

# SPRECHSTUNDE LEIPZIG

Außerdem in  
dieser Ausgabe

**Frank Schöbel**

über seine Heimat  
Leipzig

ST. GEORG  
UNTERNEHMENGRUPPE



## LEBEN MIT DIABETES

*Den Blutzucker in den Griff bekommen*

## IM TIEFSCHLAF

*Keine Angst vor der Narkose*

## DR. SEIDEL IM INTERVIEW

*Rheuma – wenn die Gelenke steif werden*

## ZECKENSTICH MIT FOLGEN



## ❖ Patientenforum 2015

In der Stadtbibliothek Leipzig  
jeweils Montag um 18:00 Uhr

152-214 Donnerstag   
**Arzttermin** bereits  
stattgefunden

→ Krebsvorsorge  
Welche Krebsvorsorge wirklich wichtig ist  
Welches Alter, welcher Arzt, welcher Check?

02.02.2015

  
**Tinnitus** bereits  
stattgefunden  
Dieb der Stille

→ Tinnitus  
Dieb der Stille

30.03.2015

  
**Kopfschmerzen** bereits  
stattgefunden  
Ursachen, Diagnostik und Therapie

→ Kopfschmerzen  
Ursachen, Diagnostik und Therapie

15.06.2015

  
**Diabetes** bereits  
stattgefunden  
Diabetes erkennen und positiv leben  
Was Zuckerkrankte wissen müssen

→ Diabetes  
Diabetes erkennen und positiv leben  
Was Zuckerkrankte wissen müssen

07.09.2015

  
**Impfungen** bereits  
stattgefunden  
Impfungen für Kinder und Erwachsene  
Welche sind sinnvoll? Experten empfehlen

→ Impfungen  
Impfungen für Kinder und Erwachsene  
Welche sind sinnvoll? Experten empfehlen

26.10.2015

  
**Rheuma & Arthritis** bereits  
stattgefunden  
Therapien bei Rheuma und Arthritis  
Moderne Methoden unter der Lupe

→ Rheuma & Arthritis  
Therapien bei Rheuma und Arthritis  
Moderne Methoden unter der Lupe

07.12.2015



## INHALT SOMMER 2015

### MEDIZIN

- 3 **LEBEN MIT DIABETES**  
Den Blutzucker in den Griff bekommen
- 7 **VERFAHREN DER DIAGNOSTIK**
- 9 **IN SICHEREN HÄNDEN**
- 10 **EIN LEBEN OHNE GETREIDE**
- 11 **DR. WOLFRAM SEIDEL IM INTERVIEW**  
Rheuma – wenn die Gelenke steif werden
- 13 **IM TIEFSCHLAF**  
Keine Angst vor der Narkose

### LEBEN

- 15 **ZECKENSTICH MIT FOLGEN**
- 17 **FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN**  
Wie man sich im Alltag optimal bewegt
- 19 **KINDER SCHÜTZEN**  
Väter und Mütter stärken
- 21 **DEN SOMMER RICHTIG GENIESSEN**

### UNTERHALTUNG

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

### STADTGESCHEHEN

- 23 **50 JAHRE SHOWGESCHÄFT**  
Frank Schöbel im Interview



# LEBEN MIT DIABETES

Den Blutzucker in den Griff bekommen



GEWICHTSABNAHME, STARKES DURSTGEFÜHL, GESTEIGERTE URINAUSSCHIEDUNG, HAUTINFEKTIONEN UND LEISTUNGSMINDERUNG SIND TYPISCHE SYMPTOME FÜR DIABETES MELLITUS. BEI DER ZUCKERKRANKHEIT HANDELT ES SICH UM EINE CHRONISCHE STOFFWECHSELERKRANKUNG, DIE ZU EINEM ERHÖHTEN BLUTZUCKERSPIEGEL FÜHRT.





**Schätzungen zufolge leiden mindestens sieben Millionen Deutsche an Diabetes. Neben einigen Sonderformen und dem Schwangerschaftsdiabetes unterscheiden Mediziner im Wesentlichen zwei Formen.**

Der Typ-1-Diabetes beginnt überwiegend im Kindes- oder Jugendalter, kann aber auch noch im hohen Lebensalter auftreten. Die eigenen Abwehrkräfte zerstören die insulinproduzierenden Betazellen des Körpers. Dadurch kommt es zu einem Mangel an Insulin. Dieses Hormon ist notwendig, damit der Zucker, der über die Nahrung ins Blut gelangt, von den Zellen aufgenommen und verarbeitet werden kann. In der Folge steigt der Blutzuckerspiegel. Die überwiegend jungen Patienten müssen deshalb Insulin spritzen. Neben den genannten typischen Diabetessymptomen können sich bei diesem Typ auch Abbauprodukte des Fettstoffwechsels im Blut anreichern, sodass es zu einer Übersäuerung des Blutes kommt. Das ist nur beim Typ-1-Diabetes der Fall.

Etwa 85 bis 95 Prozent der Zuckerkranken leiden am Typ-2-Diabetes. Betroffen sind vor allem Menschen in höherem Lebensalter, deshalb war früher auch die Bezeichnung Altersdiabetes üblich. „Allerdings erkranken zusätzlich immer mehr Jüngere, da ungesunde Ernährung, Übergewicht und Bewe-

gungsmangel heutzutage stetig zunehmen. Das sind die Hauptursachen für den Typ-2-Diabetes“, erklärt Dr. Jürgen Krug vom Klinikum St. Georg. „Die Körperzellen reagieren zunehmend unempfindlich auf das Hormon Insulin und so steigt auch hier der Blutzuckerspiegel an.“ Die Patienten müssen ihre Ernährung umstellen und versuchen, Gewicht abzunehmen. Dann folgt in den meisten Fällen die Behandlung mit Tabletten. Der Typ-2-Diabetes wird häufig nur durch Zufall bei Blutuntersuchungen entdeckt, weil die klassischen Symptome sich langsam entwickeln und nicht so wahrgenommen werden. Entscheidend bei beiden Formen ist, dass der Blutzucker gut eingestellt ist und nicht übermäßig schwankt. Ansonsten drohen schwerwiegende Folgeerkrankungen. So kann der Typ-1-Diabetes zu Veränderungen an den Augen, den Nieren und dem Nervensystem führen. Das trifft auch auf den Typ-2-Diabetes zu. Hier sind aber Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall sowie Durchblu-

tungsstörungen der Beine problematischer. Die Basistherapie ist für beide Typen gleich. Die Patienten müssen an einem strukturierten Schulungs- und Behandlungsprogramm nach Möglichkeit in einer Gruppe teilnehmen. Unter Anleitung einer Diabetesberaterin und eines Arztes erfahren die Zuckerkranken alles Grundlegende über die Stoffwechselerkrankung. So lernen die Diabetiker beispielsweise, worauf sie bei der Ernährung achten sollten und wie sie ihren Blutzucker messen und regelmäßig kontrollieren. Diskutiert wird auch die Bedeutung von Sport für den Verlauf der



Erkrankung. Sind Insulin oder andere Medikamente erforderlich, bekommen die Patienten Tipps für den richtigen Umgang damit. Wichtig ist aber auch der gemeinsame Austausch. Diabetiker können mit anderen Betroffenen sprechen und mit dem Kursleiter spezielle Probleme abklären.

„Wichtigster Behandlungsansatz ist dabei, dass die Patienten beraten und nicht bevormundet werden“, betont Dr. Jürgen Krug. „Sie sollen selbst lernen, ihren Lebensstil in die Hand zu nehmen und den eigenen Bedürfnissen anzupassen. Denn wer die Ernährungs- und Bewegungstipps verinnerlicht und nicht aufgezwungen bekommt, kann



„ALLERDINGS ERKRANKEN ZUSÄTZLICH IMMER MEHR JÜNGERE, DA UNGESUNDE ERNÄHRUNG, ÜBERGEWICHT UND BEWEGUNGSMANGEL HEUTZUTAGE STETIG ZUNEHMEN. DAS SIND DIE HAUPTURSACHEN FÜR DEN TYP-2-DIABETES.“

**IHR ANSPRECHPARTNER IM KLINIKUM ST. GEORG**



**Dr. Jürgen Krug**

Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie, Diabetologie und Endokrinologie  
Nikolai-Rumjanzew-Str. 100 • 04207 Leipzig  
Telefon: 0341 423-1241

sie auch besser einhalten.“ Wer zusätzlich noch kontinuierlich seinen Blutzuckerspiegel überprüft und regelmäßig Kontrolluntersuchungen zum Beispiel beim Augenarzt wahrnimmt, kann trotz Diabetes ein beschwerdefreies Leben führen und meist Folgeschäden vermeiden.

Kompetente Hilfe bei allen Diabetesformen finden Betroffene im Klinikum St. Georg, wo die Behandlung der Zuckerkrankheit und ihrer Komplikationen eine lange Tradition hat. Seit vielen Jahren ist die Einrichtung am Standort Grünau von der Deutschen Diabetesgesellschaft zertifiziert. Das Team aus Diabetologen und Diabetesberaterinnen arbeitet dabei übergreifend mit den anderen Fachärzten des St. Georg zusammen. Kommt es als Folge zum Beispiel zu Herz-erkrankungen, stehen die Kardiologen des Hauses parat. Terminvereinbarungen sind telefonisch unter 0341 423-1010 möglich.

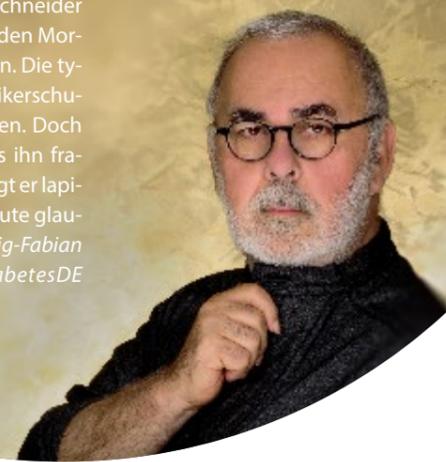
**Matthias Steiner**

Der stärkste Mann der Welt, ein Mann mit Emotionen und Schicksalsmomenten wie du und ich. Was die wenigsten wissen, ist, dass der in Wien geborene und für Deutschland bei den Olympischen Spielen angetretene Ausnahmesportler an Typ-1-Diabetes erkrankt ist. 2013 beendet er seine Karriere, widmet sich seiner Familie und agiert seither aktiv als starker Motivator und setzt sich mit vollem Engagement in Alltag und Politik für andere Zuckerkranken ein.



Udo Walz selbst hat nie ein Hehl aus seiner Erkrankung gemacht. Der Star-Coiffeur, der schon Romy Schneider frisiert hat, trägt heute eine Insulinpumpe. Jeden Morgen untersucht er seine Füße auf Druckstellen. Die typischen schwarzen orthopädischen Diabetikerschuhe an seinen Füßen sind nicht zu übersehen. Doch wenn Kunden oder Menschen auf Partys ihn fragen, von welchem Designer die sind, sagt er lapidar: „Die sind von Yamamoto.“ Die Leute glauben es ihm. *Autorin: Nicole Mattig-Fabian Deutsche Diabetes-Hilfe – diabetesDE www.diabetesde.org*

**Udo Walz**



**Klinikum ST. GEORG**

**Infoabend Diabetes**

Gewichtsabnahme, starkes Durstgefühl, gesteigerte Urinausscheidung, Hautinfektionen und Leistungsminderung sind typische Symptome für Diabetes mellitus. Bei der Zuckerkrankheit handelt es sich um eine chronische Stoffwechselerkrankung, die zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel führt. Unser Experte Dr. med. Jürgen Krug steht im Anschluss an seinen Vortrag gern für Fragen zur Verfügung.

7. September | 18:00 Uhr  
Leipziger Stadtbibliothek

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



# VERFAHREN DER DIAGNOSTIK

Gewinnen Sie einen Einblick in die Methoden der modernen Medizin.

## Gesamter Körper

Das Ganzkörper-MRT eignet sich zur Krebsvorsorgeuntersuchung, zur Erkennung von Systemerkrankungen, Schlaganfallrisiken sowie zur Vorsorgeuntersuchung des kompletten Gefäßsystems.



## Leber

Die Konzentration bestimmter Enzyme im Blut wird als „Leberwert“ bezeichnet. Ist dieser erhöht, sollten weitere Untersuchungen zur Klärung der Ursache erfolgen.



## Herz

Im Herzkatheterlabor werden Erregungsabläufe im Herzen bildlich dargestellt. Bei Herzbeschwerden gehört zusätzlich auch das EKG zu den Routineuntersuchungen.



## Lunge

Zur Abklärung von Atembeschwerden, Husten oder Lungenkrankheiten kommt die Lungenfunktionsdiagnostik zum Einsatz.



## Darm

Durch eine Darmspiegelung (Koloskopie) lassen sich Krankheiten an Dünn- oder Dickdarm diagnostizieren. In der Pathologie folgt in der Regel die Untersuchung des Gewebes.



## Magen

Bei anhaltenden Beschwerden im Bereich der Speiseröhre, des Magens oder des Zwölffingerdarms wird eine Magenspiegelung durchgeführt.

# 18,8 MILLIONEN

vollstationäre diagnostische Behandlungsfälle gab es 2013 in Deutschland. Davon gehörten Herzinsuffizienz (besondere Form der Herzschwäche) und Pneumonie (Entzündung des Lungengewebes) zu den am meisten auftretenden Diagnosen bei Erwachsenen. Bei Kindern wird am häufigsten eine akute Bronchitis festgestellt. Die Methoden der Medizin werden stets weiter entwickelt, um neue Krankheiten zu analysieren, Ursachen von Gesundheitsbeschwerden besser zu identifizieren und um Behandlungen gezielter und optimaler zu gestalten. Fast 19 Millionen Krankenhauspatienten im Jahr 2014 konnten sich selbst ein Bild von den verschiedenen Vorgehensweisen machen. Grundsätzlich gibt es verschiedene Verfahren, die je nach betroffener Körperregion speziell eingesetzt werden. Angefangen beim Messen des Pulses über das Röntgen von Knochen, Lunge oder Skelett bis hin zur Untersuchung des Gehirns mittels Positronen-Emissions-Tomographie (PET). Anhand der dargestellten Grafik stellen wir Ihnen einige anwendungsspezifische Methoden im Detail vor.



“  
 ICH BIN DANKBAR FÜR  
 DIE FÜRSORGE UND DIE  
 TIPPS DER SCHWESTERN  
 UND HEBAMMEN.  
 ”



“  
 NOCH IM KRANKENHAUS  
 EMPFAHLEN UNS DIE  
 ÄRZTE, DIE ERNÄHRUNG  
 VON KONSTANTIN SOFORT  
 UMZUSTELLEN.  
 ”

## IN SICHEREN HÄNDEN

**Die Geburt eines Kindes ist ein schönes und aufregendes Erlebnis. Doch bevor es so weit ist, müssen die angehenden Eltern entscheiden, wo der Nachwuchs das Licht der Welt erblicken soll.**

Doch worauf kommt es bei der Wahl der Klinik an? Im Vordergrund stehen dabei die Bedürfnisse und Ansprüche der werdenden Eltern. „Für immer mehr Väter ist es zum Beispiel wichtig, nach der Geburt bei Frau und Baby zu bleiben“, erklärt Prof. Dr. Uwe Köhler, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe im Klinikum St. Georg. „Dann sollte das ausgewählte Krankenhaus ein Familienzimmer anbieten.“ Entscheidend für viele Schwangere ist auch die Atmosphäre im Kreißaal und auf der Entbindungsstation. Eine moderne und komfortable Einrichtung erleichtert das Wohlfühlen.

Aber auch medizinische Aspekte spielen eine Rolle. Werden beispielsweise in der Klinik zur Geburtserleichterung neben konventionellen schmerzlindernden Therapien wie der Periduralanalgesie auch alternative Maßnahmen wie Homöopathie oder

Akupunktur angeboten? Für Martin Müller und Nadine Kusnierz war der ausschlaggebende Punkt, dass das Krankenhaus über eine Neonatologie verfügt. „Ich fand die Vorstellung furchtbar, dass mein Baby bei Problemen erst in ein anderes Krankenhaus verlegt werden muss und ich nicht bei ihm sein kann“, erinnert sich Nadine Kusnierz. „Um für den Notfall abgesichert zu sein, haben wir uns für das Klinikum St. Georg entschieden.“ Die Klinik für Neonatologie und Pädiatrische Intensivmedizin befindet sich direkt neben dem Kreißaal. Sie gehört zu den größten Einrichtungen in Sachsen. Hier werden Frühgeborene und akut oder chronisch kranke Neugeborene bei Anwesenheit von Kinderärzten rund um die Uhr optimal versorgt.

Glücklicherweise verlief die Geburt ohne Probleme. Tochter Charlotte kam am 4. Mai 2015 auf die Welt. „Ich bin dankbar für die Fürsorge und die Tipps der Schwestern und Hebammen vor, während und nach der Entbindung“, so Nadine Kusnierz. „Auch beim Stillen bekam ich Hilfe.“ Da Tochter Charlotte mit Gelbsucht auf die Welt kam, war sie noch sehr

schwach und hatte keine Saugkraft. „So musste ich zusätzlich abpumpen und die Milch über die Flasche geben“, ergänzt die Mutter. „Das fiel mir dank der Unterstützung der Schwestern viel leichter.“

Um den werdenden Eltern die Entscheidung zu erleichtern, lädt das Klinikum St. Georg regelmäßig zu Informationsveranstaltungen ein. Angebote und Besonderheiten stellen die Hebammen ausführlich vor. Bei der anschließenden Führung kann ein Blick auf die Entbindungsstation und die Kreißsäle geworfen werden.

**IHR ANSPRECHPARTNER  
 IM KLINIKUM ST. GEORG**



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

## EIN LEBEN OHNE GETREIDE

**Brötchen, Kuchen, Müsli, Nudeln, Schnitzel oder Bier – viele Lebensmittel enthalten Gluten. Für die meisten spielt das keine Rolle, denn sie vertragen das Klebereiweiß, das in fast allen Getreidesorten steckt. Leiden Personen aber an Zöliakie, führt Gluten dazu, dass sich der Dünndarm entzündet.**

„Für viele ist die Diagnose erst mal ein Schock, denn die Autoimmunerkrankung erfordert eine komplette Umstellung des Speiseplans“, erläutert Prof. Dr. Thomas Richter, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin in Wernsdorf. So waren auch Tina Hoffmann und ihr Mann zunächst bestürzt, als bei ihrem vierjährigen Sohn Zöliakie diagnostiziert wurde. „Noch im Krankenhaus empfahlen uns die Ärzte, die Ernährung von Konstantin sofort umzustellen. Er musste von heute auf morgen auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten“, erinnert sich die Mutter. „Das war nicht einfach, doch es gibt ein zwar nicht günstiges, aber umfangreiches Angebot in Supermärkten, Bioläden und im Internet. Auch einige Bäcker bieten glutenfreie Backwaren an.“

Die Fortschritte, die Konstantin seitdem bezüglich Entwicklung und Wachstum macht, bestätigen die Familie. „Seine Verstopfungen haben sich gebessert und er isst viel besser und vor allem mehr“, freut sich Tina Hoffmann. „Die Erzieher im Kindergarten berichten uns, dass er viel offener ist und sich auch mal etwas zutraut.“ Außerdem schläft der Sohn jetzt besser. Vor der Umstellung wachte Konstantin alle zwei bis drei Nächte weinend auf und war nur schwer zu beruhigen.

Mehrere Studien belegen, dass Zöliakie wesentlich häufiger vorkommt als bisher angenommen. Das ist zum Beispiel in Finnland der Fall. „Für Deutschland fehlen bisher solche Angaben und diese Lücke wollten wir mit einer Studie schließen“, erklärt Prof. Richter. Zusammen mit seinen Studienmitarbeitern untersuchte er die Krankheitshäufigkeit bei Patienten, die in den Kinderkliniken des Klinikums St. Georg behandelt wurden. „Durch die Studie diagnostizierten wir bei mehr als 35 Patienten sozusagen nebenbei und für die Betroffenen und Eltern unvermutet eine Zöliakie“, betont Prof. Dr. Thomas Richter.

„Das entspricht der extremen Häufigkeit von einem Zöliakiepatienten je 50 bis 100 untersuchte Kinder.“

Im Rahmen der Studie stellten die Mediziner ebenfalls fest, dass Zöliakie nicht nur die klassischen Symptome Durchfälle und Gedeihstörungen hervorruft. In sehr vielen Fällen leiden die Patienten unter ganz anderen Krankheitszeichen. So haben viele Betroffene sogar Verstopfung. Andere zeigen Hautunverträglichkeiten. Ein Patient mit ADHS benötigte unter glutenfreier Diät keine ADHS-Therapie mehr.

**IHR ANSPRECHPARTNER  
 IM KLINIKUM ST. GEORG**



**Prof. Dr. Thomas Richter**  
 Poliklinik  
 Delitzscher Str. 141 • 04129 Leipzig  
 Telefon: 0341 909-3660



# DR. WOLFRAM SEIDEL IM INTERVIEW

## Rheuma – wenn die Gelenke steif werden

Plötzlich schmerzende Gelenke, eine Entzündung der Augen und der Haut sowie andere organische Leiden – die Symptome von Rheuma sind sehr vielseitig. Bei der Erkrankung unterscheiden die Ärzte über 100 verschiedene Formen. Welche am häufigsten sind und wie sich die Krankheit am besten behandeln lässt, erklärt Dr. Wolfram Seidel, Chefarzt am Klinikum St. Georg.

„DIE GRÖSSTE  
GEFAHR LIEGT DARIN,  
DASS SICH DER PATIENT  
DURCH DIE SCHMERZEN WE-  
NIGER BEWEGT – AUS ANGST,  
DASS ES SCHLIMMER WER-  
DEN KÖNNTE.“

### **Herr Dr. Seidel, was versteht man unter Rheuma?**

Rheuma ist ein Sammelbegriff für Funktionseinschränkungen am Bewegungsapparat, also an Muskeln, Gelenken, Sehnen und Bändern. Wir unterscheiden verschiedene Arten. So gibt es nicht entzündliche rheumatische Erkrankungen wie Arthrose. Zu den entzündlichen Gelenkerkrankungen zählen die Wirbelsäulenerkrankung Morbus Bechterew und der Gelenkrheumatismus. Seltener sind entzündliche Gefäßerkrankungen. Diese fangen meist mit Gelenksbeschwerden an, beeinträchtigen im Verlauf jedoch den gesamten Körper – von der Haut über das Nervensystem bis zu anderen Organen. Auch Gicht gehört zu den rheumatischen Erkrankungen.

### **Mit welchen Fällen haben Sie es am meisten zu tun?**

In der Klinik begegnen uns am häufigsten die entzündlichen Gelenkerkrankungen. Etwa 0,8 Prozent der Deutschen leiden unter rheumatoider Arthritis. Im Großraum Leipzig sind es zwischen 6.000 und 8.000 Menschen. Bei einer weiteren Ausprägung dieser Krankheit ist hauptsächlich die Wirbelsäule betroffen – auch bekannt als Morbus Bechterew. Auch hier sind die Fallzahlen mit circa 4.000 bis 6.000 Patienten im Raum Leipzig recht hoch.

### **Woran merkt man, dass es Morbus Bechterew sein könnte und nicht nur ein normaler Rückenschmerz?**

Der entzündliche Rückenschmerz tritt typischerweise nachts auf. Die Schmerzen sind oft so stark, dass der Patient aufstehen muss. Durch Bewegung wird es meist besser. Parallel beobachten wir häufig Haut-

veränderungen wie eine Schuppenflechte, entzündliche Darmerkrankungen oder eine Entzündung der Regenbogenhaut in den Augen. Es sind vor allem junge Männer zwischen 15 und 35 betroffen. Nach dem 45. Lebensjahr bricht diese Krankheit eigentlich nicht mehr aus.

### **Was sind die Symptome für Gelenkrheumatismus?**

Am häufigsten sind Frauen zwischen 20 und 30 oder 50 und 60 betroffen. Aber auch Kinder können schon erkranken. Man muss also nicht alt sein, um Rheuma zu bekommen. Meist beginnt die Krankheit harmlos: Am Morgen lassen sich beispielsweise die Finger nicht mehr richtig bewegen. Im Laufe des Tages verschwindet diese Steifigkeit der Gelenke jedoch wieder. Es treten auch Schwellungen an den Sehnen auf oder die Gelenke werden in kurzer Zeit etwas dicker. Da die Gelenke nie rot werden und es bei Krankheitsbeginn keine Röntgenauffälligkeiten gibt, ist die Erkrankung frühzeitig mitunter schwer zu diagnostizieren.

### **Wie lässt sich Rheuma am besten behandeln?**

Die größte Gefahr liegt darin, dass sich der Patient durch die Schmerzen weniger bewegt – aus Angst, dass es schlimmer werden könnte. Das ist jedoch falsch. Weniger Bewegung fördert die zunehmende Versteifung der Gelenke. Neben der Gabe von entzündungshemmenden Medikamenten wie Kortison, Anti-Malariapräparaten oder auch biologisch hergestellten Antikörpern verordnen wir Bewegungstherapie, um die Muskulatur zu kräftigen.

### **Wie sind die Heilungschancen?**

Rheuma wird nie ganz geheilt werden können. Medikamente und viel Bewegung

können aber die Schmerzen reduzieren. Die Schwellungen nehmen ab und die Gelenke lassen sich wieder besser bewegen. Die Lebenserwartung ist durch die Krankheit nicht herabgesetzt. Um Menschen zu helfen, ihren Alltag trotz der Erkrankung besser zu bewältigen, hat sich in Sachsen vor 25 Jahren die Selbsthilfeorganisation „Rheumaliga“ gegründet. Diese bietet In-foveranstaltungen und Gymnastikkurse an. Bei Problemen wie einem drohenden Jobverlust hilft eine Sozialarbeiterin – „Rheumalotsin“ genannt.

### **Was ist der Unterschied zwischen Gicht und Rheuma?**

„Gleich ob Rheuma oder Gicht, beide Leiden mag man nicht“, ist ein bekannter Ausspruch unter Rheumatologen. Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung. Ein zu hoher Harnsäurespiegel im Blut führt dazu, dass sich Kristalle im Gelenk ablagern. Häufig tritt ein plötzlicher Schmerz im Zeh auf, seltener in den Handgelenken. Das Gelenk wird rot und sehr berührungsempfindlich. Mit Medikamenten und einer strengen Diät ist die Krankheit aber gut behandelbar. Es ist wichtig, dass der Patient auf stickstoffreiche Nahrung verzichtet. Dazu zählen vor allem Bier, Rotwein, Innereien, Spargel oder Nüsse. Ohne eine entsprechende Therapie werden Gelenke und Nieren irreversibel geschädigt.

Dr. Wolfram Seidel erklärt seiner Patientin die Symptome für Gelenkrheumatismus.

#### Dr. Wolfram Seidel

Klinik für Infektiologie/Tropenmedizin,  
Nephrologie und Rheumatologie  
Delitzscher Str. 141 • 04129 Leipzig  
Telefon: 0341 909-2607

# IM TIEFSCHLAF KEINE ANGST VOR DER NARKOSE



**Sein Leben in die Hände eines anderen Menschen zu geben und keine Kontrolle mehr zu haben, ist für viele eine schreckliche Vorstellung. Steht eine Operation bevor, sind Betroffene jedoch häufig auf eine Narkose angewiesen, um erfolgreich behandelt werden zu können.**

„Oft haben Patienten mehr Angst vor der Narkose als vor der Operation – auch wenn es sich um einen sehr schweren Eingriff handelt“, berichtet Prof. Dr. Armin Sablotzki, Anästhesist und Chefarzt am Klinikum St. Georg. Die Furcht, aus der Narkose nicht mehr aufzuwachen, ist in den meisten Fällen jedoch unbegründet. „Statistisch gesehen sterben heute nur noch 0,4 von 100.000 Patienten“, sagt Prof. Sablotzki. Dank moderner Überwachungsinstrumente, verbesserter Medikamente und der intensiven Schulung von Narkoseärzten ist das Risiko schwerer Komplikationen sehr gering. Dauer und Tiefe der Betäubung werden individuell an den Patienten und an den OP-Verlauf angepasst.

Unerlässlich für eine sichere Anästhesie ist das persönliche Vorgespräch, in dem der Gesundheitszustand mit dem Arzt abgeklärt wird. Der Betroffene sollte genau mitteilen, welche Medikamente er einnimmt. Das betrifft auch Präparate aus der Pflanzenmedizin. So können zum Beispiel die Extrakte von Ginkgo, Johanniskraut, Baldrian, Rotem Sonnenhut, Knoblauch oder Ginseng die Narkosedauer beeinflussen. Auch Genussgifte wie Nikotin oder Alkohol beeinträchtigen die Wirkung eines Narkosemittels.

## INDIVIDUELLE ABSTIMMUNG DER MEDIKAMENTE

„Unsere Aufgabe ist es darüber hinaus, Risikopatienten zu erkennen. Dazu zählen Menschen mit schweren Herz- oder Lungenkrankheiten, Stoffwechselerkrankungen oder Nieren- und Leberfunktionsstörungen“, ergänzt Prof. Sablotzki. Je nach Größe, Gewicht und Verträglichkeit wird die Medikation von den Anästhesisten

individuell abgestimmt. Risikopatienten werden im Klinikum St. Georg zusätzlich durch Neuromonitoring überwacht. Spezielle EEG-Monitore helfen, die Narkosetiefe zu beurteilen. Elektroden an der Stirn des Betroffenen messen die spontane hirnelektrische Aktivität. Ein Computer errechnet aus den Daten einen Index, der zwischen null (tiefe Narkose) und 100 (Wachzustand) liegt. Die Ärzte können so Komplikationen frühzeitig erkennen und entsprechende Gegenmaßnahmen einleiten. Das St. Georg ist auch Ausbildungsklinik für diese Technik.



Doch nicht nur die Angst, nicht mehr aufzuwachen, sondern auch das genaue Gegenteil, nämlich während der Operation wach zu werden, beunruhigt Patienten. Im Fachjargon wird dieser Zustand „Awareness“ genannt und kommt statistisch gesehen etwa bei ein bis zwei von 1.000 Eingriffen vor. Das heißt jedoch nicht zwangsläufig, dass diese Betroffenen während des Eingriffs erwachen und Schmerzen spüren, sich aber nicht äußern können. Die Statistik erfasst auch diejenigen, die nur akustische Reize wahrgenommen oder keine bewusste Erinnerung an ihren Wachzustand haben. „Wichtig ist, jeden Verdacht ernst zu nehmen. Denn das Risiko, auch bei der nächsten OP aufzuwachen, ist nicht zu unterschätzen“, betont Dr. Michael Malcharek, Oberarzt des Fachbereiches Neuroanästhesie und interoperatives Neuromonitoring am St. Georg.

## HIRNSTRÖME PER NEUROMONITORING ÜBERWACHEN

Insbesondere bei Notfall- oder Herzoperationen, Kaiserschnitten und bei Patienten, die hochdosierte Schmerzmittel nehmen, besteht ein erhöhtes Risiko, während der Narkose wach zu werden. Auch in diesen Fällen werden mittels Neuromonitoring die Hirnströme überwacht. Die Anästhesisten sind so in der Lage, den Grad des Bewusst-

seins einzuschätzen und die Narkose besser zu steuern. Darüber hinaus können Patienten selbst entscheidend zum Gelingen einer Operation beitragen. „Sie sollten versuchen, ihre Ängste zu benennen und dem Arzt möglichst viele Informationen zu Lebensgewohnheiten und Begleiterkrankungen geben. Zudem sollten sie sich Ruhe vor einer Operation gönnen“, empfiehlt Prof. Sablotzki.

IHR ANSPRECHPARTNER  
IM KLINIKUM ST. GEORG



**Prof. Dr. Armin Sablotzki**  
Klinik für Anästhesiologie, Intensiv- und Schmerztherapie  
Delitzscher Str. 141 • 04129 Leipzig  
Telefon: 0341 909-2570

## WARUM DIE ANGST VOR DER NARKOSE MEISTENS UNBEGRÜNDET IST:

- » IM PERSÖNLICHEN VORGESPRÄCH WIRD FÜR JEDEN PATIENTEN DIE BESTE BEHANDLUNG GEPLANT UND MÖGLICHE RISIKEN WERDEN GENAU ANALYSIERT.
- » LEBENSWICHTIGE VITALFUNKTIONEN WIE HERZSCHLAG, BLUTDRUCK ODER HERZLEISTUNG WERDEN WÄHREND DES EINGRIFFS PRÄZISE ÜBERWACHT.
- » DANK NEUROMONITORING KANN AUF KOMPLIKATIONEN FRÜHZEITIG REAGIERT WERDEN.
- » SPEZIELLE EEG-MONITORE HELFEN, DIE NARKOSETIEFE BEI RISIKOPATIENTEN ZU ERFASSEN. SO KANN DIE NARKOSE VON DEN ANÄSTHESISTEN NOCH BESSER GESTEUERT WERDEN.

HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN.

ST. GEORG  
UNTERNEHMENSGRUPPE



**Gemeinsam lachen.**  
Warmherzige Pflege der besonderen Art. Klinikum St. Georg

# ZECKENSTICH MIT FOLGEN

**Wer häufig im Wald oder auf ungemähten Wiesen unterwegs ist, sollte anschließend seinen gesamten Körper nach Zecken absuchen. Diese milbenartigen Tiere, die es am liebsten feucht und schattig mögen, lauern überwiegend in Waden- und Kniehöhe an Sträuchern und Grashalmen. Streifen Lebewesen daran vorbei, heften sich die kleinen Spinnentiere fest. In den meisten Fällen begnügen sich Zecken mit anderen Tieren, aber auch Menschen dienen als Wirt. Durch einen Stich setzen sie sich am anderen Organismus fest, um sich von dessen Blut zu ernähren.**

Gefährlich sind Zecken, weil sie Krankheitserreger übertragen können. Bei einem Stich werden die im Speichel enthaltenen Erreger in den Wirt übertragen. Besonders häufig infizieren sich Menschen über Zeckenstiche mit Borrelien. Das sind Bakterien, die die Krankheit Borreliose verursachen. We-

sentlich seltener übertragen Zecken den Erreger der virusbedingten Hirnhautentzündung FSME (Frühsommer-Meningo-Enzephalitis). In Deutschland wird die FSME pro Jahr bei circa 300 bis 500 Menschen diagnostiziert, mit Schwerpunkt im süddeutschen Raum.

## IMPFUNG SCHÜTZT VOR ANSTECKUNG

„Auch wenn nicht jede Zecke infiziert ist, kann der FSME-Erreger direkt beim ersten Saugen übertragen werden“, erklärt Prof. Dr. Bernhard R. Ruf, Chefarzt der



Klinik für Infektiologie, Tropenmedizin und Nephrologie. „Personen, die sich in Risikogebieten oft in der Natur aufhalten, sollten sich gegen FSME impfen lassen.“ Die FSME-Risikogebiete können auf der Internetseite des Robert-Koch-Institutes unter [www.RKI.de](http://www.RKI.de) eingesehen werden. Wer sich mit FSME infiziert hat, leidet zunächst unter grippeähnlichen Symptomen. Die Patienten klagen über Kopf- und Gliederschmerzen sowie über Fieber. Anschließend sind die Betroffenen ein bis drei Wochen fieberfrei. Bei circa 90 Prozent der Patienten verläuft die Erkrankung ohne Symptome bzw. mit einem milden Verlauf. Bei den restlichen 10 Prozent folgt den ersten Krankheitszeichen eine Entzündung der Hirnhäute bzw. des Gehirns. Erneutes Fieber tritt in Kombination mit Übelkeit, Erbrechen und Ausfällen des Nervensystems auf. Bei besonders schweren Verläufen kommt es zu Lähmungen des ganzen Körpers oder zur Entzündung des Rückenmarks. Etwa 0,5 Prozent der FSME-Erkrankten sterben.



Gegen Borreliose gibt es keinen Impfschutz. Die Symptome sind vielgestaltig und auch der Schweregrad ist unterschiedlich ausgeprägt. Betroffen sind insbesondere die Haut, das Nervensystem und die Gelenke. Um die Einstichstelle kann sich nach Tagen bis Wochen eine ringförmige Rötung bilden, deren Durchmesser wächst. Mediziner sprechen in diesem Fall von der Wanderröte. Je früher der Arztbesuch erfolgt, umso besser kann die Borreliose mit Antibiotika behandelt werden. „Etwa 10 bis 20 Prozent der Zecken in Deutschland tragen die Borrelien in sich, deshalb ist



es so wichtig, sich zu schützen“, betont Prof. Ruf. Dabei kommt es in erster Linie auf die richtige Kleidung an. Wer einen Ausflug in die Natur plant, sollte lange Hosen und Oberteile mit langen Ärmeln tragen. Außerdem gibt es in der Apotheke und in Drogeriemärkten spezielle Zeckensprays. Zusätzlich zu allen Vorsichtsmaßnahmen kommt es aber auch auf das gezielte Absuchen des Körpers an. Vor allem in Achselhöhlen, in den Kniekehlen und an Hals und Kopf saugen sich Zecken gerne fest.

## ZECKEN RICHTIG ENTFERNEN

Wer Zecken an sich entdeckt, sollte diese so schnell wie möglich entfernen. Am besten geht dies mit einer Zeckenzange oder einer spitzen Pinzette oder falls nicht verfügbar, kann diese auch mit den Fingern entfernt werden. Falls dabei der Kopf in der Haut verbleibt, ist dies unbedenklich, da die Borrelien sich in diesem Körperteil der Zecke nicht aufhalten. Al-

lerdings darf die Zecke nicht gequetscht oder zusammengedrückt werden. Auch ein Herausdrehen des Tieres ist nicht sinnvoll, ebenso wenig wie das Beträufeln der Zecke mit Öl, Benzin oder Nagellackentferner, da dabei Borrelien aus dem Körper der Zecken mobilisiert und auf den Patienten erst recht übertragen werden.

## IHR ANSPRECHPARTNER IM KLINIKUM ST. GEORG



**Prof. Dr. Bernhard R. Ruf**  
Klinik für Infektiologie/Tropenmedizin,  
Nephrologie und Rheumatologie  
Delitzscher Str. 141 • 04129 Leipzig  
Telefon: 0341 909-2601

# FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

**Bücken, heben, tragen, sitzen** – im Alltag wird der Rücken auf vielerlei Arten beansprucht. Mit der richtigen Haltung bei diesen Aktivitäten können Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule, Verspannungen oder eingeklemmte Nerven in vielen Fällen vermieden werden.



1

Eine rückschonende Haltung beginnt bereits im Schlaf. Gut ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Bett, deshalb sollte die Matratze nicht nur bequem, sondern auch der jeweiligen Körperstatur angepasst sein. „Eine durchhängende, aber auch eine zu harte Matratze sind Gift für den Rücken. Die richtige Größe des Kopfkissens ist ebenfalls entscheidend. Ist es zu dick, wird der Kopf überdehnt und es bilden sich Verspannungen in der Nackenmuskulatur“, erklärt Heike Hanke, Leitende Physiotherapeutin am Klinikum St. Georg.

2

Vor dem Aufstehen bringt eine kurze Fuß- und Beingymnastik den Kreislauf in Schwung. Anschließend ist es ratsam, sich mit angezogenen Beinen in die Seitenlage zu drehen, die Füße über die Bettkante zu schieben und beim Aufstehen auf den Boden langsam den Rumpf aufzurichten.

3

Das richtige Schuhwerk unterstützt eine gesunde Haltung. Hohe Schuhe schaden der Lendenwirbelsäule, da sich das Becken dadurch nach vorne verschiebt. „Die beste Haltung nimmt unser Körper ein, wenn wir barfuß laufen“, weiß Heike Hanke. „Da dies im Arbeitsalltag kaum möglich ist, empfehle ich, zu Hause öfter ohne Schuhe durch die Wohnung zu gehen.“

4

Nicht nur langes Stehen belastet den Körper. Wer mehrere Stunden am Tag sitzt, braucht ausgleichende Bewegungen. Bei langen Autofahrten sind regelmäßige Pausen angebracht, um einige Schritte zu laufen und bei Gymnastikübungen die Rückenmuskulatur zu lockern. Auch für das Sitzen im Büro weiß Heike Hanke hilfreiche Tipps: „Achten Sie bei der Stuhleinstellung darauf, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Als Hilfsmittel dient beispielsweise ein Sitzkeil.“ Ein Sitzball oder luftgepolsterte Sitzkissen sorgen für mehr Dynamik.

5

Falsches Heben und Tragen von schweren Gegenständen kann schnell schmerzhafte Verspannungen oder eingeklemmte Nerven zur Folge haben. „Wichtig ist, beim Heben in die Hocke zu gehen und den Rücken dabei gerade zu halten. Anschließend führen Sie die Last nah am Körper nach oben – ebenfalls mit einem durchgestreckten Rücken, ohne einen Buckel zu machen“, so Heike Hanke. Wer das Gewicht gleichmäßig auf beide Schultern und Arme verteilt, vermeidet eine einseitige Belastung.

6

Regelmäßige kräftigende Übungen tragen dazu bei, die Rückenmuskulatur zu stärken und Haltungsschäden vorzubeugen. „Bereits zehn Minuten Gymnastik am Tag halten den Rücken fit“, ermuntert Heike Hanke.





„  
DIE UNSICHERHEIT  
WÄCHST, WENN DIE KRAFT  
ZUR VERSORGUNG DES  
NACHWUCHSES NICHT  
AUSREICHT.  
“

# KINDER SCHÜTZEN

## VÄTER UND MÜTTER STÄRKEN

Das Familienleben ist enorm beeinträchtigt, wenn ein Elternteil psychisch erkrankt ist. In Leipzig leiden etwa 65.000 Kinder darunter. Bundesweit gibt es rund drei Millionen betroffene Söhne und Töchter. Sie sind meist überfordert und müssen viel zu früh Verantwortung übernehmen. Ein unbeschwertes Kindsein scheint für sie unerreichbar. Die Kinder schämen sich für die Eltern und haben oft Schuldgefühle, sodass sie sich von Gleichaltrigen zurückziehen.

Aber auch für Mütter und Väter mit psychischen Erkrankungen wie Essstörungen, Zwängen oder Depressionen ist die Situa-

tion nicht leicht. „Ein Problem ist, dass psychische Störungen nicht ad hoc auftreten, sondern sich schleichend anbahnen“, weiß Monika Schöpe vom WEGE e.V. – Verein Angehöriger und Freunde psychisch Kranker. „So werden sie oft von den Betroffenen selbst erst sehr spät erkannt und noch viel später als solche anerkannt.“ Die Erkrankung wird vor sich selbst und vor Mitmenschen lieber verborgen, weil Vorurteile nach wie vor keine Seltenheit sind.

„Handelt es sich dann noch um junge Mütter oder Väter, kommt die Belastung durch das Kind hinzu“, betont Monika Schöpe. „Die Unsicherheit wächst, wenn die Kraft zur Ver-

sorgung des Nachwuchses nicht ausreicht.“ So erging es auch Suraya, einer jungen Mutter von 19 Jahren. Ihre Tochter Saphira wurde am 13. Januar 2015 geboren. Aufgrund ihrer damaligen Depressionen traute sie es sich nicht zu, allein für das Kind zu sorgen. Aber sie wollte es von Anfang an schaffen. Es in der Krankheitsphase allein zu bewältigen, schien ihr nicht möglich.

Hilfe zur Selbsthilfe bot sich durch den WEGE e.V. an. Mit seinen vielen ambulanten und stationären Hilfsprojekten wurde auf dem Gelände der Lützner Straße 75 im Westen von Leipzig ein deutschlandweit einmaliges Projekt – die „Lebensräume zur Bewäl-

tigung seelischer Krisen“ – verwirklicht. Das Familienhaus WEGE gehört seit Anfang des Jahres dazu. Als erste Bewohnerin erfüllte die hochschwangere Suraya das neue Haus mit Leben. Weitere junge Elternteile folgten. Heute ist das Haus, das insgesamt elf Mütter beziehungsweise Väter mit ihren Kindern aufnehmen kann, fast voll belegt. In einer Wohneinheit leben zwei Mütter/Väter mit Kind oder eine Mutter/Vater mit mehreren Kindern zusammen. Sie teilen sich Wohnküche, Flur und Bad und mehrere Gemeinschaftsräume. Es wird gemeinsam gekocht, gebacken und gegessen. Der Spielplatz grenzt unmittelbar an das Wohnhaus und ist beliebter Tummelplatz – nicht nur für die Kleinen. Bei schlechtem Wetter können die jüngsten Bewohner im Spielesaal innerhalb des Hauses spielen.

„Ab 2016 möchte ich das Fachabitur für Soziales machen und zeitnah eine eigene Wohnung mieten“, berichtet Suraya über ihre Pläne und schaut glücklich aus. Sie ist dankbar für die Hilfe und Geborgenheit im Familienhaus und vor allem für das Miteinander: „Es ist beruhigend, zu wissen, dass jemand da ist, wenn ich Unterstützung brauche.“

Behutsam, aber auch beharrlich fördern die Mitarbeiter des Familienhauses die Selbstständigkeit der Bewohner. Über die Fortschritte ihres Schützlings Suraya freuen sich Monika Schöpe und Jan Roscher, Leiter des Hauses. Sie raten ihr aber auch, nichts zu überstürzen. „Suraya soll sich die Zeit nehmen, die sie braucht“, so Jan Roscher.



## KONTAKT

WEGE e.V.  
Jan Roscher  
Lützner Str. 75 • 04177 Leipzig  
Tel.: 0341 47839387  
oder 0341 9128317

### WEITERE ANGEBOTE DES WEGE E.V.:

- » Projekt „Lebensräume zur Bewältigung seelischer Krisen“
- » Kontakt- und Beratungsstelle
- » Selbsthilfegruppe für Partnerinnen und Partner psychisch kranker Menschen
- » Selbsthilfegruppe Angehörige um Suizid
- » Selbsthilfegruppe für Eltern mit seelischen Problemen
- » Gesprächskreis für Eltern mit psychisch kranken Söhnen und Töchtern
- » Erfahrungsaustausch von Vätern, Partnern und Söhnen psychisch kranker Familienangehöriger
- » Haus Chiron: familienorientierte Wohngemeinschaft für junge chronisch kranke Menschen
- » Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle AURYN: Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern
- » Die Distel: Integrationsprojekt für psychisch kranke Menschen, die auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt keine Chancen haben
- » Die Boje: Hilfsangebot für psychisch kranke Jugendliche im Alter von 12 bis 20 Jahren
- » Neuer Schwung: kreatives Beschäftigungs- und Sportangebot für alle

HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN.

ST. GEORG  
UNTERNEHMENSGRUPPE



Hallo Sonnenschein  
Einfühlsame Betreuung von Anfang an.

# DEN SOMMER RICHTIG GENIESSEN

Nach Winterkälte und Frühjahrsmüdigkeit locken die warmen Temperaturen nach draußen. Für einen gelungenen Sommer sollte jedoch nicht nur die perfekte Urlaubsplanung, sondern auch das körperliche Wohl im Vordergrund stehen. Bei einer anhaltenden Wärmeperiode oder extrem heißen Temperaturen gilt es, auf die Haut und den Kreislauf zu achten. Unsere Tipps verraten, wie Sie den Sommer entspannt genießen.

## ESSEN UND TRINKEN

Bei Temperaturen über 25 Grad Celsius ist es wichtig, einen Flüssigkeitsmangel zu vermeiden. „Trinken Sie, bevor sich das Durstgefühl einstellt“, rät Till Treutler, Oberarzt der Zentralen Interdisziplinären Notaufnahme des Klinikums St. Georg. „Auch sollte darauf geachtet werden, gleichmäßig zu trinken. Es ist besser, kontinuierlich kleine Mengen zu sich zu nehmen als nur selten sehr viel mit einem Mal.“ Um den Durst zu stillen, eignen sich am besten ungesüßte Kräutertees und Fruchtschorlen. Auch Quellwasser ist zu empfehlen. Es hat einen hohen Anteil an Magnesium und Kalzium. Eiskalte Getränke sollten vermieden werden, da der Körper viel Energie braucht, um diese der Körpertemperatur anzupassen. Ebenso ungeeignet sind Fertigtees. Sie weisen häufig einen hohen Zuckergehalt auf. Auch über das Essen kann der Flüssigkeitshaushalt ausgeglichen werden. Gurken und Melonen enthalten viel Wasser und sind deshalb der ideale Snack für den Sommer. Generell gilt: „Vermeiden Sie schweres und fettiges Essen. Es schlägt schnell auf den Magen und belastet den Kreislauf zusätzlich“, weiß der Oberarzt.

Leichte Speisen wie Salate und Obst garantieren ein größeres Wohlbefinden.

Ob am See, im Park oder im Freisitz in der Innenstadt – sich an der frischen Luft aufzuhalten, macht Spaß und steigert das Wohlbefinden. Damit am nächsten Tag nicht ein unangenehmer Sonnenbrand droht, muss die Haut entsprechend geschützt werden. Je nach Intensität und Länge der Sonneneinstrahlung bedarf es der richtigen Maßnahmen. „Zwischen 11 und 15 Uhr ist die UV-Strahlung am



stärksten. Während dieser Zeit sollte Schatten aufgesucht werden“, empfiehlt Treutler. Eine Kopfbedeckung und luftige Kleidung bieten Schutz vor der Sonne. Auf alle unbedeckten Körperteile sollte großzügig Sonnencreme aufgetragen werden. „Menschen mit sehr heller, empfindlicher Haut verwenden am besten einen sehr hohen Lichtschutzfaktor (LSF) ab 30. Für dunkle Hauttypen ist ein mittlerer Schutz ab etwa LSF 20 ausreichend“, erklärt der Oberarzt. Regelmäßiges Nachcremen darf

jedoch nicht vergessen werden, um den Schutz aufrechtzuerhalten. Des Weiteren zählt eine Sonnenbrille zur richtigen Ausstattung. Wer seine Augen nicht vor der UV-Strahlung schützt, riskiert bleibende Schäden an Hornhaut und Netzhaut.

## SICHER GRILLEN

Grillen gehört für viele Menschen zum Sommer dazu. Ein offenes Feuer birgt jedoch auch Risiken. Wer wichtige Sicherheitsregeln beachtet, muss deshalb aber nicht auf diese beliebte Tradition verzichten. Achten Sie darauf, dass der Grill einen sicheren Stand hat und niemals unbeaufsichtigt bleibt. Vor allem spielende Kinder sollten einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten. Auch die Anzündtechnik ist entscheidend: Grillanzünder in fester Form, zum Beispiel aus Holz, bergen deutlich weniger Gefahrenpotenzial als flüssiger Brandbeschleuniger. Ist das Barbecue beendet, muss sichergestellt werden, dass die Glut wirklich aus ist. Denn unter der Oberfläche schwelt sie noch Stunden weiter. Sand eignet sich optimal zum Löschen. Wasser kann in Verbindung mit Grillfett zu explosionsartigen Dampf Wolken führen. Kommt es doch zu Brandverletzungen, ist schnelle Hilfe wichtig: „Bei offenen, nässenden, tiefen oder großflächigen Wunden muss unbedingt ein Arzt aufgesucht werden“, sagt PD Dr. Adrian Dragu, Chefarzt der Klinik für Plastische und Handchirurgie und des Schwerstbrandverletzentzentrums im Klinikum St. Georg. „Kühlendes Leitungswasser darf nur bei kleineren Verletzungen angewandt werden. Bei größeren Wunden besteht sonst die Gefahr einer Unterkühlung.“

**PD Dr. Adrian Dragu**  
Klinik für Plastische und Handchirurgie mit Schwerbrandverletzentzentrum  
Delitzscher Str. 141,  
04129 Leipzig  
Telefon: 0341 909-2555

**Till Treutler**  
Zentrale Interdisziplinäre Notaufnahme  
Delitzscher Str. 141,  
04129 Leipzig  
Telefon: 0341 909-3439

# GEHIRNJOGGING

Rätsel für Groß und Klein

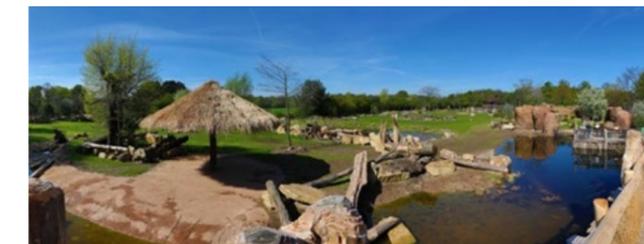
griechischer Buchstabe	Bezahlung von Karfistalem	luftförmiger Stoff	Fluss zum Rhein	Indischer Biber, Askat	deshalb, des-wegen	Freundin von Tarzan	Sohn Isaaks	Verpackungsgewicht
Raumfahrtbehörde der USA			11	Gewebe mit eingewebtem Muster		Roman von Emilio Zola	Schneevogel, Schar	
Fachmann, Insider	Organ der Nahrungssysteme	Fußballmannschaft	Lastenheber	französischer Maler (Auguste)	Bruder d. Mutter oder des Vaters	früher schwed. Popgruppe		
Teil des Raues	Lärm, Krach (ugs.)	Bienenzüchter	Vorbedeutung			Sanktbräu	Größvater	
amerikanisches Landgut			6	Höflichkeit, formal	wedliches Rind	nah; ungefährlich	somit, mithin	12
Zeitraum von zehn Jahren						stüblicher Vulkan	See in Schottland (Loch...)	
Misfallen zu dem, moztan	deutsches Mittelaltgebräu	Wärmung bei Gefahr					Blattgemüse, Kalkspeise	Konsumant von Nahrung
metallisch gelb	Spiel beim Skat	Zierpflanze; Wappentier	Stadt am Oberrhein			Platzmangel, Raurfing	freie Zeit und innere Ruhe	10
Baby Speise						Feldertrag	höchste Spielkarte	
							Oberteil aus Trielstoff	lichtlos, finster
Kapitalbringer, Investor							eigenständig, hartnäckig	
nur geldig gehandelt	poetisch; aus Erz bestehend	Windschattenscheit, Schiffs						13
eingezahltes Gebiet für Wild	Qualität, Beschaffenheit	Oberstützung, Eke	engl. Hüll-, Jagdhünd					15
Korankapital						anzunehmen	Fremdwortform	
ein Schiff stürmen								
schon	griechische Insel							
offizieller Vertreter eines Staates	Kielmas, Armliches Haus	afrikanischer Strom	Schmuckstein					
Richter in islamischen Ländern								
großartig, ungläublich								
englisch ja								

## Gewinnspielteilnahme:

Sie haben es rausgekriegt? Dann senden Sie das Lösungswort per Postkarte an:

Klinikum St. Georg  
Stichwort: Sprechstunde Leipzig  
04129 Leipzig  
oder per E-Mail an: [gewinnspiel@sprechstunde-leipzig.de](mailto:gewinnspiel@sprechstunde-leipzig.de)  
Zu gewinnen gibt es zwei Eintrittskarten für den Zoo Leipzig.

Einsendeschluss ist der 15.09.2015. Der Rechtsweg sowie die Teilnahme über Dritte ist ausgeschlossen. Die Daten werden aus versandtechnischen Gründen gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben. Der Gewinn wurde gesponsert. Die Eröffnung der 6.000 qm großen Kiwara-Kopje im April im Zoo Leipzig ist wegweisend für neue Zoo-Anlagen weltweit. Der neue Lebensraum für Spitzmaulnashörner, Geparden und Husarenaffen gleichermaßen ist ein Highlight für alle Besucher.



**IM SHOWGESCHÄFT  
SEIT MEHR ALS FÜNF JAHRZEHNEN**

Frank Schöbel komponierte bis heute über 350 Lieder, sang mehr als 600 Titel und schrieb etwa vier Dutzend Liedertexte. Außerdem ist er Produzent, Schauspieler, Buchautor und Moderator und einer der wenigen Künstler der neuen Bundesländer, die ihre Popularität bis heute erhalten haben.

Seine Karriere startete bereits im Vorbereitungslehrgang des Thomanerchors, bevor er sich ganz der Popmusik verschwor. „Komm wir malen eine Sonne“, „Wie ein Stern“ oder „Weihnachten in Familie“ gehören zu seinen größten Hits. 2012 bekam er zum 50. Bühnenjubiläum die „Goldene Henne“ für sein Lebenswerk und ist noch heute deutschlandweit unterwegs.

Name: Frank-Lothar Schöbel  
Geboren: 11. Dezember 1942  
Sternzeichen: Schütze  
Wohnort: Berlin  
Familienstand: 4 Kinder

# SCHLAGERSTAR IM INTERVIEW

Frank Schöbel ganz privat

1.

**Leipzig ist ...** nicht nur meine Heimat, sondern hat auch eine wirklich tolle Innenstadt. Ich liebe sie und die Menschen in dieser wunderschönen Stadt.

2.

**Wenn ich richtig gut essen will, dann ...** gehe ich, weil es meist schnell gehen muss, zum Italiener in der Nikolaistraße.



3.

**Zum Frühstück gibt es bei mir ...** einen Milchkaffee und wenn ich Hunger habe, ein halbes Brötchen mit Käse, Ei oder Lachs. Ich esse nur, wenn ich Hunger habe.

4.

**Ganz vorn in meinem Musikregal steht ...** zurzeit meine neue CD „Sternzeichen“.

5.

**Mein letzter Film im Kino war ...** „Fack ju Göhte“

6.

**Ich freue mich am meisten auf ...** mein Fußballtraining am Mittwoch, weil ich mich da so richtig auspowern kann.

7.

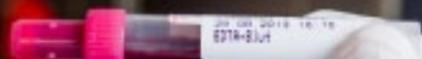
**Früher dachte ich immer, ich werde ...** DDR-Meister in irgendeiner Sportart. Nun hat es leider nur zur Singerei gereicht.



8.

**Meine erste Erinnerung, die ich mit Leipzig verbinde, ist ...** Leipzig-Connewitz, weil ich da „geschlüpft“ bin.

MODERNE  
VERFAHREN  
DER ONKOLOGIE



## VORSCHAU HERBST 2015



ADIPOSITAS



SCHILDDRÜSE  
IM FOKUS



LACHEN –  
WIE POSITIVE  
GEDANKEN DAS  
LEBEN LEICHTER  
MACHEN

## IMPRESSUM

„SPRECHSTUNDE LEIPZIG – DAS GESUNDHEITSMAGAZIN“

### HERAUSGEBER

KLINIKUM ST. GEORG GGMBH  
Delitzscher Straße 141, 04129 Leipzig

### GECKO NETWORKS GMBH

Arthur-Hoffmann-Straße 66, 04275 Leipzig

### CHEFREDAKTION

Martin Schmalz (verantwortlich)  
Pressesprecher und Leiter der Unternehmenskommunikation  
Klinikum St. Georg gGmbH  
Delitzscher Straße 141, 04129 Leipzig  
uk@sanktgeorg.de

Stefanie Roehling (verantwortlich)  
Martin Hirschmann, Mark Werlinger, Eric Toussaint (Gestaltung und Satz)  
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

### BILDNACHWEISE

© Studio Ringleben  
© ximagination / 123rf.com  
© psdesign1 / fotolia.com  
© Frank Schöbel  
© Nicole Mattig-Fabian  
© ag visuell / fotolia.com  
© dmitrimaruta / fotolia.com  
© Steven Heap / 123rf.com  
© drubig-photo / fotolia.com  
© bluesdesign / fotolia.com  
© flairmicro / 123rf.com  
© Clemens Schüßler / fotolia.com  
© Tomasz Trojanowski / 123rf.com  
© Zoo Leipzig  
© Sebastian Kaulitzki / 123rf.com

Anzeige

## Familien-Erlebnistag der Stadtwerke Leipzig

13. September 2015, 11 – 18 Uhr  
Gas- und Dampfturbinenanlage,  
Eutritzscher Straße 14 b

u. a. mit dabei  
die Löwenzahn-  
Show aus ZDFtivi



www.swl.de

Stadtwerke  
Leipzig

## Die Kurstadt

# Bad Frankenhausen ist immer eine Reise wert!

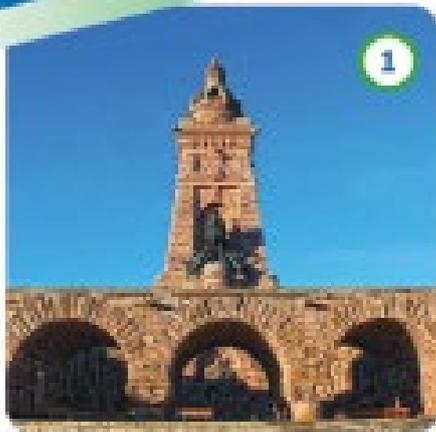
(Nur 1 Stunde von Leipzig entfernt!)

### Entdecken & Erleben Sie:

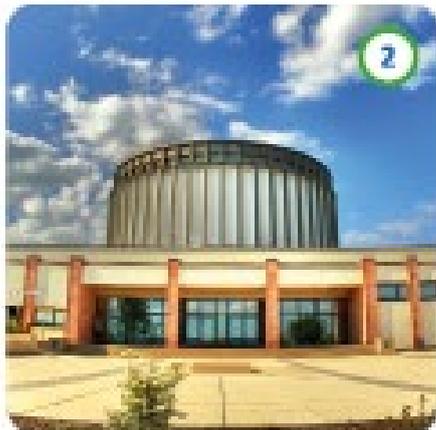
- das **Kyffhäuser-Denkmal (1)** – zweitgrößtes Nationaldenkmal Deutschlands mit dem tiefsten Burgbrunnen der Welt
- **Panorama Museum (2)** mit dem größten Rundgemälde
- den „**Schiefen Turm**“ (3) mit 4,60 m aus dem Lot, schiefeler als der Turm von Pisa
- das **Regionalmuseum (4)** im Schloss der Kurstadt
- die historischen **Salzsieder (5)** im Kurpark
- die **Kyffhäuser-Therme (6)** mit Bade- und Saunalandschaft, Wellnessoase und Totes-Meer-Salzgrotte

Das alles und noch viel mehr wartet auf Sie in Bad Frankenhausen.

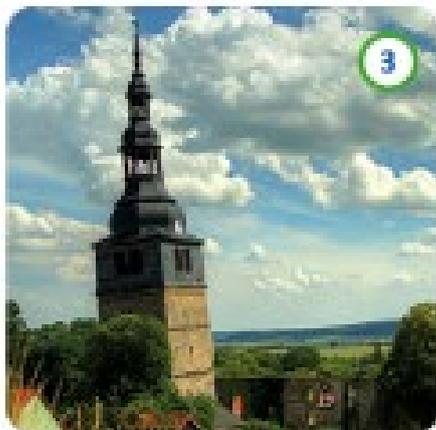
## Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



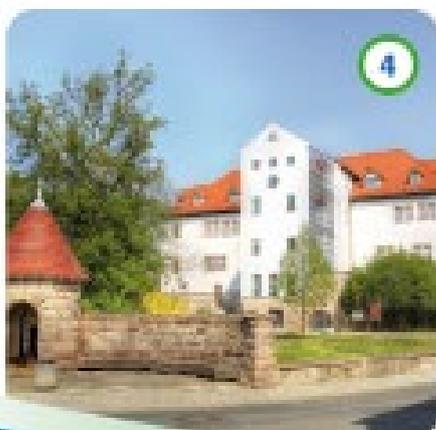
1



2



3



4



5



6