

Sprechstunde LEIPZIG

Klinikum|St.GEORG

Adipositas

Mit professioneller Hilfe
gegen die Pfunde

Das Einmaleins der gesunden Ernährung

Ernährungsexperten im Interview

Gesunde Ernährung –
So geht's richtig

Die Nase voll

Wenn eine Entzündung
chronisch wird

Außerdem in
dieser Ausgabe:

**Kulturleben
Leipzig & Region**

Ihr Schlüssel zur Kultur

KURT WEILL FEST 23.2.–11.3.2018 DESSAU

Weill
auf die
Bühne!



Till Brönner
ARTIST-IN-RESIDENCE



Dagmar Manzel



Fabia Mantwill



Ilja Richter



Flautando Köln



vision string quartet

Informationsmaterial senden wir
auf Anfrage gerne kostenlos zu.

0341 . 14 990 900
www.kurt-weill-fest.de

Inhalt

Winter 2017 | 18



3

Medizin

- 3 **Adipositas**
Mit professioneller Hilfe gegen die Pfunde
- 7 **Das Einmaleins der gesunden Ernährung**
- 9 **Versteckte Zuckerbomben**
Wenn vermeintlich gesunde Lebensmittel zur Süßfalle werden
- 11 **Ernährungsexperten im Interview**
Gesunde Ernährung – so geht's richtig
- 13 **Advent, Advent, ein Lichtlein brennt**
Wenn die Feiertage zur Gefahr werden
- 15 **Wie Übergewicht und Bewegungsmangel zu Diabetes führen**

Leben

- 17 **Die Nase voll**
Wenn eine Entzündung chronisch wird
- 19 **Schlemmen ohne Reue**
- 21 **Weihnachtsstress? So nicht!**
Zehn Tipps, wie die Weihnachtszeit nicht zur Stressfalle wird

Unterhaltung

- 22 **Gehirnjogging**
Gewinnspiel-Teilnahme

Stadtgeschehen

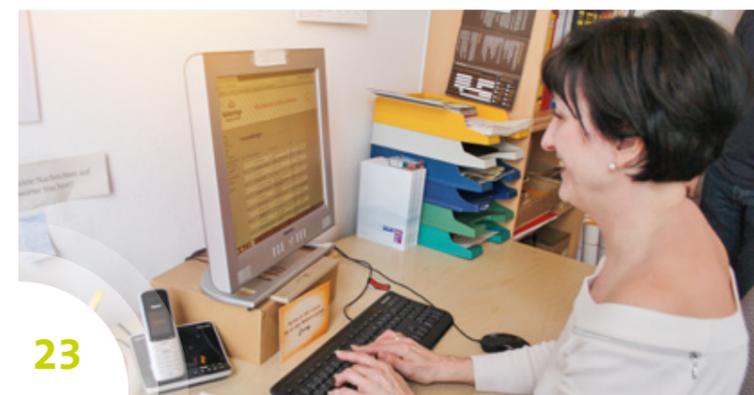
- 23 **Kulturleben Leipzig & Region**
Ihr Schlüssel zur Kultur



17



22



23

MIT PROFESSIONELLER HILFE GEGEN DIE PFUNDE

Die Zahl der Übergewichtigen in Deutschland steigt von Jahr zu Jahr. Über die Hälfte, insgesamt 53 Prozent, der Deutschen sind übergewichtig, 22 Prozent sogar krankhaft fettleibig – sprich: adipös. Das Adipositaszentrum des Klinikums St. Georg in Leipzig hilft Adipositaspatienten mit professioneller Anleitung beim Abnehmen.

Die **häufigsten Folgeerkrankungen** durch Übergewicht und Adipositas:



Bluthochdruck



Koronare Herzerkrankung



Typ-2-Diabetes



Schlafapnoe



Gelenkerkrankungen



**Professor Dr.
Arved Weimann**
Leiter

Leiter Adipositaszentrum
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
☎ 0341 909-2201
✉ arved.weimann@sanktgeorg.de

SO ERRECHNEN SIE IHREN BODY-MASS-INDEX (BMI)

Körpergewicht in kg : Körpergröße in m²

KLASSIFIKATION	MÄNNLICH	WEIBLICH
UNTERGEWICHT	< 20	< 19
NORMALGEWICHT	20-25	19-24
ÜBERGEWICHT	25-30	24-30
ADIPOSITAS	30-40	30-40
MORBIDE ADIPOSITAS	> 40	> 40

> Medizin > Adipositas – Mit professioneller Hilfe gegen die Pfunde

»»» „Das Hauptproblem für die besorgniserregende Gewichtszunahme in unserer Gesellschaft ist das bestehende Missverhältnis zwischen körperlicher Bewegung und ungesunder Ernährung“, weiß Professor Dr. Arved Weimann, Leiter des Adipositaszentrums am Klinikum St. Georg. Bereits seit 2007 werden an dem Leipziger Klinikum stark übergewichtige Menschen – zunächst ambulant – behandelt, 2012 wurde schließlich das Adipositaszentrum gegründet. Über 400 Patienten zwischen 18 und 70 Jahren wurden seither hier behandelt. Ziel des Programms ist die dauerhafte Gewichtsabnahme durch eine Veränderung des Essverhaltens.

Aktuell nehmen 90 Patienten an dem einjährigen Gewichtsreduktionsprogramm teil. Dies beinhaltet Verhaltens-, Ernährungs- und Sporttherapie in Gruppen von bis zu acht Patienten. Zuvor werden die Teilnehmer für circa zwei Wochen stationär aufgenommen, in dieser Zeit werden sie eingehend untersucht, um eventuelle Vorerkrankungen zu diagnostizieren. Außerdem wird ihnen – nach eingehender Prüfung – ein Magenballon eingesetzt, der die ersten Monate des Programms für die Betroffenen erleichtern soll und der nach circa sechs Monaten wieder entfernt wird.

„Unser primäres Ziel besteht darin, möglichst ohne Operation eine anhaltende Gewichtsabnahme zu erreichen. Denn neben den Risiken der Operation müssen in der Folge lebenslang Medikamente eingenommen werden. Auch ist die Gefahr, an einer Osteoporose (Knochenschwund) zu erkranken, gerade bei Frauen deutlich er-

höht. Unser Programm ist ganztätig, interdisziplinär und sektorenübergreifend. Um in das Programm aufgenommen zu werden, müssen die Patienten mindestens einen Body-Mass-Index von 35kg/m² haben. Im Durchschnitt liegt dieser bei unseren Patienten jedoch bei 48. Zum Vergleich: Ein Normalgewichtiger hat einen BMI zwischen 20 und 25“, erklärt der Zentrumsleiter, Professor Weimann.

Neben dem abwechslungsreichen Tagesprogramm basiert die Behandlung in den ersten Monaten auf einer sogenannten

neues Essverhalten – unter professioneller Anleitung unserer Ernährungstherapeutin“, erklärt Professor Weimann den Ablauf des Programmes. Innerhalb der Ernährungstherapie stehen beispielsweise auch Einkaufschulungen auf dem Programm, ebenso die Zubereitung von gesunden Gerichten in der Lehrküche und die theoretische Grundlagenvermittlung.

Die psychologisch geführte Verhaltenstherapie nimmt innerhalb des Jahresprogrammes eine besondere Stellung ein, denn nur durch eine lebenslange konsequente Umstellung des Lebensstils kann eine dauerhafte Gewichtsreduktion erzielt werden. So sind besondere Ziele neben der Veränderung des Essverhaltens die Erhöhung der Frustrationstoleranz, die Förderung von Selbstachtsamkeit und Motivation.

Und das Programm hat Erfolg. Nach sechs Monaten verzeichnen circa 70 Prozent der Teilnehmer erhebliche Gewichtsverluste. Nach zwölf Monaten ist eine durchschnittliche Gewichtsreduktion von 28 Kilogramm zu verzeichnen – auch im internationalen Vergleich ein sehr gutes Ergebnis. Doch der Zentrumsleiter weiß, dass die große Schwierigkeit in der dauerhaften Gewichtsabnahme liegt: „Der kurzfristige Erfolg ist immer sehr beeindruckend. Wichtig ist jedoch, dass die Patienten ihr Gewicht auch nach dem Ende des einjährigen Programmes halten beziehungsweise nicht wieder so massiv zunehmen, dass sie auf ihr altes Gewichtsniveau kommen. Das fällt vielen schwer.“ Deswegen werden alle Patienten nach dem Ende des Programmes in eine fünfjährige Nachsorge aufgenommen. ■

Formula-Diät, einer niedrigkalorischen Kost, die über Flüssignahrung aufgenommen wird. „Das schwierigste für unsere Patienten ist, aus ihren alten Gewohnheiten und Ernährungsmustern auszubrechen. Mit dem Magenballon und der Formula-Diät in der Anfangszeit sollen sie diese ‚verlernen‘. Nach zwölf Wochen beginnt die Umstellungs- beziehungsweise Stabilisierungsphase, in der Schritt für Schritt auf eine kalorienreduzierte Mischkost umgestellt wird. In dieser Phase erlernen die Patienten ein

Nach sechs
Monaten verzeichnen
ca. 70%
der Teilnehmer erhebliche
Gewichtsverluste.

STUNDENPLAN FÜR PATIENTEN DES ADIPOSITASZENTRUMS:

Zeit	Formula-Phase	Umstellungsphase/Stabilisierungsphase
08.30 – 09.15 Uhr	Verhaltenstherapie	Verhaltenstherapie
09.15 – 10.00 Uhr	Arztgespräch	Arztgespräch
10.00 – 10.30 Uhr	Frühstückspause	Frühstückspause
10.30 – 11.15 Uhr	Sporttherapie	Ernährungsplan/Lehrküche
11.15 – 12.00 Uhr	Sporttherapie	Ernährungsplan/Lehrküche
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagspause	Mittagspause
13.00 – 13.45 Uhr	Verhaltenstherapie	Sporttherapie
13.45 – 14.30 Uhr	Verhaltenstherapie	Sporttherapie
14.30 – 15.15 Uhr	–	Verhaltenstherapie

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

DAS EINMALEINS DER GESUNDEN ERNÄHRUNG



10 REGELN DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE)

„Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden“, sagte Hippokrates einst. Schon 400 Jahre vor Christus wusste er, welche Bedeutung die Ernährung für die Gesundheit hat. Heutzutage, im Zeitalter des Überflusses, leiden viele Menschen unter einer Fehl- oder Mangelernährung. Denn viele wissen nicht, was es heißt, sich ausgewogen, gesund und vollwertig zu ernähren.“

1. AUF DAS GEWICHT ACHTEN UND IN BEWEGUNG BLEIBEN

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

2. GEMÜSE UND OBST – NIMM „5 AM TAG“

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

3. VOLLKORN WÄHLEN

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

4. MIT TIERISCHEN LEBENS- MITTELN DIE AUSWAHL ERGÄNZEN

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche. Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B2 und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink.

5. GESUNDHEITS- FÖRDERNDE FETTE NUTZEN

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette in Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

6. ZUCKER UND SALZ EINSPAREN

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen.

7. AM BESTEN WASSER TRINKEN

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

8. SCHONEND ZUBEREITEN

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

9. ACHTSAM ESSEN UND GENIEßEN

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen. Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

10. AUF DAS GEWICHT ACHTEN UND IN BEWEGUNG BLEIBEN

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren. Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.



Maximal
6 Teelöffel Zucker
sollte ein Erwachsener
täglich zu sich nehmen,
Kinder nur die Hälfte.



VERSTECKTE ZUCKERBOMBEN

WENN VERMEINTLICH GESUNDE LEBENSMITTEL ZUR SÜSSFALLE WERDEN

Eltern sind natürlich auf eine gesunde Ernährung der eigenen Sprösslinge bedacht. Schokolade, Gummibärchen, Kuchen und Co. gibt es in vielen Familien nur in Ausnahmefällen oder zu bestimmten Feierlichkeiten. Was viele Eltern jedoch nicht wissen: Auch vermeintlich gesunde Lebensmittel sind nicht selten echte Zuckerbomben.

>>> Grundsätzlich gilt Zucker als Energielieferant und ist deswegen in Maßen unbedenklich. Der Richtwert für einen Erwachsenen liegt bei circa 25 Gramm täglich, das entspricht in etwa sechs Teelöffeln. Kinder sollten nach Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation maximal die Hälfte zu sich nehmen. Die Angaben beziehen sich auf Zucker, der Speisen und Getränken zugesetzt wird sowie Zucker, der natürlicherweise in Honig, Sirup, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten enthalten ist. Obst und Gemüse gehören nicht dazu.

Wird der Tagesrichtwert jedoch permanent und über einen langen Zeitraum überschritten, kann dies gesundheitliche Folgen haben. Eine Untersuchung des

Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung und der Universität Mannheim ergab jüngst, dass viele Eltern den Zuckergehalt in Lebensmitteln schlicht unterschätzen. Vor allem Frühstückscerealien, Fruchtjoghurts und Fruchtsäfte entpuppen sich bei näherer Betrachtung als wahre Süßfallen.

So süß sind Fruchtsäfte, Müsli und Co.

Eine der größten Zuckerbomben sind die bei Klein und Groß gleichermaßen beliebten Fruchtsäfte. 0,2 Liter Apfelsaft enthalten beispielsweise rund 20 Gramm Zucker, die gleiche Menge Traubensaft sogar rund 30 Gramm. Der Zuckergehalt bei Fruchtnektar liegt sogar noch höher. Wenn Sie und Ihre Kinder dennoch nicht vollständig auf Fruchtsäfte verzichten wollen, sollten Sie diese unbedingt mit Wasser verdünnen. Noch besser wäre der Umstieg auf Wasser oder ungesüßte Tees.

Übrigens: die vermeintlich gesunden Fruchtsäfte liegen damit gleichauf mit Cola und Limonade – diese enthalten

auf 0,2 Liter ebenfalls zwischen 17 und 20 Gramm Zucker. Auch Fruchtjoghurts gelten hierzulande als gesund und stehen bei vielen auf dem täglichen Speiseplan. Ein Marktcheck der Verbraucherzentrale im letzten Jahr hat jedoch ergeben, dass mancher Joghurt bereits die Hälfte der täglich empfohlenen Zuckermenge für Erwachsene deckt. Bis zu 18 Gramm Zucker befinden sich in 100 Gramm Fruchtjoghurt. Joghurtliebhaber sollten deswegen lieber auf Naturjoghurt umschwenken und diesen selbst mit verschiedenen Früchten, wie Apfel, Birne oder Banane anreichern.

Müsli zum Frühstück ist gesund! Von wegen. Je nach Produkt kommen bis zu 29 Gramm Zucker auf 100 Gramm Früchtemüsli. Schuld daran sind auch das oft beigemischte Trockenobst, wie Rosinen, Cranberry oder Acerola. Wirklich gesund und nahrhaft sind nur ungezuckerte Müslis oder – noch besser – Eigenkreationen, bei denen man einfach die Einzelbestandteile in Lieblingsanteilen ausgewogen zueinander mischt und mit frischem Obst ergänzt.

Augen auf im Supermarkt

Wer die tägliche Zuckeraufnahme der Kinder sowie seine eigene wirksam reduzieren will, sollte beim Lebensmittelkauf genau auf die Zutatenliste achten. Wenn ein Stoff mit der Endung -ose aufgeführt wird, dann versteckt sich dahinter ein Zucker. Dazu gehören zum Beispiel Rohrzucker (Saccharose), Milchzucker (Lactose), Traubenzucker (Glucose) und Fruchtzucker (Fructose). Steht auf der Packung „zuckerfrei“, dann heißt das lediglich, dass in dem Produkt kein Rohrzucker ist.

Der effektivste Weg für eine Ernährung ohne Zucker ist jedoch immer noch, die Mahlzeiten selbst und frisch zuzubereiten. Es gibt inzwischen unzählige Rezepte für zuckerfreie Desserts, Powerriegel oder Kuchen. ■



Ihre Ansprechpartnerin
im Klinikum St. Georg



Carola Dehmel
Leitende Diätassistentin

Klinikum St. Georg
Delitzscher Str. 141
04129 Leipzig

☎ 0341 909-3344

✉ carola.dehmel@sanktgeorg.de

ERNÄHRUNGS-EXPERTEN

im Interview

GESUNDE ERNÄHRUNG – So geht's richtig

Nichts hat einen so großen Einfluss auf unsere Gesundheit wie unsere Ernährung. Fehl- oder Mangelernährung haben sowohl für das physische als auch für das psychische Wohlbefinden fatale Folgen, die Funktionsfähigkeit des gesamten Organismus wird gestört. Um so wichtiger ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Doch was heißt das genau? Der Chirurg und Ernährungsmediziner Professor Dr. Arved Weimann und die Ernährungstherapeutin Jana Hösel erklären im Interview, worauf man achten sollte.

Ganz allgemein, wie sieht eine gesunde und ausgewogene Ernährung aus?

Prof. Dr. Weimann: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, kurz DGE, hat zehn Regeln für eine vollwertige Ernährung formuliert (nachzulesen auf den Seiten 7 und 8). Diese sollten im besten Fall immer beachtet werden.

Was sind heutzutage die größten Ernährungsfehler?

Jana Hösel: Das Hauptproblem ist, dass die Menschen sich zu wenig Zeit für ihre Ernährung nehmen. Das fängt beim Einkaufen an, geht über das Zubereiten der Mahlzeiten bis hin zum Verzehr. Gerade im Arbeitsalltag finden regelmäßige Mahlzeiten nicht mehr statt, stattdessen isst man nebenbei oder auf die Schnelle außer Haus. Hinzu kommt, dass die Portionen meist viel zu groß sind. Das zweite Problem ist, dass kaum noch frische Gerichte zubereitet werden, stattdessen greifen viele zu Fast Food oder Fertigprodukten.

Prof. Dr. Weimann: Es kommen viele verschiedene Faktoren zusammen. Viele haben verlernt, natürliche Sättigungsgrenzen zu erkennen. Zudem nehmen die meisten Menschen viel zu viel Kalorien – gemessen am Grad der Bewegung – zu sich.

Welche Folgen hat eine unausgewogene,

ungesunde Ernährung – abgesehen vom Übergewicht – für unsere Gesundheit?

Prof. Dr. Weimann: Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle steigt. Aber auch Krankheiten wie zu hoher Blutdruck, Diabetes, Gicht und Schlafapnoe sind auf eine ungesunde Ernährung zurückzuführen.

Jana Hösel: Hinzu kommen andere Erkrankungen wie Osteoporose, Karies oder Magen- und Darmerkrankungen. Das Problem ist, dass diese schleichend voranschreiten und meist erst im Alter spürbar werden. Aber auch das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen nimmt zu, denn viele Lebensmittel haben eine vorbeugende Wirkung.

Die Deutschen lieben Fleisch. Doch wie viel Fleisch ist gesund und wie viel braucht der Mensch?

Prof. Dr. Weimann: Auch hier macht es die Mischung. Laut DGE sind bis zu zwei Fisch-

Leben mit Diabetes bedeutet heute nicht mehr: strenge Diät, starrer Tagesablauf und Verzicht.

und bis zu zwei Fleischportionen pro Woche genügt. Wichtig ist, dass sich der Verzehr von rotem und weißem Fleisch die Waage hält. Als rotes Fleisch bezeichnet man Fleisch vom Rind, Schwein, Kalb oder Lamm. Weißes Fleisch stammt vom Geflügel.

Jana Hösel: Statt großer Fleischportionen bieten sich vegetarische Rezepte und auch Gerichte mit wenig Fleisch an, beispielsweise Eintöpfe. Übrigens: Hülsenfrüchte sind ein großer Eiweißlieferant und damit ein prima Fleischersatz.

Das Überangebot an Lebensmitteln in Supermärkten macht es zusätzlich schwer, die richtigen Produkte auszuwählen. Worauf sollten Verbraucher beim Einkauf achten?

Prof. Dr. Weimann: Prinzipiell wird es dem Verbraucher nicht gerade leicht gemacht. Deswegen werden immer wieder Forderungen von Verbraucherschützern laut, einfache Ampelsysteme zur Kennzeichnung von Lebensmitteln einzuführen. Bis es soweit ist, hilft diese Faustregel: Frische Produkte sollten immer bevorzugt werden. Grundsätzlich ist auch ein hoher Nährwert wichtig.

Jana Hösel: Dem kann ich mich nur anschließen. Das wichtigste beim Einkauf ist in meinen Augen ein Einkaufszettel, damit man auch tatsächlich nur das kauft, was man wirklich braucht. Denn auch ein Überangebot zu Hause verleitet zum Naschen. Neben den unverarbeiteten, naturbelassenen Lebensmitteln ist es auch wichtig, saisonale und regionale Produkte zu kaufen, die nicht aus Übersee importiert werden. Das kommt auch der Umwelt zugute.

Sollte die „Gesunde Ernährung“ auch in Bildungseinrichtungen noch stärker forciert werden?

Jana Hösel: Auf jeden Fall. Ich bin für eine frühkindliche Ernährungsberatung spätestens ab dem Kindergartenalter oder eine Art Gesundheitsfach an Schulen, in dessen Rahmen neben der Vorbeugung von Suchterkrankungen, Hygiene und Stressabbau auch über gesunde Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise gesprochen wird. Es gibt natürlich bereits viele Projekte und Bestrebungen in diese Richtung, aber ich persönlich glaube, da könnte noch mehr passieren.



Als Faustregel gilt: Frische Produkte sollten immer bevorzugt werden. Grundsätzlich ist auch ein hoher Nährwert wichtig.

Ihre Ansprechpartnerin
im Klinikum St. Georg



Professor Dr. Arved Weimann
Leiter

Leiter Adipositaszentrum
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
☎ 0341 909-2201
✉ arved.weimann@sanktgeorg.de

Ihre Ansprechpartnerin
im Klinikum St. Georg



Jana Hösel
Ernährungstherapeutin

Adipositaszentrum
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
☎ 0341 909-3270
✉ jana.hoesel@sanktgeorg.de

ADVENT, ADVENT, EIN LICHTLEIN BRENNT WENN DIE FEIERTAGE ZUR GEFAHR WERDEN

Das Jahr neigt sich dem Ende zu: Weihnachten und Silvester stehen vor der Tür. Doch diese Tage haben es in sich. Denn sowohl unter dem Tannenbaum als auch am 31. Dezember steigt das Risiko für Verbrennungen erheblich. Im Klinikum St. Georg behandelt der neue Chefarzt für Plastische und Handchirurgie, Professor Dr. Kremer, unter anderem Betroffene mit Brandverletzungen. Seit dem 1. August ist der Experte als Chefarzt im Klinikum tätig.

>>> Die besinnliche Weihnachtszeit hat begonnen und die Vorfreude auf Silvester steigt. Tannenbäume und Kerzen zieren die eigenen vier Wände und auch die ersten Knaller sind gekauft – aber mit ihnen steigt auch die Brand- und Verletzungsgefahr. „Weihnachten und Silvester sind jedes Jahr eine Herausforderung. Um Weihnachten sind vermehrt Brandverletzungen zu verzeichnen, die auf Wohnungsbrände durch Kerzen oder Tannenbäume zurückzuführen sind. Dann sind alle Verbrennungsausmaße

möglich: Von kleinen Verbrennungen an den Händen und im Gesicht bis hin zu Schwerbrandverletzungen, die einen Großteil der Körperoberfläche betreffen“, weiß Professor Dr. Thomas Kremer, der viele Jahre als leitender Oberarzt in einem der größten Schwerbrandverletztzentren Deutschlands an der BG-Klinik Ludwigshafen tätig war, bevor er nach Leipzig kam. Aber auch nach den Weihnachtstagen lauern noch Gefahren, denn an Silvester steigt die Anzahl an Verletzungen durch verschiedene Knallkörper. Insbesondere solche ohne CE-Zertifizierung – die die Anforderungen zur Gewährleistung von Gesundheitsschutz, Sicherheit und Umweltschutz nicht erfüllen – sind gefährlich. Selbstgemachte Böller stellen ebenfalls eine sehr große Gefahr dar und sollten gemieden werden. „Zusätzlich zu den durch Wärme verursachten Verletzungen kommen an Silvester noch Explosionsverletzungen an den Händen hinzu. Diese sind häufig sehr schwerwiegend und können zu schwersten Amputationsverletzungen und verstümmel-

ten Händen führen“, erklärt der Experte. Unabhängig vom Schweregrad der Verbrennungsverletzungen werden entsprechende Patienten im Brandverletztzentrum des St. Georgs fachkundig behandelt. Als einziges Zentrum dieser Art in Sachsen verfügt es über sechs Intensivbetten sowie sechs Intermediate Care Betten – hier werden pflege- und überwachungspflichtige Patienten behandelt, die keiner intensivmedizinischen Versorgung mehr bedürfen, aber für eine Verlegung auf die Normalstation noch nicht stabil genug sind. Damit ist es eines der größten Zentren in Deutschland. Im kommenden Jahr feiert dieses übrigens sein 20-jähriges Jubiläum. Je nach Schweregrad der Verletzung werden verschiedene Therapien angewendet: Von der intensivmedizinischen Betreuung durch spezialisierte Fachärzte für Anästhesie und Intensivmedizin über konservative Therapien bis hin zu großflächigen Hauttransplantationen durch erfahrene plastische Chirurgen. Auch Hautersatzverfahren bis hin zu gezüchteter

Haut für Schwerbrandverletzte sind möglich. Zusätzlich werden alle rekonstruktiven Verfahren bis hin zu mikrochirurgischen Lappenplastiken zum Erhalt der Funktion und der Lebensqualität eingesetzt.

Darüber hinaus will der neue Chefarzt, der sich viele Jahre sowohl wissenschaftlich als auch klinisch mit der Behandlung Brandverletzter beschäftigt hat, zeitnah neue Therapieverfahren am St. Georg etablieren. So zum Beispiel die enzymatische Entfernung der verbrannten Haut mittels eines Ananasenzym, das eine deutlich schonendere Entfernung ermöglicht. Weiterhin kommen sogenannte Dermisersatzverfahren zum Einsatz, die es ermöglichen, die unterhalb der Epidermis liegende Hautschicht, die so genannte Lederhaut, zur Verbesserung der Narbenqualität und Hautelastizität zu ersetzen. Auch die wasserstrahlresistente, chirurgische Entfernung der verbrannten Haut soll als schonendere operative Therapie eingeführt werden. „Mit diesen moder-

nen Behandlungsmethoden unterstreichen wir einmal mehr die Qualität des Zentrums, das deutschlandweit sehr renommiert ist,“ betont Chefarzt Kremer.

Brandverletzte Patienten bleiben meist über viele Jahre an das Brandverletztzentrum gebunden, weil sie dauerhaft eine kontinuierliche konservative Therapie benötigen, darunter fallen beispielsweise die Kompressionsbehandlung, Hautpflege oder Silikonbehandlung und oft auch Korrekturoperationen zur Verbesserung der Funktion, Narbenqualität und der Lebensqualität. „Meist ist auch eine kontinuierliche psychologische Betreuung notwendig, um das schwere Trauma zu verarbeiten. Am St. Georg wird hierfür eine Brandverletztensprechstunde angeboten. Die Patientenbindung ist hierbei so hoch, dass mir aus meiner alten Klinik einige Patienten folgen, um weiter 'aus einer Hand' behandelt zu werden“, weiß der Experte. ■

Zusätzlich zu den durch Wärme verursachten Verletzungen kommen an Silvester noch Explosionsverletzungen an den Händen hinzu.

Die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen:

- **Eigenschutz:** Dem Verunfallten hilft es nicht, wenn sich auch die Helfer schwer verletzen. Aus diesem Grund sollten Gefahren wie weitere Explosionen oder Rauchgasinhalationen bei Wohnungsbränden bedacht werden. Die Rettung aus dem Gefahrenbereich sollte in der Regel durch die Feuerwehr erfolgen!
- **Brandverletzte löschen:** Entweder das Feuer mit Decken ersticken, mit Wasser oder einem Feuerlöscher löschen und Hitzespeicher wie Kleidung entfernen.
- **Brandverletzte versorgen:** Wunden sauber abdecken und nicht kühlen, sondern den Betroffenen warmhalten. Dieser kann seine Wärme nicht halten, wodurch er sehr stark abkühlt und sich der Zustand deutlich verschlechtert.
- **Notarzt und Feuerwehr anrufen!**

Ihr Ansprechpartner
im Klinikum St. Georg



**Professor Dr.
Thomas Kremer**
Chefarzt

Klinik für Plastische und Handchirurgie mit
Schwerbrandverletztzentrum
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
☎ 0341 909-2555
✉ thomas.kremer@sanktgeorg.de

WIE ÜBERGEWICHT UND BEWEGUNGSMANGEL ZU DIABETES FÜHREN



Über sieben Millionen Menschen in Deutschland leiden an Typ-2-Diabetes – einer chronischen Stoffwechselkrankheit, bei der der Blutzuckerspiegel erhöht ist. Zwar ist die Krankheit auch genetisch bedingt, jedoch gelten Übergewicht und Bewegungsmangel als größte Risikofaktoren. So wundert es nicht, dass über 80 Prozent aller Diabetiker übergewichtig sind, knapp ein Viertel sogar adipös.

»» Dr. Jürgen Krug, Chefarzt der Abteilung für Diabetologie und Endokrinologie in der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie, Diabetologie und Endokrinologie am Klinikum St. Georg, erklärt, wie Übergewicht zu der Erkrankung führt: „Das Fettgewebe ist letztlich

ein über den ganzen Körper verteiltes Organ, das viele Hormone, Botenstoffe und andere Substanzen produziert, die unseren Stoffwechsel in vielfältiger und häufig ungünstiger Weise beeinflussen. Besonders problematisch ist die Fettansammlung im Bauchraum, da hier die vom Fettgewebe produzierten Substanzen auf direktem Weg in die Leber gelangen. Die Leber ist die Stoffwechselzentrale des menschlichen Organismus, die auch für den Zuckerstoffwechsel eine entscheidende Bedeutung hat. Übergewicht und seine Stoffwechselfolgen führen dazu, dass das vom Körper produzierte Insulin schlechter wirkt, das heißt eine

geringere blutzuckersenkende Wirkung hat. Im Verlauf der Erkrankung entwickeln die Zellen eine Insulinresistenz und der Zucker im Blut kann nicht mehr in die Zellen abgegeben werden – dann entwickelt sich der sogenannte Diabetes mellitus Typ 2.“

Das Problem: Die erhöhten Blutzuckerwerte verursachen äußerlich keine merkbaren Beschwerden. Erst im fortgeschrittenen Stadium der Krankheit und wenn die Blutzuckerwerte schon deutlich erhöht sind, kommt es zu körperlicher und geistiger Leistungsminderung, einer möglichen Gewichtsabnahme, Flüssigkeitsmangel bis hin zur Austrocknung sowie zu vermehrten Haut- und Harnwegsinfekten. Blutgefäße, Nerven und Organe sind dann bereits geschädigt. Nicht selten wird die Diagnose Diabetes erst im Rahmen der Behandlung einer anderen Erkrankung, die durch den vorliegenden Diabetes begünstigt wurde, gestellt.

Das Klinikum St. Georg ist seit über 20 Jahren als Diabeteszentrum durch die Deutsche Diabetesgesellschaft zertifiziert. An den Klinikstandorten in Eutritzsch und Grünau werden alle Diabetesformen und deren Komplikationen behandelt. Je nach Stadium und eventuellen Begleiterkrankungen werden verschiedene Maßnahmen zur Behandlung notwendig. Dennoch betont Dr. Jürgen Krug: „Leben mit Diabetes bedeu-

tet heute nicht mehr: strenge Diät, starrer Tagesablauf und Verzicht. Die Krankheit ist zwar nicht heilbar, aber inzwischen sehr gut behandelbar.“

Neben der medikamentösen Behandlung muss jedoch auch ein Wandel des Lebensstils erfolgen – besonders bei stark übergewichtigen Patienten – um trotz Diabetes ein erfülltes Leben zu haben. Vor allem die Gewichtsreduktion und die verstärkte Bewegung im Alltag sind wichtig. Im Rahmen einer komplexen ambulanten Betreuung lernen die Betroffenen am Standort Grünau in Gruppen- und Einzelschulungen unter anderem, wie sie mit der Krankheit leben und wie sie die Insulin-Injektionen richtig handhaben. Neben Fachärzten stehen den Patienten Diabetesberaterinnen, eine Podologin, eine Psychologin, eine Diätassistentin und eine Sozialarbeiterin zur Seite. Die stationäre Betreuung ist meist nur in akuten Fällen von Stoffwechselentgleisungen wie Unter- oder Überzuckerung oder aber bei Komplikationen wie diabetischem Fußsyndrom, Durchblutungsstörungen der Beine, des Herzens und Gehirns sowie Nerven- und Nierenstörungen erforderlich.

Sie haben ein erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes oder leiden bereits unter mehreren Symptomen und wollen abklären, ob Sie erkrankt sind? Die Diagnose Diabetes gilt bereits als gesichert und Sie haben konkrete Fragen zur Behandlung oder planen einen längeren Urlaub? In der Diabetes-schwerpunktpraxis am Standort Grünau werden Sie ausführlich beraten (Telefon: 0341 4231626). ■

Leben mit Diabetes

bedeutet heute nicht mehr: strenge Diät, starrer Tagesablauf und Verzicht.

Ihr Ansprechpartner
im Klinikum St. Georg



Dr.
Jürgen Krug
Chefarzt

Abteilung Diabetologie und Endokrinologie
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
☎ 0341 909-3274
✉ juergen.krug@sanktgeorg.de



DIE NASE VOLL

WENN EINE ENTZÜNDUNG CHRONISCH WIRD



Lucas Schubert im Gespräch mit dem Leitenden Oberarzt der HNO, Dr. Steffen Prager

Betroffene kennen die Beschwerden: vermehrte Schleimbildung, eingeschränkte Nasenatmung, Gesichts- und Kopfschmerzen, Riechstörungen – typische Symptome einer Nasennebenhöhlenentzündung. Treten diese mehrmals im Jahr auf, sprechen Experten von einer chronischen Entzündung. Unter ihr leiden die meisten Betroffenen ein Leben lang. Das ist nicht nur quälend, sondern zieht häufig auch Operationen nach sich. Lucas Schubert leidet als einer von zehn Prozent aller Deutschen unter dieser Krankheit.

»» Hinter dem 22-Jährigen liegt ein langer Leidensweg. Seit rund sieben Jahren plagen Lucas Schubert immer wieder erkältungsähnliche Symptome: ein ständiger Schnupfen verschleimt die Nase, verhindert das Atmen und das Riechen. 2008 ergab ein Allergietest eine Allergie auf Gräser, Getreide und Hausstaubmilben. Eine Aspirinintoleranz sowie eine Mukoviszidose, eine angeborene Stoffwechselkrankheit, wurden ausgeschlossen.

„Eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung wird sehr häufig durch allergische Reaktionen ausgelöst. Wenn die Nasenschleimhäute über längere Zeit geschwollen und gereizt sind, werden die empfindlichen Flimmerzellen auf der Schleimhaut zerstört und der Schleim kann nicht mehr abtransportiert werden. Dieser Umstand ist ein idealer Nährboden für Keime“, weiß Dr. med. Steffen Prager, leitender Oberarzt der Klinik

für Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde am Klinikum St. Georg. Nachdem alle konservativen Therapiemöglichkeiten wie die Behandlung mit Cortisonnasenspray erfolglos verliefen, blieb nur noch eine Operation. In 2011 folgte dann die erste Operation, drei Jahre später die zweite.

Seit ein paar Wochen plagten den Leipziger wieder zunehmend Beschwerden. Im Rahmen einer erneuten ambulanten Vorstellung erfolgte eine klinische Untersuchung mit Inspektion der inneren Nase, eine so genannte Nasenendoskopie. „Diese zeigte, dass die Nasengänge durch Polypen vollständig verlegt oder verschlossen waren. Nasale Polypen sind gutartige Gewebewucherungen der Nasenschleimhaut. Sie bestehen aus weichem, mit Flüssigkeit gefüllten Gewebe und treten meist beidseitig auf. Sie können entweder tropfenförmig aus der Schleimhaut herauswachsen oder aber flächendeckend aufsitzen“, erklärt der Experte. In einem weiteren Schritt wurde eine Computertomographie der Nasennebenhöhlen angeordnet. Dieses bildgebende Verfahren zeigte deutlich, dass alle Nasennebenhöhlen verschattet waren – ein Hinweis auf das Ausmaß der entzündeten Schleimhautschwellung. Nach einer erfolglosen Behandlung mit Cortisonnasentropfen war eine erneute Operation notwendig. „Im Rahmen einer anderthalbstündigen Operation wurden unter Vollnarkose die entzündete Schleimhaut und die Polypen entfernt. Bei diesem Eingriff werden über

den natürlichen Naseneingang die OP-Instrumente eingeführt und die Polypen entfernt. Von außen ist im Anschluss an die Operation nichts zu sehen“, erläutert Dr. med. Steffen Prager. Nach vier Jahren konnte Lucas Schubert das St. Georg bereits wieder verlassen. In den ersten Wochen nach der Operation war eine Nachsorge ein bis zwei Mal pro Woche vonnöten – der zeitliche Abstand wird immer größer. Dabei wurde die Nase regelmäßig abgesaugt, um Sekret zu entfernen und eine freie Nase zu gewährleisten. „Aufgrund der chronischen Nasennebenhöhlenentzündung sollte der Patient lebenslang auf eine regelmäßige Nachsorge achten“, rät der leitende Oberarzt. ■

Ihr Ansprechpartner
im Klinikum St. Georg



**Dr. med.
Steffen Prager**
Leitender Oberarzt

Klinik für Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
☎ 0341 909-2383
✉ hno@sanktgeorg.de

SCHLEMMEN ohne Reue!

Rezepte ohne Kalorientalle

Die Adventszeit ist die kalorienreichste Zeit des Jahres. An jeder Ecke locken Plätzchen, Spekulatius, Braten und Co. Wer jedoch auch zwischen den Jahren nicht auf gesunde Ernährung verzichten will, dem bieten sich kalorienarme Alternativen – diese sind einfach zuzubereiten und genauso lecker wie die Originale.

Zimtsterne

Zubereitung:

1. Die Datteln entsteinen und klein schneiden. Den Apfel schälen und grob reiben. Kokosöl sanft schmelzen, z.B. auf der Heizung.
2. Dattelstücke, Apfel, Kokosöl und Wasser vermischen. In einen Mixer geben und zu einem möglichst homogenen Brei verarbeiten. Alternativ geht das auch mit dem Pürierstab, ist nur anstrengender.
3. Den Dattelpüree in eine Schüssel umfüllen und mit Salz und Zimt vermischen.
4. In einer zweiten Schüssel Nüsse und Mehl vermischen. Zum Beispiel 80g Mandeln und 120g Haselnüsse verwenden. Wer möchte, kann auch komplett 400g Nüsse verwenden, das macht die Plätzchen noch saftiger!
5. Die Nuss-Mehl-Mischung nach und nach zum Dattelpüree geben, erst mit einer Gabel verrühren, schließlich mit den Händen zu einem weichen, leicht feuchten Teig verkneten. Ofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Auf einer bemehlten Fläche ausrollen und Sterne ausstechen. 10 Minuten backen, danach gut auskühlen lassen.
7. Inzwischen Kokoscreme, Agavendicksaft und etwa 7-8 Esslöffel Wasser vermischen. Die Masse sollte nicht zu flüssig sein, aber doch schwerfällig vom Löffel tropfen – also so, dass man die Plätzchen halbwegs gut damit bestreichen kann.
8. Sterne je nach Geschmack dick oder dünn mit der Kokoscreme-Mischung bestreichen. Ein bisschen trocknen lassen und genießen!

Zutaten für zwei Bleche
100g getrocknete Datteln
75g Apfel (ein kleiner Apfel)
2 Esslöffel Kokosöl
3 Esslöffel Wasser
1 Prise Salz
Zimt nach Geschmack
200g gemahlene Nüsse
200g (plus 3-4 Esslöffel zum Ausrollen)
Dinkelvollkornmehl
6 Esslöffel Kokoscreme
1 Esslöffel Agavendicksaft

Lebkuchen

Zubereitung:

1. Ofen vorheizen auf 350 Grad.
2. In einer großen Schüssel das Mandelmehl, Pfeilwurzelmehl, Salz, Backpulver, Nelken, Zimt, Muskatnuss, Ingwer und Ahornsirup mit einem Holzlöffel vermengen.
3. In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze die Melasse zum Kochen bringen, das Kokosöl hinzugeben.
4. Den Topf vom Herd nehmen und die anderen Zutaten hinzufügen. Den Teig mit einem Holzlöffel mischen, bis eine dunkle Masse entstanden ist.
5. Ein Blatt Backpapier mit Pfeilwurzelmehl bestäuben.
6. Den Teig zu einer Kugel formen, ein weiteres Blatt Backpapier drauflegen und mit einem Nudelholz flach ausrollen.
7. Etwas Mandelmehl auf einen kleinen Teller streuen, den Teig auslegen und ausstechen.
8. Den Lebkuchen bei 220 Grad für 10 Minuten backen, danach abkühlen und mit Zuckerguss aus Xylit oder Stevia, Zitrone und Wasser bestreichen..

2 Tassen blanchiertes
Mandelmehl
2/3 Tasse Pfeilwurzelmehl
1/2 TL Salz
1/2 TL Backpulver
1/2 TL gemahlene Nelken
1/2 TL gemahlener Zimt
1/2 TL gemahlene Muskatnuss
1/2 TL gemahlener Ingwer
4 EL Ahornsirup
1/2 Tasse Melasse
3 EL Bio-Kokosöl

Zutaten für 4 Personen
1 kg Putenoberkeule
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
1 Stiel Rosmarin
2 EL Ahornsirup
1 kleiner Blumenkohl
4 Möhren
300 ml Gemüsebrühe
Jodsalz
Pfeffer

Putenbraten mit Rosmarin aus dem Römertopf

Zubereitung:

1. Tontopf wässern. Putenkeule salzen und pfeffern und in den Topf legen. Knoblauch, Chili, Ingwer und Rosmarin klein hacken. Mit Ahornsirup mischen und über das Fleisch träufeln. Topf schließen, in den kalten Ofen schieben. Fleisch bei 225 Grad ca. 1 Stunde garen.
2. Blumenkohl und Möhren waschen, putzen, schälen. Blumenkohl in Röschen teilen, Möhren in Scheiben schneiden, zum Fleisch geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles Weitere 40 Minuten garen, abschmecken. Dazu passen Klöße oder Basmatireis.



KULTURLEBEN LEIPZIG & REGION

Wenig Einkommen, aber trotzdem Zugang zu Kultur- und Sportveranstaltungen – geht denn das? Gerdi Köhler von KulturLeben Leipzig im Interview

ABER NATÜRLICH! DAS GEHT!

Vielleicht haben Sie schon einmal etwas über „KulturLeben Leipzig & Region“ gehört? Die Initiative vermittelt an Menschen mit besonders geringem Einkommen kostenlos Tickets für Kultur- und Sportveranstaltungen. Das ist möglich, weil für diesen guten Zweck nicht verkaufte Tickets an Menschen weitergegeben werden, die sich den Besuch solcher Veranstaltungen ansonsten nicht leisten könnten.

Aber wie kommt man zu solchen Tickets? Unsere Gäste sind Menschen mit geringem Einkommen (Richtwerte: 900 € für einen 1-Personen-Haushalt, 1.200 € für einen 2-Personen-Haushalt und 1.500 € für einen 3-Personen-Haushalt). Sie melden sich bei uns an. Das kann persönlich, per Post oder auch online erfolgen. Der Anmeldung muss dann nur noch der Leipzig-Pass oder ein anderer vergleichbarer Nachweis (z.B. Wohngeldbescheid, Bescheid über Grundversicherung) beigelegt werden. Alles andere

erledigen wir. Wer wissen möchte, welche Kultur- und Sporteinrichtungen uns unterstützen und ihre nicht verkauften Tickets zur Verfügung stellen, der sollte doch gleich einmal auf unserer Webseite unter Partner/Kulturpartner bei www.kulturleben-leipzig.de nachschauen. Es sind Leipzigs große Häuser, wie Oper, Gewandhaus und Schauspiel. Aber auch andere Veranstalter wie Kabarets, Soziokulturelle Zentren, Sportvereine und der Mitteldeutsche Rundfunk unterstützen diese Idee. Insgesamt gibt es über 80 Veranstalter, die nicht verkaufte Karten zur Verfügung stellen.

Diese Zahlen sprechen für sich!

Mittlerweile sind bei uns über 1.000 Gäste (nebst über 500 miterfassten Kindern) angemeldet. Seit unserer Gründung vor mehr als fünf Jahren haben wir schon weit über 27.000 Karten vermittelt. Also: 27.000 mal Freude verschenkt!

Unser Tipp

Schauen Sie doch mal bei uns vorbei – ob als Gast, als Kulturpartner, als Unterstützer im Freundeskreis, als ehrenamtlich Engagierter.... Jeder ist willkommen!

Wo finden Sie uns?

KulturLeben Leipzig ist eine Initiative des Soziokulturellen Zentrums "Die VILLA", Lessingstraße 7, 04109 Leipzig. Sie finden uns in der ersten Etage. Unsere Bürozeiten: dienstags 10-14 Uhr und donnerstags 15-18 Uhr.

Unsere Kontaktdaten

Telefon: 0341 - 35 52 04 40
E-Mail: kontakt@kulturleben-leipzig.de
www.kulturleben-leipzig.de



Geburtstag

11. Juli 1958

Sternzeichen

Krebs

Erlerner Beruf

Filialdirektorin bei einer Bank

Lieblingsfarbe

beige

>>> Leipzig ist ...

eine aufregende, inspirierende Stadt, besonders auch für kulturell interessierte Menschen.

>>> Wenn ich richtig gut essen will, dann ...

koche ich zu Hause und gönne mir danach einen Konzertbesuch.

>>> Zum Frühstück gibt es bei mir ...

Haferflocken. Das sättigt lange und hält mich fit für meine abendlichen Kulturaktivitäten.

>>> Ganz vorn in meinem Musikregal steht ...

steht die CD "Agua da Amazonia" mit dem MDR Sinfonieorchester. Der MDR spendet regelmäßig Karten für Menschen mit wenig Geld.

>>> Ich freue mich am meisten auf ...

das Konzert von Santiano im nächsten Jahr und hoffe, dass KulturLeben Leipzig für unsere Gäste einige Karten erhält.

>>> Mein letzter Film im Kino war ...

Birnenkuchen und Lavendel.

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

mich ohne meine Arbeit langweilen. Heute engagiere ich mich ehrenamtlich bei KulturLeben Leipzig, bringe vielen Menschen Freude und mein Leben ist ausgefüllt.

>>> Meine erste Erinnerung, die ich mit Leipzig verbinde, ist ...

sind Zoobesuche mit meinen Eltern. Heute habe ich den Zoo Leipzig auch als regelmäßigen Kartenspender für KulturLeben Leipzig im Gedächtnis.

KURT WEILL FEST 23.2.-11.3.2018 Dessau



KURT WEILL FEST DESSAU „WEILL AUF DIE BÜHNE!“

Mit dem Festspielfrühling vom 23. Februar bis zum 11. März 2018 bringt das Kurt Weill Fest mit 48 Veranstaltungen wieder Musik in Theater, Kirchen, Synagogen, historische Stätten, Museen und ungewöhnliche Orte von Dessau über Magdeburg nach Halle (Saale), Wörlitz, Gröbzig und Zerbst. Unter dem Motto „Weill auf die Bühne!“ legt der Festspieljahrgang 2018 einen Schwerpunkt auf die bedeutenden Leistungen des Komponisten bei der Erneuerung des Musiktheaters in Europa und den USA. Das Anhaltische Theater Dessau zeigt 90 Jahre nach der Uraufführung das wohl bekannteste Werk Kurt Weills Die Dreigroschenoper in einer Neuenzenierung von Ezio Toffolutti. Ergänzend dazu präsentiert das Kurt Weill Fest die Neukomposition der Beggar's Opera von Moritz Eggert La BETTLEROPERA in einem Gastspiel der Neuköllner Oper. Zu erleben sind namhafte Künstler wie **Till Brönner, Jan Josef Liefers, Dagmar Manzel, Andrea Eckert, Matthias Mosbach, Jochen Kowalski**, internationale Klangkörper wie das **MDR Sinfonieorchester**, die **Anhaltische Philharmonie Dessau**, das **Orchester der Komischen Oper Berlin** sowie viel beachtete Instrumental- und Vokalensembles wie das **vision string quartet** und **Flautando Köln**. Ganz besonders möchten wir Ihnen den Besuch des Konzertes „Revolutionäre Klassiker“ am Sonntag, 04. März 2018 um 17:00 Uhr im Anhaltischen Theater Dessau mit dem wohlklingenden Orchester der Komischen Oper Berlin empfehlen unter der musikalischen Leitung von Jordan de Souza. Es erklingen Werke von Heinz Tiessen und Philipp Jarnach, zwei in Vergessenheit geratene Komponisten der unruhigen Zwanziger Jahre sowie Musik aus der Feder von Wolfgang Amadeus Mozart und Ludwig van Beethoven.

Für diese einzigartige Kurt-Weill-Fest-Veranstaltung verlosen wir 3 x 2 Eintrittskarten!

Lassen Sie sich begeistern für Kurt Weill, seine Musik und seine Zeit – wir freuen uns auf Sie!

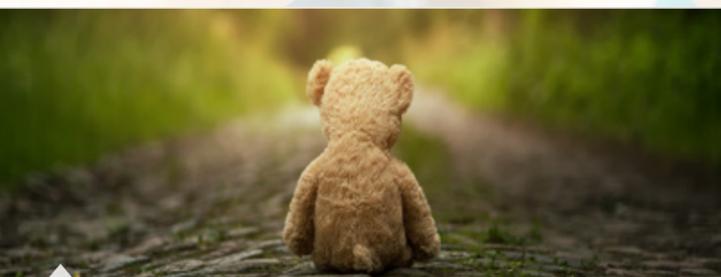
Weiterführende Informationen & Kartenservice:
0341-14 990 900 und unter www.kurt-weill-fest.de

Vorschau

Frühling | 2018



Das Herz – Motor des Lebens



Kinderpsychosomatik – Wenn Seele und Körper krank sind



Karpaltunnelsyndrom – Wenn die Hände ihren Dienst versagen



Blasenschwäche – (K)ein Tabuthema

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)

Mark Werlinger (Grafik | Layout)
Gecko Networks GmbH
Arthur-Hoffmann-Straße 66, 04275 Leipzig
Telefon: 0341 21204-800
Telefax: 0341 21204-804
E-Mail: redaktion@gecko-networks.de

Druck und Verlag

Gecko Networks GmbH

Bildnachweise

© Gecko Networks GmbH
© Rui Santos | 123rf.com
© nyul | 123rf.com
© Anna Kucherova | 123rf.com
© Brent Hofacker | 123rf.com
© picsfive | 123rf.com
© ninamalyna | 123rf.com
© citalliance | 123rf.com
© rangizz | 123rf.com
© akz | 123rf.com
© dolgachov | 123rf.com
© olegdudko | 123rf.com
© Monika Adamczyk | 123rf.com
© maximkabb | 123rf.com
© rido | 123rf.com
© Aleksandr Smaglo | 123rf.com
© Ian Allenden | 123rf.com
© Jennifer Barrow | 123rf.com
© Marilyn Barbone | 123rf.com
© dolgachov | 123rf.com
© Pablo Hidalgo | 123rf.com

Klinikum | **St.GEORG**

Infoabende 2018

Stadtbibliothek Leipzig | Robert-Koch-Klinikum

Die Veranstaltungen
sind kostenfrei.
Eine Anmeldung
ist nicht erforderlich.

Wenn der Darm verrückt spielt

Durchfall – Ein Symptom, viele Ursachen
Robert-Koch-Klinikum | 16.30 Uhr



11.01.2018

Referenten Prof. Dr. I. Schiefke
J. Weidemann

»» Der Darm ist weit mehr als ein Verdauungs- und Ausscheidungsorgan: er bildet das Zentrum unseres Immunsystems. Entsprechend sensibel reagiert er auf Krankheiten – nicht selten äußert sich dies durch Durchfall. Die Ursachen hierfür reichen von Infekte, Störungen des Hormonhaushalts oder Stress bis hin zu chronischen und bösartigen Erkrankungen. Unsere Experten erklären, welche Gründe es für Durchfall gibt und wann ein Arzt aufgesucht werden sollte.

Hüft- und Kniegelenke

Wann operativ, wann konservativ?
Stadtbibliothek Leipzig | 18.00 Uhr



05.02.2018

Referenten Dr. W. Seidel
A. Gosse

»» Ob Unfälle, Sportverletzungen, chronische Erkrankungen oder altersbedingte Verschleißerscheinungen - der Stütz- und Bewegungsapparat ist vielen Einflüssen ausgesetzt. Beschwerden und Schmerzen in der Hüfte oder den Knien gehören zu den häufigsten Gelenkproblemen. Meist versprechen konservative Methoden wie Krankengymnastik bereits eine Besserung. Andernfalls sind operative Maßnahmen – gelenkerhaltend oder gelenkeretzend – unausweichlich. Unsere Experten erklären, wann konservativ behandelt werden kann und wann zu einer OP geraten wird.

Gesund älter werden

Neues aus der Altersmedizin
Robert-Koch-Klinikum | 16.30 Uhr



08.03.2018

Referentin Dr. C. Schinköthe

»» Ältere Menschen wünschen sich vor allem eines: möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Die Altersmedizin forscht weltweit an Strategien, um bis ins hohe Lebensalter gesund und aktiv zu bleiben. Dabei geht es vor allem um Ernährung, Medikamentenverträglichkeit, Verhinderung von Gebrechlichkeit und Maßnahmen gegen Demenz. Unsere Experten erklären, was Sie selbst tun können, um Ihren Beitrag zu einem gesunden Älterwerden zu leisten.

Weitere Veranstaltungen folgen.
Telefonische Auskunft erteilen wir Ihnen sehr gern unter: 0341 909-3138.

www.sanktgeorg.de

In sicheren Händen

In Ihrem Klinikum St. Georg | Perinatalzentrum Level I

- | Rund-um-die-Uhr-Betreuung durch Kinder- und Frauenärzte
- | Neugeborenen-Intensivstation direkt neben dem Kreißsaal
- | Einzel-, Zweibett- und Familienzimmer mit Hotelstandard
- | 24-Stunden-Rooming-in
- | Betreuung von Risikoschwangerschaften, Mehrlingsgeburten und Frühgeborenen
- | Kreißsaalinformationsabende und Geburtsvorbereitungskurse
- | Akupunktur und Rückbildungskurse
- | Geschwister-, Großeltern- und Väterkurse



Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Chefarzt Prof. Dr. med. Uwe Köhler

Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig

Telefon: 0341 909-3399

E-Mail: hebammen@sanktgeorg.de