbeiten wir gemeinsam mit den Frauen die Anmeldungsformalitäten, klären sie über den Ablauf im Kreißsaal auf, nehmen eventuelle Krankengeschichten der Mutter und des Vaters auf, um auf alles vorbereitet zu sein und beantworten offene Fragen.“ In speziellen Infoabenden haben werdende Eltern die Möglichkeit, die Kreißsäle zu besichtigen.

12:00 Uhr

Jacqueline Hildesheims Kollegin sieht erneut nach der Schwangeren in Kreißsaal 1. Die Frau hat starke Schmerzen. Die zuständige Hebamme beruhigt sie, erklärt ihr ausführlich, welche schmerzlindernden Möglichkeiten es gibt. „Vielen ist nicht bewusst, dass wir Hebammen die Geburt von den beginnenden Wehen bis zur Nachgeburt eigenverantwortlich betreuen, sofern nicht eine Komplikation die Anwesenheit eines Arztes erfordert.“ Kurz vor Dienstschluss um 13:55 Uhr verabschieden sich die Hebammen bei den Frauen in den Kreißsälen. „Man muss den Frauen immer wieder vor Augen führen, dass die Geburt das positivste Ereignis im Leben ist.“

Schlafapnoe

Wenn im Schlaf die Atmung aussetzt

Zwischen zwei und vier Millionen Menschen leiden an einer obstruktiven Schlafapnoe, einer Schlafstörung, bei der es während des Schlafens wiederholt zu Atemausfällen kommt. Im Tiefschlaf erschlafft die Muskulatur im Rachenbereich und verengt infolgedessen die Atemwege. Typische Schnarchgeräusche begleiten diesen Umstand. Der Betroffene merkt davon nichts, fühlt sich am nächsten Tag aber meistens schlapp und unkonzentriert.

>>> Während des Schlafens kommt es wiederholt, teilweise bis zu 100 Mal, zu einem Kollaps des Rachenraumes. Das heißt, die oberen Atemwege werden teilweise oder komplett blockiert und lebenswichtige Organe leiden kurzzeitig unter einer Sauerstoffunterversorgung. „Diese Atemaussetzer können zwischen zehn Sekunden und im Extremfall bis über eine Minute andauern und mehrmals die Stunde eintreten. Diese werden meistens vom Betroffenen nicht bemerkt“, erklärt Privatdozent Dr. med. Thomas Köhnlein, Chefarzt für Pneumologie und Intensivmedizin am Schlaflabor des Klinikums St. Georg des Robert-Koch-Klinikums. Begleitet werden diese Pausen häufig von unregelmäßigem und lautem Schnarchen. Durch den fehlenden Sauerstoffgehalt im Blut löst das Gehirn eine lebensrettende Weckreaktion aus, die verhindert, dass der Schlafende erstickt und wieder seine Atmung fortsetzt. „In dieser Situation wird der gesamte Körper aktiviert. Dann schlägt das Herz schneller, der Blutdruck steigt enorm und die Muskeln spannen sich an. Die Atempausen enden dann in der Regel mit einem tiefen und langen Atemzug“, weiß der Chefarzt. Der Betroffene wird weder wach noch kann er sich daran erinnern. Er fällt aber in ein leichteres Schlafstadium und erfährt keinen sonderlich erholsamen Schlaf.

Auch wenn der Leidtragende nichts von der nächtlichen Unruhe mitbekommt, geht die obstruktive Schlafapnoe mit unangenehmen Symptomen am Tag einher. „Tagesschläfrigkeit und Schnarchen sind die Leitsymptome“, berichtet Dr. med. Thomas Köhnlein, „Kopfschmerzen am Morgen, Vergesslichkeit sowie Stimmungsprobleme und Depressionen können Symptome sein. Ebenso geht ein übermäßiges Gefühl des Unausgeschlafen-Seins mit Konzentrationsstörungen und Leistungsabfall im Alltag und Beruf einher.“ Die Ursache der obstruktiven Schlafapnoe ist eine funktionelle Instabilität der oberen Atemwege. Die Atemmuskulatur erhält zwar den „Befehl“ vom Gehirn, Luft zu holen, aber die Kraft der Muskeln reicht nicht aus, um die Luft durch die verengten Atemwege zu bekommen. Faktoren wie Alter, Gewicht, Geschlecht und Lebensstil spielen bei der Verengung der Atemwege eine wesentliche Rolle.

Bei ersten Hinweisen auf eine Schlafapnoe sollten die Betroffenen bereits frühzeitig einen Spezialisten wie einen Lungen- oder HNO-Facharzt aufsuchen. Verhärtet sich der Verdacht einer Schlafapnoe durch die ambulante Messung zu Hause, ist dann in einem nächsten Schritt eine Vorstellung in einem Schlaflabor zwingend erforderlich. Im Robert-Koch-Klinikum werden die Betroffenen in acht speziell ausgestatteten Schlaflaborplätzen während der ganzen Nacht mit komplexer Technik überwacht. Die wichtigsten Körperfunktionen wie Hirnströme, Herzrhythmus oder Atmung werden gleichzeitig erfasst und eine Videokamera zeichnet zusätzlich alle nächtlichen Bewegungen auf. Aus den umfangreichen Daten wird dann in Zusammenhang mit der Krankengeschichte auf die Diagnose der zugrunde liegenden Schlafstörung geschlossen und ermöglicht den Betroffenen dadurch eine optimale Ursachenfindung sowie eine individuell angepasste Therapie im Anschluss. „Die CPAP-Therapie, die Therapie mit der sogenannten Beatmungsmaske, ist die häufigste und wichtigste Behandlungsmöglichkeit der obstruktiven Schlafapnoe“, erläutert der Spezialist. „Diese Maske unterstützt aktiv die Spontanatmung des Patienten mit einem dauerhaften Überdruck, der so eingestellt wird, dass die oberen Atemwege offen gehalten werden. Der notwendige Druck wird für alle Schlafstadien und Liegepositionen individuell im Schlaflabor ermittelt.“ Eine weitere Therapiemöglichkeit ist die Unterkieferprotrusionsschiene, die für eine Verlagerung des Unterkiefers sorgt und damit die Atemwege offen hält. In vielen Fällen führt schon eine gesündere Lebensweise zu erheblichen Verbesserungen, wie zum Beispiel eine Gewichtsreduzierung oder der Verzicht auf Zigaretten und Alkohol. Als Alternative werden auch Operationen im Bereich des Rachens angeboten. ■

Ihr Ansprechpartner im Klinikum St. Georg

Dr. Thomas Köhnlein
Chefarzt

Klinik für Pneumologie und Intensivmedizin
Robert-Koch-Klinikum
Nikolai-Rumjanzew-Str. 100 | 04207 Leipzig

Telefon: 0341 423-1202
E-Mail: thomas.koehnlein@sanktgeorg.de

FASTEN
DIE GESUNDE ESSENSPAUSE

Der bewusste Verzicht auf Nahrung ist gut für Körper, Geist und Seele. Denn in dieser Phase hat der menschliche Organismus Zeit zum Entgiften und Entschlacken. Auch aus evolutionsbiologischer Sicht wirkt sich die Essenspause positiv auf den Körper aus, denn dieser ist nicht für ständige Nahrungsaufnahme vorgesehen. Ob drei Wochen lang, fünf Tage oder nur 16 Stunden am Stück – verschiedene Fastenkuren zeigen Wirkung.

Schon nach einem Tag ohne Nahrung sind die Zuckerreserven in der Leber aufgebraucht, dann durchfluten kurzzeitig Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol den Körper. Bereits nach 15 Stunden beginnt der Fettabbau in den Speichern und deren Umbau in der Leber. Während dieses Prozesses entstehen energiereiche Ketone, Stoffwechselprodukt, welche Herz und Hirn mit Energie versorgen.

Zum nachhaltigen Abnehmen ist das Fasten hingegen eher weniger geeignet. In der Regel holt sich der Körper nach der Fastenzeit die verbrauchten Reserven wieder zurück und das Gewicht steigt dann auf das alte Niveau. Dennoch kann nach dem Totalverzicht die Ernährungsumstellung leichter fallen als nach üblichen Diäten, sodass es trotzdem zu einer Gewichtsreduzierung kommen kann.

Generell sollten Schwangere, Stillende, Kinder und sehr alte Menschen nicht fasten. Ebenso ist der Nahrungsverzicht nicht für Essgestörte, psychisch Kranke oder Menschen, die Medikamente nehmen, geeignet. Langzeit-Fastenkuren sollten zudem nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden.

INTERVALL-FASTEN

Das intermittierende Fasten ist ein Intervallfasten und folgt dem Prinzip des Wechselns zwischen Nahrungsaufnahme und kurzen Fastenperioden. Eine Möglichkeit ist beispielsweise eine tägliche Essenspause von 16 Stunden. Diese lässt sich am besten über Nacht realisieren. Tagsüber hingegen darf normal gegessen werden.

DAUER
nach Belieben

HEIL-FASTEN

Das Heilfasten nach Buchinger sieht zwei Mal am Tag nur Flüssignahrung vor. Ein Viertelliter Gemüsebrühe, Saft, Kräutertee und ein Löffel Honig sind dann erlaubt.

DAUER
5 Tage bis 3 Wochen

F.-X.-MAYR-KUR

Die F.-X.-Mayr-Kur setzt auf spezielle Heilkost, die aus drei Brötchen besteht – morgens, mittags, abends. Zwischen den drei Mahlzeiten soll eine fünfstündige Essenspause eingehalten werden. Wasser, Kräutertees (wahlweise mit Honig) und bis zu ein halber Liter Milch täglich sind erlaubt.

DAUER
circa 14 Tage

BASEN-FASTEN

Das Basenfasten ist eine mildere Fastenform, bei der nicht komplett auf die Zufuhr von Nährstoffen verzichtet werden muss. Hier werden sämtliche Lebensmittel weggelassen, die im Körper Säuren bilden, also im Wesentlichen tierische Eiweiße und Getreide. Während einer Basenfasten-Kur ist es sehr wichtig, zwei bis drei Liter pro Tag zu trinken, wahlweise Wasser oder verdünnter Kräutertee.

DAUER
1 Woche

BERUFE MIT ZUKUNFT

Ausbildung am Klinikum St. Georg

Jedes Jahr stehen Hunderttausende Jugendliche vor der Frage, welchen beruflichen Weg sie einschlagen. Ein Beruf mit Zukunft soll es sein, abwechslungsreich und mit Perspektive. Am Klinikum St. Georg können junge Menschen, egal mit welchem Bildungsabschluss, den Grundstein für einen erfolgreichen Start in das Berufsleben legen.

»» Das älteste und zweitgrößte Krankenhaus Leipzigs bildet aktuell rund 200 junge Menschen in verschiedenen Fachrichtungen aus. Dazu gehören die zweijährige schulische Ausbildung zum staatlich geprüften Krankenpflegehelfer, die dreijährige Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger sowie das duale ausbildungsintegrierende Studium Pflege über acht Semester in Kooperation mit der Evangelischen Hochschule Dresden.

Als Krankenhaus der Schwerpunktversorgung bietet das St. Georg mit seinen 25 Kliniken ein enorm spannendes und vielseitiges Tätigkeitsfeld. Alle per Ausbildungsgesetz geforderten Stationen können hier durchlaufen werden. „Die unmittelbar auf dem Klinikgelände befindliche Medizinische Berufsfachschule hat zudem den Vorteil, dass bestimmte Unterrichtsinhalte direkt in der Praxis demonstriert werden können“, erklärt Silke Opitz, Leiterin der Berufsfachschule. Das ist auch mit Blick auf die zunehmende Komplexität und fachliche Spezifität im Pflegebereich von Vorteil. Im Vergleich zu früher werden Patienten heute sehr viel älter als beispielsweise noch vor 20 Jahren. Damit einher geht die sogenannte Multimorbidität, das heißt, sie leiden an mehreren Krankheiten gleichzeitig. „Für die Gesundheits- und Krankenpfleger bedeutet dies, dass man sich längst nicht mehr nur auf ein Krankheitsbild fokussieren kann, sondern medizinisches Fachwissen in allen Bereichen gefragt ist“, erklärt die Schulleiterin.

Neben der Vermittlung des medizinischen und pflegerischen Fachwissens legt das Klinikum zudem großen Wert auf die Gesundheitsförderung der Auszubildenden. „Berufstätige im pflegerischen Bereich sind nicht nur körperlichen, sondern auch psychischen Belastungssituationen ausgesetzt. Die Gesundheitsförderung ist deswegen ein fester Bestandteil im Lehrplan. Wir bieten unseren Schülern unter anderem Inhalte zu gesunder Ernährung und Stressbewältigung an. Aber auch Yoga oder progressive Muskelentspannung stehen zur Auswahl“, betont Silke Opitz. Über Austauschprogramme ermöglicht das Klinikum den Auszubildenden, auch internationale Erfahrungen zu sammeln. So gibt es beispielsweise die Möglichkeit einer Hospitation in einem Spital oder einem Altenheim in der Schweiz. 2016 startete zudem ein trinationaler Schüleraustausch mit Krankenpflegeschulen aus Frankreich und Serbien.

Eine Besonderheit innerhalb der Ausbildungen markiert das 2015 eingeführte duale Pflegestudium, in dessen Rahmen die Auszubildenden nicht nur den Berufsabschluss zum Gesundheits- und Krankenpfleger erlangen, sondern auch den akademischen Grad Bachelor of Science Pflege. „Das Studium ist in Leipzig einmalig und nur am Klinikum St. Georg möglich. Damit machen wir den Pflegeberuf auch für Abiturienten interessant“, hebt Silke Opitz hervor.

Ob nun zweijährige Schulausbildung oder ausbildungsintegrierendes Studium – die Chancen auf eine Übernahme nach dem erfolgreichen Abschluss stehen für die Absolventen am Klinikum St. Georg gut. „Natürlich sind wir stark daran interessiert, möglichst viele Absolventen in ein festes Arbeitsverhältnis zu überführen. Denn die Berufseinsteiger kennen das Klinikum und seine Strukturen bestens“, ergänzt die Schulleiterin. ■

Ihre Ansprechpartnerin im Klinikum St. Georg

Silke Opitz
Schulleiterin

Medizinische Berufsfachschule
Klinikum St. Georg gGmbH
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig

Telefon: 0341 909-3300
E-Mail: silke.opitz@sanktgeorg.de

Gesundheits- und Krankenpfleger/-in

3 Jahre

Voraussetzungen
- Realschulabschluss
- Hauptschulabschluss und zweijährige Berufsausbildung
- Gesundheitlicher Eignungsnachweis (nicht älter als 3 Monate)

Ausbildungsbeginn
1. März oder 1. September eines jeden Jahres

Staatlich geprüfte/-r Krankenpflegehelfer/-in

2 Jahre

Voraussetzungen
- Hauptschul- oder gleichwertiger Bildungsabschluss
- Gesundheitlicher Eignungsnachweis (nicht älter als 3 Monate)
- Erweitertes Führungszeugnis

Ausbildungsbeginn
1.März oder 1. September eines jeden Jahres

Gesundheits- und Krankenpfleger/-in mit Bachelor of Science Pflege

4 Jahre*

Voraussetzungen
- Hochschul- oder Fachhochschulreife
- Absolviertes Pflegepraktikum

Ausbildungsbeginn
1. März oder 1. September

** Berufsabschluss bereits nach 3,5 Jahren*

Jetzt bewerben

Klinikum St. Georg
Delitzscher Str. 141
04129 Leipzig
Telefon: 0341 909-3145
E-Mail: jobs@sanktgeorg.de

sanktgeorg.de/**jobportal**

WAS IN EINER HAUSAPOTHEKE NICHT FEHLEN DARF

DIE CHECKLISTE FÜR ZU HAUSE

Unfälle passieren, und das am häufigsten in den eigenen vier Wänden. Ob im Haushalt, durch eine Verletzung bei der Gartenarbeit oder einfach eine Notsituation. In diesen Momenten muss es manchmal schnell gehen. Hilfreich, wenn dann eine gut sortierte Hausapotheke mit den wichtigsten Medikamenten griffbereit ist. In vielen Haushalten besteht diese jedoch meist nur aus einem Sammelsurium abgelaufener Medikamente. Das könnte im Ernstfall fatale Folgen haben.

» Deswegen ist es wichtig, den Inhalt regelmäßig zu kontrollieren. Denn Medikamente, die das Haltbarkeitsdatum überschritten haben, können nicht nur ihre Wirkung verlieren, sondern auch gefährlich werden. Mindestens einmal im Jahr ist es deshalb sinnvoll, den Bestand zu überprüfen. Bewahren Sie verschreibungspflichtige Medikamente nur für die Dauer der Akutbehandlung auf und entsorgen Sie Arzneimittel, die länger als ein halbes Jahr angebrochen sind oder deren Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist. Besonders Flüssigkeiten, Salben, Cremes oder Gele sind empfindlich: sobald sie mit Sauerstoff in Kontakt gelangen, setzt ein Oxidationsprozess ein. Im Falle von angebrochenen Nasensprays, Augentropfen oder -salben bedeutet das zum Beispiel, dass sich Bakterien und Keime ansammeln können. Aus diesem Grund und um eine Infizierung Dritter auszuschließen, bitte im Anschluss an die Behandlung wegwerfen.

Medikamente können in der Regel ganz normal im Hausmüll entsorgt werden. Familien mit Kindern sollten diese aber außer Reichweite der Kleinen beseitigen. Dasselbe gilt für den Aufbewahrungsort. Die Medikamentensammlung am besten in einem abschließbaren Schrank oder Fach an einem trockenen, dunklen und kühlen Ort lagern. Das Badezimmer ist dafür nicht geeignet.

Generell lassen sich Medikamente am besten in der Originalverpackung und mit Beipackzettel aufbewahren, damit alle wichtigen Informationen zu den Arzneimitteln nicht verloren gehen. Bestenfalls wird noch das Datum des Anbruchs auf dem Medikament vermerkt.

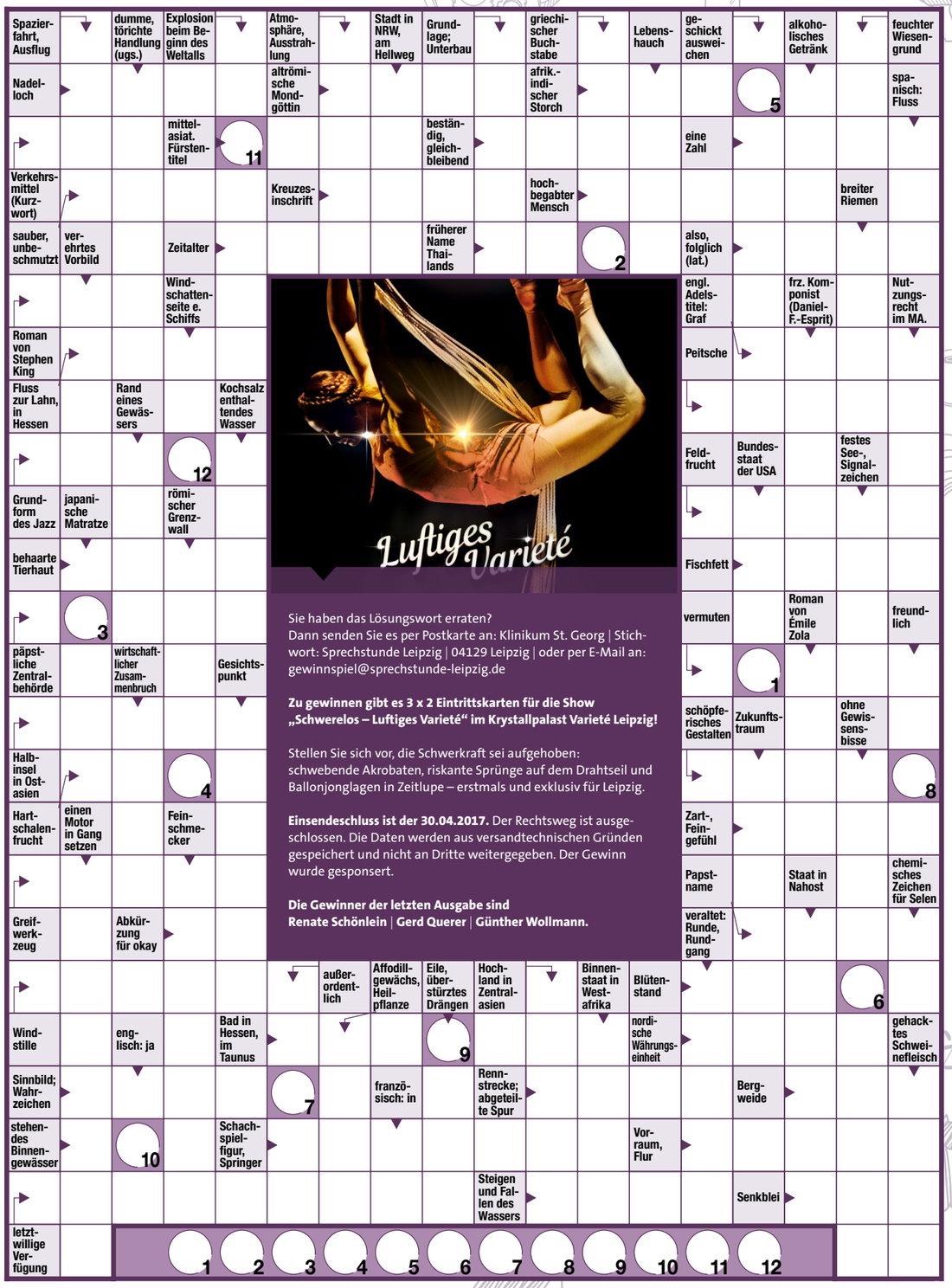
Von Vorteil ist es außerdem, einen Zettel mit Notfallnummern und Ansprechpartnern in der Hausapotheke aufzubewahren. ■

Checkliste

- ✓ *persönliche, vom Arzt verschriebene Medikamente*
- ✓ *schmerz- und fiebersenkende Mittel*
- ✓ *Fieberthermometer*
- ✓ *Erkältungsmittel*
- ✓ *Mittel gegen Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen, Blähungen, Verstopfungen oder Durchfall, Übelkeit und Erbrechen*
- ✓ *Haut- und Wunddesinfektionsmittel, Heilsalbe*
- ✓ *sterile Kompressen und Mullbinden, wasserdichter Fixierverband*
- ✓ *Pflaster, Sprühpflaster, Verbandpäckchen und Brandwundenverbandpäckchen*
- ✓ *Heftpflaster, Verbandklammern, Sicherheitsnadeln*
- ✓ *Splitterpinzette, Verbandschere*
- ✓ *Zeckenzange wiederverwendbare Kühlkompressen (im Gefrierfach lagern)*
- ✓ *Wärmeflasche*

GEHIRNJOGGING

GEWINNSPIEL-TEILNAHME



Sie haben das Lösungswort erraten?
Dann senden Sie es per Postkarte an: Klinikum St. Georg | Stichwort: Sprechstunde Leipzig | 04129 Leipzig | oder per E-Mail an: gewinnspiel@sprechstunde-leipzig.de

Zu gewinnen gibt es 3 x 2 Eintrittskarten für die Show „Schwerelos – Luftiges Varieté“ im Krystallpalast Varieté Leipzig!

Stellen Sie sich vor, die Schwerkraft sei aufgehoben: schwebende Akrobaten, riskante Sprünge auf dem Drahtseil und Ballonjonglagen in Zeitlupe – erstmals und exklusiv für Leipzig.

Einsendeschluss ist der 30.04.2017. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden aus versandtechnischen Gründen gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben. Der Gewinn wurde gesponsert.

Die Gewinner der letzten Ausgabe sind Renate Schönlein | Gerd Querer | Günther Wollmann.

Klaus Michael Rohrwacher
Förderverein Völkerschlachtdenkmal

Name
Klaus-Michael Rohrwacher

Familienstand
verheiratet, 2 Kinder

Geburtstag
04.04.1953

Erlernter Beruf
Steinmetzmeister

>>> Leipzig ist ...
für mich nicht nur Wohnort, sondern eben mein Stück Heimat. Unsere Stadt lebt einen Bürgersinn über Jahrhunderte. Diese Eigenschaft ist etwas Besonderes. Deshalb ist Leipzig für mich meine Heimat.

>>> Wenn ich richtig gut essen will, dann ...
bevorzuge ich die deutsche sowie die italienische Küche. Ich möchte aber keinen Gastronomen bevorzugen – es gibt in Leipzig einige gute Restaurants.

>>> Zum Frühstück gibt es bei mir ...
Brötchen, Honig und Marmelade.

>>> Ganz vorn in meinem Musikregal steht ...
Bob Dylan oder auch AC/DC.

>>> Mein letzter Film im Kino war ...
hui ... was war das doch gleich? Leider zu lange her.

>>> Ich freue mich am meisten auf ...
noch viele Jahre mit Familie, Freunden und Mitmenschen, die positiv eingestellt sind. Und auch gestalten wollen.

>>> Früher dachte ich immer, ich werde ...
Architekt.

>>> Meine erste Erinnerung, die ich mit Leipzig verbinde, ist ...
unweigerlich das Völkerschlachtdenkmal, denn ich bin in der Gletschersteinstraße geboren.

>>> Das Völkerschlachtdenkmal ist ein Besuchermagnet in Leipzig und wird täglich von Tausenden Besuchern bewundert. Fast 100 Jahre haben Besucher, Wetter und Krieg am Denkmal ihre Spuren hinterlassen. In den 1990er-Jahren wurde erwogen, das Denkmal „kontrolliert verfallen“ zu lassen. Deshalb gründeten 1998 29 Leipziger Bürgerinnen und Bürger den Förderverein Völkerschlachtdenkmal e. V. Klaus-Michael Rohrwacher ist Erster Vorsitzender des Vereins und setzt sich mit all seinem Herzblut für die Erhaltung und umfassende Sanierung des Denkmals ein. Mittlerweile hat der Förderverein 300 Mitglieder: Bürger, Unternehmen, Institutionen, Verbände. Bis heute wurden 1,6 Millionen Euro Fördergelder für die Restaurierung des Völkerschlachtdenkmals gesammelt. Aktuell wird das Wasserbecken mithilfe der Fördergelder saniert (geplante Fertigstellung 2019). ■

Anzeige

Alte 2

unMittelBARock!
Tage Mitteldeutscher Barockmusik

FESTKONZERT

SÄCHSISCHES VOCALENSEMBLE

LEITUNG MATTHIAS JUNG

Werke von
Schütz
Hammerschmidt
Schelle
Bach
Jacobi

20. Mai 2017
17.00 Uhr
Frauenkirche Grimma

www.unMittelBARock.de

Vorschau

Sommer | 2017

Baby Blues Heultage statt Glücksgefühle

Hüftschnupfen Gelenkentzündung bei Kindern

Reise- und Tropenmedizin Das Impf-Ein-Mal-Eins vorm Urlaub

Borreliose Zeckenbiss mit Folgen

Impressum

„Sprechstunde Leipzig –
Das Gesundheitsmagazin“

Herausgeber
Klinikum St. Georg gGmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Leipzig
Geschäftsführerin: Dr. Iris Minde
Delitzscher Straße 141 | 04129 Leipzig

Gecko Networks GmbH
Arthur-Hoffmann-Straße 66 | 04275 Leipzig

Chefredaktion
Manuela Powollik (verantwortlich)
Pressesprecherin und Leiterin Unternehmenskommunikation
Klinikum St. Georg gGmbH
Delitzscher Straße 141 | 04129 Leipzig
E-Mail: unternehmenskommunikation@sanktgeorg.de

Antje Duscha (verantwortlich)
Martin Hirschmann (Grafik | Layout)
Gecko Networks GmbH
Arthur-Hoffmann-Straße 66, 04275 Leipzig
Telefon: +49 (0)341 21204-800
Telefax: +49 (0)341 21204-804
E-Mail: redaktion@gecko-networks.de

Druck und Verlag
Gecko Networks GmbH

Bildnachweise

© Gecko Networks gmbH
© Klaus Michael Rohrwacher
© lightpoet | 123rf.com
© Evgeny Atamanenko | 123rf.com
© Pablo Scapinachis Armstrong | 123rf.com
© Alena Ozerova | 123rf.com
© violetblue | 123rf.com
© Arina Zaiachin | 123rf.com
© ximagination | 123rf.com
© abirvalg | 123rf.com
© ammentorp | 123rf.com
© maurus | 123rf.com
© maroti | 123rf.com
© ulkas | 123rf.com
© Vadim Rysev | 123rf.com

STARS4KIDS

Gemeinsam für Kinder in Not!

Die Stiftung STARS4KIDS ist eine Förderstiftung, welche sich weltweit für Kinder in Not einsetzt. Durch deutschlandweite Charity-Tombolas, Ticket-Aktionen mit den Fußball-Bundesligisten sowie Charity-Auktionen generieren wir jährlich große Spendensummen für Kinder in Not.

CHARITY-TOMBOLA

Jede Woche sind wir deutschlandweit unterwegs und führen Charity-Tombolas für Kinder in Not durch!
Das Los kostet immer nur 1,- € und jedes Los gewinnt!

TICKET-AKTIONEN

Regelmäßig führen wir Ticket-Aktionen mit Fußball-Bundesligisten durch. Dabei kannst du dir Tickets für die Bundesliga-Spiele inkl. eines Fanartikels zum Sonderpreis sichern. Mit jedem Ticketkauf unterstützt du auch noch aktiv hilfsbedürftige Kinder.

CHARITY-AUKTIONEN

Regelmäßig versteigern wir einmalige Fußballartikel und -erlebnisse, wie signierte Spielertrikots von Fußballstars oder Meet & Greets auf den Charity-Plattformen www.unitedcharity.de sowie www.viprize.org.

Weitere Informationen zu unseren Hilfsprojekten, Aktionen und Spendenmöglichkeiten auf

www.STARS4KIDS.ORG

Stiftung „Profifußballer helfen Kindern“ • Backnanger Straße 30, 73635 Rudersberg • Tel.: 07183-932129 • Fax: 07183-932138

Klinikum | St.GEORG

Infoabende 2017

Die Veranstaltungen sind kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Privatdozent Dr. Thomas Köhnlein

Asthma bronchiale und COPD – Auswirkungen auf Alltag, Psyche und Lebensqualität

11.05.2017

Robert-Koch-Klinikum

Privatdozent Dr. med. habil. Jörg Böhme

Erkrankungen der Wirbelsäule – konservative und operative Behandlungsmöglichkeiten

12.06.2017

Stadtbibliothek Leipzig

Prof. Dr. J. Beige

Wenn die Niere nicht mehr will

14.08.2017

Stadtbibliothek Leipzig

Weitere Veranstaltungen folgen.
Telefonische Auskunft erteilen wir Ihnen sehr gern unter: 0341 909-2196.

www.sanktgeorg.de

Klinikum | St.GEORG

Menschlichkeit ist die beste Medizin

Willkommenskultur leben

www.sanktgeorg.de