

# GUTES LEBEN

Das Gesundheitsmagazin für die Region Osnabrück

Ausgabe 6 | 3. Jahrgang | Dezember 2013

## WOHLBEFINDEN

**Eine ganz besondere Medizin**

### **VORSORGE-MUFFEL**

Warum Männer selten einen Checkup machen

### **KINDERÜBERGEWICHT**

Orthopäden fordern tägliche Bewegungsstunde

### **SCHLAFSTÖRUNG**

Warum künstliches Licht helfen kann



Titelthema: Seite 8

# WOHLBEFINDEN

Eine ganz besondere Medizin Von Marie-Luise Braun



Seite 13

## Zahl übergewichtiger und kranker Kinder nimmt zu

Orthopäden und Unfallchirurgen fordern für Schüler eine tägliche Bewegungsstunde



Seite 19

## Die 50 besten Ärger-Killer

Wut, Neid und Enttäuschung ade

### INHALT 6/2013

#### Gutes Leben kompakt

#### 4 Depressionen

Bei Männern werden seelische Erkrankungen oft nicht erkannt

#### Durchfall

Joghurts oder andere Milchprodukte mit lebenden Bakterien können Durchfälle stoppen

#### 5 Babyschutz

Muttermilch schützt Nachwuchs vor Infekten

#### Weltlaserkongress

Osnabrücker Zahnarzt stellt in Berlin neues Verfahren in der Implantologie vor

#### 6 Vorsorge-Muffel

Männer nutzen zu selten Checkup-Untersuchungen

#### Rheuma

Nuklearmediziner können Schmerzen lindern

#### Sport

Auch noch im Alter ist es wichtig, sich körperlich zu ertüchtigen

#### 7 Lichttherapie

Schlafprobleme können manchmal durch künstliches Licht gelöst werden

#### Titelthema

#### 8 Wohlbefinden

Menschen, die sich wohlfühlen, sind seltener krank

#### Rat & Tat

#### 13 Übergewicht bei Kindern

Orthopäden fordern für Schüler eine tägliche Bewegungsstunde

#### Klinikum Osnabrück

#### 14 Gute Aufstiegsmöglichkeiten

Für Einsteiger sind die Jobchancen im Gesundheitsbereich bestens

#### 16 Sicher und gesund abnehmen

Das Therapiezentrum Übergewicht hilft, dass die Pfunde purzeln

#### 17 Adipositas-Therapie

Chirurgen können bei Übergewicht mit verschiedenen Operationsmethoden helfen

#### Rat & Tat

#### 18 Gesund Essen?

Was tun, wenn man auf gewisse Nahrungsmittel schlecht reagiert

#### Körper & Geist

#### 19 Enttäuschung vermeiden

Die 50 besten Ärger-Killer

#### Medizin

#### 20 Studie

Weltweit hat die Fitness der Kinder gelitten

#### Leben & Genießen

#### 21 Lichtsicht-Biennale in Bad Rothenfelde

Besucherkzahlen haben stark zugenommen

#### 22 Carpesol

Totale Entspannung im neuen „Schwimmtempel“

#### Gutes Leben

#### 26 Meilensteine der Medizingeschichte

Verbeugen statt heilen

#### Who is Who

Rudolf Virchow

#### Lexikon der Medizin

Gürtelrose

#### Impressum



dr. med. natalie keller

ÄSTHETISCHE MEDIZIN

Hautverjüngung/Faltentherapie

Hautverjüngungs-, -straffungs- und -regenerationsmethoden für jugendliche Attraktivität – nebenwirkungsarm, zuverlässig und ohne Schönheitsoperationen.

Hautfrische und Regeneration

Das Hyaluron Juvederm® Hydrate wurde von der Firma Allergan speziell für eine frischere und glattere Hautwirkung entwickelt. Juvederm® Hydrate ermöglicht Ihrer Haut mehr Feuchtigkeit zu speichern und stimuliert die Bildung von Kollagen, Elastin und weiterer Hyaluronsäure. Es regeneriert aber nicht nur, sondern wirkt auch der Hautalterung entgegen.

Lippenformung

„DIE LIPPEN EINER FRAU SIND DAS SCHÖNSTE TOR ZU IHRER SEELE.“ (CHIN. WEISHEIT)

Die Formung natürlich voller Lippen unter kompletter Schmerzfreiheit gehört in unserer Praxis zu den am häufigsten angewandten Therapien.

Übermäßiges Schwitzen (Hyperhidrosis axillaris)

Die Therapie erfolgt mit dem Wirkstoff Botulinumtoxin. Die Behandlung bietet eine hohe Wirksamkeit und eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität.

Injektions-Lipolyse (Fett-weg-Spritze)

Lokale Fettpolster und Cellulite ohne Operation gezielt bekämpfen. Von renommierten Ärzten angewandt, einem Netzwerk mit jahrelanger Erfahrung zugehörig, eine risikoarme wirkungsvolle Methode mit dokumentiert hoher Patientenzufriedenheit.

Dr. med. Natalie Keller  
Privatpraxis für ästh. Medizin

Bismarckstraße 39  
49076 Osnabrück  
+49(0)541-34 71 753

info@dr-natalie-keller.de  
www.dr-natalie-keller.de

Sprechstunden nach  
Vereinbarung





## Depressionen bei Männern bleiben oft unerkant

Männer erkranken genauso häufig an Depressionen wie Frauen, jedoch äußern sich bei ihnen andere Symptome. Eine aktuelle Studie widerlegt damit das vorherrschende Bild, dass Frauen anfälliger für die psychische Erkrankung seien. Nicht nur Traurigkeit oder vermehrtes Weinen zeichnen die Depression beim Mann aus. Viel mehr berichten Männer auch über Aggressionen und gesteigerte Risikobereitschaft. Die Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (DGPM) erhofft sich von der Studie einen Anstoß zum Überdenken traditioneller Diagnosekriterien und einen offeneren Umgang mit psychischen Erkrankungen bei Männern.

Frauen sind doppelt so häufig wie Männer aufgrund von Depressionen in psychischer Behandlung. Dass die Depression beim Mann damit eine vergleichsweise selten diagnostizierte Erkrankung ist, liegt nicht zuletzt an den traditionellen Diagnosekriterien: Antriebs- und Schlaflosigkeit, aber vor allem Trauer und Weinen sind Symptome, die in unserer Gesellschaft als unmännlich gelten. Bereits der Männergesundheitsbericht 2013 hat gezeigt, dass seelische Leiden bei Männern zunehmen.

## Joghurt stoppt Durchfall

Gut erforscht haben Wissenschaftler, wie so genannte Probiotika wirken - das sind Joghurts oder andere Milchprodukte mit lebenden Bakterien. Sie stärken tatsächlich die Abwehr. In einer groß angelegten Untersuchung werteten Statistiker alle korrekt ausgeführten Studien zu Probiotika aus. Ihr Ergebnis: Die Bakterienkulturen verringern das Risiko für Durchfälle. Belegt ist die Wirkung von Probiotika bei Durchfällen aufgrund von Krankheitserregern, Reise-Durchfällen, Durchfällen, die durch Medikamente (Antibiotika) entstanden sind.

Allerdings sind die Joghurts keine Wundermittel: Probiotika können zwar Durchfälle verhindern, die aufgrund von Antibiotika entstehen. Sie wirken aber nicht bei allen Menschen und nicht hundertprozentig. Zudem stecken in jedem Joghurt andere Bakterienkulturen, deshalb hilft nicht jedes Produkt gleich gut bei jedem Einzelnen. Wie viele Probiotika eine Person zu sich nehmen muss, um den Anti-Durchfall-Effekt zu erzielen, hängt ebenfalls von der Unterart der verzehrten Bakterien ab. Diese wiederum ist auf den Packungen meist nicht genannt.



## Muttermilch schützt vor Infekten

Dass Muttermilch gesund ist, wissen Forscher schon lange. Experten raten daher, Neugeborene in den ersten vier bis sechs Monaten ihres Lebens zu stillen. Muttermilch enthält beispielsweise Ganglioside. Das sind Verbindungen aus Fetten und Zuckermolekülen. Sie können das Immunsystem des Kindes günstig beeinflussen, weil sie bestimmte Rezeptoren imitieren. Viren, Bakterien und die von ihnen gebildeten Gifte docken an den Rezeptorsatz an - und sind somit unschädlich. Außerdem enthält Muttermilch Enzyme und Antikörper, die das Baby vor Entzündungen und Infektionen schützen. Fachleute vermuten, dass es noch viele weitere, bislang unbekannte bioaktive Substanzen in der Muttermilch gibt.

## Osnabrücker Zahnarzt referiert beim Weltlaserkongress

Große Ehre für Dr. Heinz-Dieter Unger: Der Osnabrücker Zahnarzt referierte jetzt in Berlin bei einem internationalen Kongress der Deutschen Gesellschaft für Laserzahnheilkunde (DGL). Auf Einladung von DGL-Präsident Prof. Dr. Norbert Gutknecht (Aachen) informierte der Osnabrücker Zahnmediziner rund 600 Zahnärzte im Berliner Hotel Maritim über die Photodynamische Implantation (PDI), die Unger zusammen mit seinem Hamburger Kollegen Dr. Jochen Arentz entwickelt hat.

Das Ziel der PDI ist die Zerstörung von möglichen Keimen vor und während der Implantation. „Weltweite Untersuchungen namhafter Wissenschaftler haben ergeben, dass die Verlustraten von Implantaten durch gefährliche Keime gestiegen sind“, erklärt Heinz-Dieter Unger. Bei dem von ihm angewandten Verfahren wird

die Oberfläche des Implantatbohrers bis zum Abschluss der Operation keimfrei gehalten. Zusätzlich schützt ein steriles Röhrchen die Oberfläche von Bohrer und Implantat beim Entnehmen aus der Verpackung. Durch das anschließende Zusammenwirken eines Lasers und eines medizinischen Farbstoffes werden mögliche Keime wirkungsvoll vernichtet.



Dr. Heinz-Dieter Unger war zu Gast in Berlin

„Die Kollegen haben diese Neuheit in der Zahnimplantologie interessiert aufgenommen“, sagt Dr. Heinz-Dieter Unger, der von der Zukunftsträchtigkeit des Systems überzeugt ist.

**Sabine`s**  
große Größen  
Damenmode von 44 - 60

Mode von sportlich bis elegant!

Brückenort 10  
49565 Bramsche  
Tel.: 0 54 61 / 656 82

**NEU IN OSNABRÜCK**

Mit einem kurzen Schwanzwedeln kann ein Hund mehr Gefühle ausdrücken als mancher Mensch mit stundenlangem Gerede. (Louis Armstrong)

Tel. 01 51/41 62 54 94  
info@ergo-dog.de

**ErgoDog**  
Ergo- und Tiergestützte Therapie

[www.ergo-dog.de](http://www.ergo-dog.de)

**Sabine Kettler**  
Steuerberaterin · Dipl. Kauffrau

Tätigkeitsschwerpunkt: Heil- & beratende Berufe

Zum Voßort 14 | 49214 Bad Rothenfelde  
Telefon 05424 69172 | Telefax 05424 225099  
kontakt@sabine-kettler.de | www.sabine-kettler.de

**MBSR, Coaching, Gestalttherapie**

**Christa Uldrich-Schartau**  
MBSR-Lehrerin  
Coach, Gestalttherapeutin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Wilhelmstraße 84 | 49076 Osnabrück  
Tel. 0541-330 1738 | kontakt@coaching-abenteuer.de

[www.coaching-abenteuer.de](http://www.coaching-abenteuer.de)

**handsome**  
Modeladen

An der Katharinenkirche 10 in 49074 Osnabrück  
Montag bis Freitag 10.30 - 18.30 Samstag 10 - 16.00  
0541.49397 oder hallo@handsome-os.de

**Ideen für Ihre Werbung**

**e.voss** Grafik Design  
Elisabeth Voß

Glandorfer Straße 4 • 49196 Bad Laer  
Fon 054 24.39 88 92 • info@e-voss.de

**Tierheilpraxis Osnabrück**

Dr.vet.med. (hr)  
**Stella Schulte**

Zum Forsthaus 29  
49082 Osnabrück  
Tel.: (05 41) 8 60 15 88  
[www.tierheilpraxis-os.de](http://www.tierheilpraxis-os.de)

**Reines Wasser in Bioqualität**

**Doris Thonig**  
Trinkwasserberaterin

Natruper Str. 105  
49076 Osnabrück  
Telefon 0541-44024208  
mobil 0157-71497135  
doristhonig@t-online.de

[www.gesundes-wasser-trinken.de](http://www.gesundes-wasser-trinken.de)



## Viele Männer scheuen Vorsorge-Check

Männer sind das starke Geschlecht. Aus medizinischer Sicht allerdings auch das häufiger kranke. Männer liegen nicht nur bei Übergewicht und Suchtmittelkonsum vor den Frauen, sondern sterben im Schnitt auch fünf Jahre früher. Und sie drücken sich vor Arztbesuchen.

Das ergab eine repräsentative Umfrage der "Apotheken Umschau". Demnach glauben 81,9 Prozent der Befragten, dass Männer Krankheitssymptome häufiger ignorieren und zu lange warten, bis sie einen Arzt konsultieren.

Im Rahmen von Checkup-Untersuchungen können Gesundheitsrisiken rechtzeitig diagnostiziert und Heilungschancen verbessert werden. Dazu gehört beispielsweise auch die Prüfung des Blutdrucks, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Dieser schmerzfreie, unkomplizierte Check ist enorm wichtig, da Herzinfarkt eine häufige Todesursache bei Männern ist. Weitere typische Männerkrankheiten, bei denen sich Vorsorgeuntersuchungen als sinnvoll erweisen, sind Krebs, Diabetes, Lungen- und Nierenerkrankungen. Da die Untersuchungen nur Momentaufnahmen zeigen, sollten sie wiederholt werden. Viele Männer fürchten jedoch das Behandlungsergebnis und gehen daher nicht zum Check-up.



## Schmerzen stoppen bei Rheuma

Eine nuklearmedizinische Injektionstherapie, die so genannte Radiosynoviothese, ist bei 80 Prozent aller rheumatischen Gelenkentzündungen erfolgreich und stoppt die Schmerzen. Sie sollte daher vor Kniearthroskopien, dem Wechsel zu stärkeren Medikamenten und künstlichem Gelenkersatz erwogen werden. Darauf weist der Berufsverband Deutscher Nuklearmediziner e. V. (BDN) hin. Die Injektionstherapie ist eine Kassenleistung, dauert wenige Minuten und wird an vielen nuklearmedizinischen Gemeinschaftspraxen und auch an einigen Kliniken ambulant durchgeführt.

Für die Patienten ist die Therapie ungefährlich. Die Bestrahlung hat eine maximale Reichweite von wenigen Millimetern und bleibt somit auf die Gelenkschleimhaut beschränkt.

## Sport ist gut – auch im hohen Alter

Die Alten werden immer jünger: Senioren stellen heute sehr viel höhere Ansprüche an ihren Körper und ihre Fitness als noch vor 30 Jahren. Damit steigt die Bereitschaft, sich bis ins hohe Alter und trotz Gelenkschäden körperlich zu betätigen. Auch bei künstlichen Gelenken an Hüfte oder Knie empfehlen Orthopäden, das Training nach einer Phase der Rehabilitation wieder aufzunehmen.

Welche Sportart für welchen Patienten geeignet ist, muss mit dem behandelnden Orthopäden individuell besprochen werden.

Besondere Regeln gelten für Patienten mit künstlichen Gelenken an Knie und Hüfte. Sie sollen sich zwar die ersten sechs Monate nach Einbau der Endoprothese schonen. Es ist allerdings empfehlenswert, sich gleichzeitig aber auf sportliche Aktivität vorzubereiten, indem die Betroffenen Muskeln trainieren, denn auch ein künstliches Gelenk benötigt eine gute muskuläre Führung. Die Furcht, beim Sport könne sich die Prothese lockern, hat sich in Studien als unbegründet erwiesen. Eher das Gegenteil ist der Fall. Denn die mangelnde Bewegung lässt die stützenden Muskeln verkümmern und begünstigt die Entwicklung einer Osteoporose.



## DIE LICHTTHERAPIE

### Erfolgreiche Behandlung von Schlafstörungen und Winterdepressionen

Viele Vorgänge im menschlichen Körper unterliegen einem Rhythmus, der durch das Tageslicht beeinflusst wird und häufig als innere Uhr bezeichnet wird. Kommt diese innere Uhr aus dem Takt, sind eine Reihe negativer, teilweise schwerwiegender Auswirkungen auf die Gesundheit des Betroffenen die Folge, die auf längere Sicht auch ernstzunehmende Erkrankungen nach sich ziehen können.

„Vor allem das Schlafverhalten und die Stimmung des Menschen werden durch Licht über biochemische Prozesse beeinflusst. Schlafmangel oder unruhiger Schlaf führen zu Tagesmüdigkeit, Abgespanntheit und nachlassender Leistungsfähigkeit“, erklärt Dr. Christoph Schenk, Schlafmediziner aus Osnabrück.

Der Zusammenhang zwischen Tageslicht und dem natürlichen Schlafrhythmus wird bei der sogenannten Lichttherapie positiv

genutzt, in dem die unter Schlafstörungen Leidenden einem besonders hellen Licht von über 8000 Lux ausgesetzt werden. Obgleich die biochemischen Vorgänge noch nicht vollständig aufgeklärt sind, konnten in verschiedenen Studien die positiven Effekte der Lichttherapie bei Schlafstörungen und bei allen Formen der Depression, insbesondere aber bei der Winterdepression nachgewiesen werden. Daher greifen seit Jahren einige Ärzte gern auf diese Therapiemaßnahme zurück. Auch der Schlafmediziner Christoph Schenk bietet diese Therapieform an. Sechs mal 30 Minuten Lichttherapie kosten 45 Euro.

Die Lichttherapie ist nebenwirkungsarm und kann durch den Patienten zu Hause durchgeführt werden. Je nach Therapieziel wird die Lichttherapie für eine halbe bis zu zwei Stunden pro Tag angewendet.

Überaus eindrucksvoll konnte der Erfolg der Lichttherapie bei Patienten gezeigt werden, die an Schlafstörungen litten. Oftmals fanden die Patienten nach vier-tägiger Lichttherapie wieder zu einem gesunden und natürlichen Schlafrhythmus zurück. Bereits 1989 konnte in einer kontrollierten Studie mit 154 Patienten, die an saisonaler Depression litten, bei 54 Prozent der mit der Lichttherapie Behandelten ein signifikanter Rückgang der depressiven Stimmungen erzielt werden.

Besonders bei Menschen, die in Folge einer Depression an Schlaflosigkeit leiden, ist die Lichttherapie eine effiziente Behandlungsmöglichkeit, da sich einerseits das Licht günstig auf die Stimmungslage des Patienten auswirkt und andererseits der wieder normalisierte Schlafrhythmus diesen positiven Effekt verstärkt.

## Schlaflos

Der neue Ratgeber von Dr. med. Christoph Schenk

So steigern Sie Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden – langfristig.

Jetzt bestellen unter: [www.schlafmedizinshop.de](http://www.schlafmedizinshop.de)





# WOHLBEFINDEN

## Eine ganz besondere Medizin Von Dr. Marie-Luise Braun



Gesundheit, das klingt vor allem erstmal gut und auch einfach. So halten viele Menschen sich für gesund, wenn sie schlichtweg keine Krankheit haben oder erkennen können. Aber so simpel ist es dann doch nicht. Denn Gesundheit ist laut Weltgesundheitsorganisation „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“ Gesundheit ist also ein Rundum-Paket. Und das Gute ist: Wer für sein Wohlbefinden und sein eigenes Wohlergehen sorgt, tut zugleich etwas dafür, dass bestimmte Krankheiten weniger Chancen haben auszubrechen.

Aber was ist das eigentlich „Wohlbefinden“?

Als klinischer Psychologe befasst sich Dr. Manuel Waldorf mit diesem Begriff, wie eben auch mit dem Gegenteil, also mit Depressionen, Ängsten und Manien – kurz gesagt mit psychischen Erkrankungen. Und so macht der wissenschaftliche Mitarbeiter der Universität Osnabrück zunächst zwei Aspekte des Wohlbefindens aus: „Da ist zum einen der hedonistische Aspekt – also, wie geht’s mir stimmungsmäßig, kriege ich alles, was ich brauche, um genussvoll zu leben?“ Dem stellt Waldorf einen zweiten Aspekt an die Seite: den Eudaemonismus. Dieser befasst sich damit, ob Sinn erlebt wird, ob die persönlichen Fähigkei-

ten eingesetzt werden können, ob Herausforderungen persönlich bewältigt werden können. Dazu gehört auch, Beziehungen zu leben und Selbstvertrauen zu haben.

Aber es gebe auch Widersprüche, sagt Manuel Waldorf und zieht ein Beispiel aus der Wissenschaft heran: „Als Doktorand erlebe ich das, was ich tue als sinnhaft. Aber es geht mir nicht immer gut, wenn ich meine Doktorarbeit schreibe“, sagt er schmunzelnd mit Blick auf die Mühen, Rückschritte und Misserfolge, die wissenschaftliches Forschen mit sich bringen kann. Und: Es gibt Menschen, die erleben ihren Job nicht als sinnvoll.

Dennoch sind sie zufrieden, weil er ihnen ein sicheres Leben ermöglicht oder auch die Fähigkeit, geliebten Freizeitbeschäftigungen nach zu gehen. So kann es zum Wohlbefinden mancher Menschen beitragen, abends ganz einfach vor laufendem Fernsehgerät auf dem Sofa zu sitzen. Für einige Menschen ist es also besser, abzuhängen, statt sich sportlich zu betätigen? Er sei kein Freund von „Muss-Sätzen“, erläutert Manuel Waldorf. Das gelte auch fürs Sporttreiben.

Im November dieses Jahres veröffentlichte die ARD eine Studie, die zeigte: Die Mehrheit der Deutschen ist zufrieden mit ihrem

Leben. Zugleich legte die Untersuchung auch dar, dass diese Zufriedenheit unterschiedlich verteilt ist. So sollen Menschen in Bayern, Baden-Württemberg, Hessen und Nordrhein-Westfalen glücklicher sein, als Thüringer, Sachsen und Sachsen-Anhalter. Insgesamt schätzte sich 60 Prozent der deutschen Bevölkerung als sehr zufrieden ein. Wirklich unglücklich sind laut der Umfrage unter 50.000 Menschen nur fünf Prozent. Die Studie belegt auch, dass junge Leute unter 30 Jahren etwas glücklicher sind als ältere Menschen, Frauen ein wenig zufriedener als Männer. Und die Zufriedenheit wächst mit der Bildung und dem Einkom-

men. Wer also netto mehr als 3.000 Euro monatlich verdient, der fühlt sich offenbar auch besser.

Aber Geld allein macht auch nicht glücklich, betont Manuel Waldorf und nennt das Stichwort Lottogewinn. Denn ganz einfach ist die Gleichung „Geld, Gold – ein sorgenfreies Leben“ offenbar nicht. Wer mit Gewinn lediglich seine materiellen Wünsche befriedige, der sei nach einer kurzen Zeit stimmungsmäßig wieder auf dem Niveau wie vor dem Geldsegen. „Es sei denn, er hatte vorher gar nichts“, ergänzt Waldorf. Wer sich aber Erlebnisse und Erfahrungen „kaufe“,

beispielsweise eine große Reise mache, das Abitur oder ein Studium nachhole, bei dem steige das Wohlbefinden. Das gelte auch dann, wenn das dabei erlebte nicht durchweg positiv war. Wenn also beispielsweise das Abi an der Abendschule viel Mühe und Zeit gekostet hat.

Der Knackpunkt liegt im Blick auf die anderen: Materieller Besitz ist stärker vergleichbar als Erfahrung. Wer sich mit anderen vergleicht, kann frustriert werden. Das Selbstkonzept hingegen könne sich ändern, wenn man neue Erfahrungen gesammelt hat, meint Waldorf.



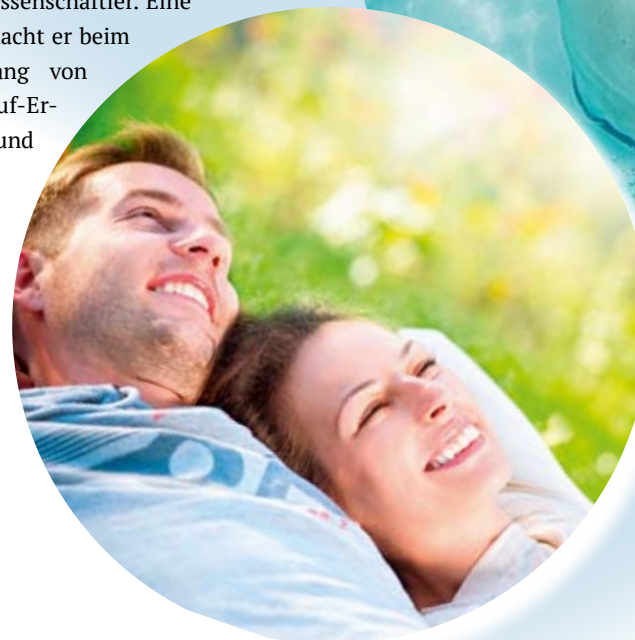
## ZUFRIEDENHEIT: eine Frage der Persönlichkeit

Er holt ein wenig weiter aus: Die persönlichen Eigenschaften des Menschen lassen sich nicht so leicht formen oder verändern, erläutert der Psychologe. Das heißt, eigene Gefühle oder Eigenschaften lassen sich nicht ohne weiteres ändern – und erst recht nicht durch so etwas wie ein Lottogewinn. „Auch wenn die Persönlichkeit nicht ganz so stabil ist wie beispielsweise die Intelligenz“, ergänzt Waldorf. Kaum ein Mensch mache eine 180-Grad-Wendung in seinem Leben. Dazu bedürfe es schon eines wirklich wichtigen Einschnitts. Und selbst dann sei eine fundamentale Änderung nicht die Regel: „Man ist schnell wieder bei dem Niveau, das man vorher hatte.“

Zufriedenheit oder Wohlbefinden seien auch eine Frage der Perspektive. Wer zum Beispiel junge Eltern nach ihrem Wohlbefinden fragt, der erhalte Antworten von oftmals gestressten Menschen mit wenig Schlaf. „Blicken sie aber später zurück, dann berichten sie von einem sinnhaften Leben“, sagt Manuel Waldorf und kommt auf das soziale Umfeld zu sprechen, das für das Wohlbefinden eine zentrale Rolle spiele – und damit auch für das Vorbeugen bestimmter Krankheiten.

So sorgen stabile Beziehungen in Freundschaft, Liebe und Familie für ein Umfeld, in dem sich Menschen aufgehoben fühlen. Auf diese Weise seien sie weniger anfällig für Stress und damit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Waldorf sagt auch: „Menschen, die misstrauisch sind und feindselig, sind anfälliger für koronare Herzerkrankungen.“ Oft seien diese Menschen aggressiver als andere. Auch dadurch hätten sie weniger soziale Bindungen und folglich weniger Unterstützung. Hier spiele natürlich auch das weitere Gesundheitsverhalten hinein, zum Beispiel hinsichtlich Sport, Gewicht und Rauchen.

Beim Stichwort Wohlbefinden und Gesundheit wird Manuel Waldorf jedoch vorsichtig. Denn von direkten Rückschlüssen von Verhaltensweisen und Eigenschaften auf das Entstehen von Krankheiten warnt der Wissenschaftler. Eine Ausnahme macht er beim Zusammenhang von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bewegung.



## SPORT für mehr Wohlbefinden

„Sport ist gesund!“ lautet vielerorts die Maxime. So fördern beispielsweise Krankenkassen durch Bonus-Systeme die Teilnahme ihrer Mitglieder an Sportkursen. Treffender müsste es aber heißen: „Bewegung ist gesund!“ Denn es geht nicht darum, Höchstleistungen zu erzielen. Wichtig ist schon allein, den Körper in Bewegung zu bringen. Das ist nicht nur gut für die Muskeln, das Herz-Kreislauf-System und die Selbstheilungskräfte. Das ist zudem gut für den Abbau von Stress. Ist der Körper in Bewegung, bleibt auch das Gehirn auf Trab. Gegen Trübsal oder schlechte Laune hilft Sport ebenfalls. Viele Ärzte empfehlen ihn bei Depressionen, egal, ob Schwimmen, Joggen, Fahrradfahren – oder auch schlicht und ergreifend Spazieren gehen. Gerade im Winter trägt das zur Gesundheit bei. Denn Bewegung an der Luft und im Licht fördert das Immunsystem. Zum einen durch den Kältereiz, aber auch

durch die Anregung der Vitamin-D-Produktion. Der Körper braucht dafür nämlich Tageslicht. Das Vitamin ist wichtig, soll es doch vor Virusgrippe, Krebs und weiteren Krankheiten schützen und auch seelischen Schief-lagen vorbeugen. Nicht zuletzt soll es die Knochen härten. Wichtig ist im Winter die entsprechende Kleidung – denn nasse Füße und kalte Hände können Krankheiten fördern und tragen nicht zum Wohlbefinden bei.

Untersuchungen der Deutschen Sporthochschule Köln zeigen, dass sich Sport auf Körper, Geist und Seele auswirkt – und damit auch bei manchen Krankheiten die beste Medizin ist. Und: Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Einst waren die Menschen täglich in Bewegung auf der Suche nach Nahrung oder auf der Flucht vor Feinden und wilden Tieren. Zugleich war Faulheit lebenswichtig, um keine Energie zu verschwenden. Heute nennt man das „inneren Schweinehund“. Der lässt viele von uns auf dem Sofa faulenzen – obwohl die meisten von uns Nahrung im Überfluss haben und in diesem Sinne keine Energie sparen müssen. Aber der Mensch ist nicht dafür gebaut, nur noch herum zu sitzen, egal ob im Auto, bei der Arbeit oder vor der Glotze. Manch einer wird speckig und leidet in der Folge an Krankheiten.

Denn der Körper lagert Fett ein, um dieses in Notzeiten in Energie umzuwandeln. Bei Menschen, die sich nicht bewegen, wird dieser Speicher immer weiter angefüllt – Körperfett umhüllt die Organe und zeigt sich in einem üppigeren Bauchumfang.



Dieses „viszerale Fett“ kann über verschiedene Mechanismen zu Diabetes und Erkrankungen der Gefäße führen. Wer Sport treibt, hält seinen Fettspeicher in Schach und schützt sich dadurch vor chronischen Entzündungen, die beispielsweise für Diabetes oder Krebs verantwortlich sind.

Studien zeigen überdies, dass Sport hilft, eine beginnende Diabetes-2-Erkrankung zu stoppen. Das liegt zum einen am Abbau des Bauchfettes, aber auch daran, dass der Insulinbedarf abnimmt, indem bei Bewegung der Zucker über Glukose-Transportproteine in die Muskeln gelangt. Das schont die Bauchspeicheldrüse, die das Insulin produziert. Das wird dadurch erzielt, dass bei Sport Muskelmasse auf- und Fett abgebaut wird. Auch so wird der Insulinbedarf reduziert.

Bewegung beugt zudem der Arteriosklerose vor, die umgangssprachlich „Arterienverkalkung“ genannt wird. Wenn sich in den Adern beispielsweise Cholesterin ablagert, können die Gefäße verstopfen – Herzinfarkt oder Schlaganfall die Folge sein. Wer seinen Kreislauf in Schwung bringt, wirkt dem entgegen, da der Körper fettspaltende Enzyme produziert und die Bewegung den Transport von Fetten zur Leber fördert. Dort werden sie abgebaut. Zudem sinkt der Blutdruck, die Gefäße entspannen sich, wovon Herz und Gehirn profitieren.

Wo früher bei Krankheiten Ruhe verschrieben wurde, raten Ärzte heute zu mehr Bewegung. Neben der Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens hellt Sport auch die Stimmung auf, wie Untersuchungen der Sporthochschule Köln belegen. In dem Buch „Arschtritt. Mein Weg aus der Depression zurück ins Leben“ beschreibt Holger Senzel seine Erlebnisse (Südwest-Verlag 2011, 224 Seiten, 16,99 Euro). Er lebte als Korrespondent in London. Wiederholt quälten ihn Angstattacken und eine Depression. Um aus dieser Sackgasse heraus zu kommen, verschrieb er sich selbst für vier Wochen eine Art Kur: Die bestand vornehmlich aus täglichem Sport, aber auch aus dem „Lieber gleich“-Prinzip: Unangenehme Dinge schob er nicht mehr auf die lange Bank, dazu kamen Alkohol- und Fernsehverbot und gesunde Ernährung. Er brauchte zwar länger als vier Wochen, um seinen Plan umzusetzen, aber er betont, dass er so aus seiner Krise gefunden habe.



## LECKER ESSEN – es darf auch gesund sein

Gutes Essen – das Stichwort ruft bei den meisten wohl einen Restaurantbesuch mit allem Drum und Dran auf den Plan. Oder aber einen deftigen Braten mit Soße satt Zuhause. Das gehört für die meisten sicher zum Thema Wohlbefinden dazu. Verboten ist so ein Abend nicht. Aber auf die Dauer und im Überfluss macht das dick und träge und führt damit doch nicht zum dauerhaften Wohlbefinden.

Besser ist es also, solche Tage mit Bedacht zu feiern und sich sonst an einfache Grundregeln zu halten. Das gilt gerade jetzt im Winter, um Erkältungskrankheiten weniger Chancen zu geben. Denn unser Körper braucht täglich ausreichend Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Proteine, gesunde Fette und Kohlenhydrate, um gut zu funktionieren und gesund zu bleiben. Als Grundsatz empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag. Die Größe der eigenen Hand ist hier die Messlatte. Was sie fassen kann, entspricht einer Portion. Hinzu kommt die Wahl von Vollkornprodukten statt Gebäck und Nudeln aus Weißmehl. So schlagen Kohlenhydrate weniger heftig auf der Waage an, weil der Körper sie langsamer abbaut und sie eher satt machen, als Weißmehl. Zudem gilt es, wenig Fett zu sich zu nehmen und dabei eher auf ungesättigte als auf gesättigte Fette zurück zu greifen. Nahrungsergänzungsmittel sind bei dem Nahrungsangebot unserer Supermärkte heutzutage übrigens überflüssig – auch im Herbst und im Winter. Neueste Studien zeigen zudem, dass sie sich sogar schädlich auf den Körper auswirken können.



## Zahl übergewichtiger und kranker Kinder nimmt zu

Orthopäden und Unfallchirurgen fordern für Schüler eine tägliche Bewegungsstunde



Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie am Klinikum Osnabrück

Privatdozent Dr. med. Martin Engelhardt

Der Anteil übergewichtiger Kinder hat in den vergangenen zehn Jahren um 60 Prozent zugenommen. Die Mehrheit dieser Heranwachsenden ist auch im Erwachsenenalter übergewichtig und leidet an schweren Folgeerkrankungen wie Arthrose. Um den Betroffenen eine bessere Lebensqualität zu ermöglichen und das Gesundheitssystem zu entlasten, fordern Orthopäden und Unfallchirurgen staatlich geförderte Präventionsprogramme in Kindergärten und Schulen. Eine Stunde aktive Bewegung pro Tag sollte dabei Pflicht sein.

Nur ein Drittel aller Jungen und ein Fünftel aller Mädchen bewegt sich täglich eine Stunde. Damit kommen nur die wenigsten Kinder auf die von Orthopäden empfohlene

Mindestzeit von 30 bis 60 Minuten Bewegung am Tag. „Das reicht bei Weitem nicht aus“, kritisiert Privatdozent Dr. med. Martin Engelhardt, langjähriger Vorsitzender der Sektion orthopädische Sporttraumatologie der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie und Ärztlicher Direktor des Klinikum Osnabrück. „Inaktive oder übergewichtige junge Menschen beginnen in den seltensten Fällen als Erwachsene mit dem Sport.“ 80 Prozent dieser Kinder haben auch im Erwachsenenalter ein zu hohes Körpergewicht und dadurch ein erhöhtes Risiko für Arthrose und andere Gelenkerkrankungen. „Es existieren bereits gute Präventionsprogramme und Unterrichtsmaterialien, doch an der Umsetzung mangelt es noch“,

bedauert Engelhardt, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie am Klinikum Osnabrück. Die Gesundheitspolitik sei nicht aktiv genug. „Für Prävention geben die gesetzlichen Krankenkassen jährlich nur etwa 340 Millionen Euro aus. Gleichzeitig verursachen schlechte Ernährung und Bewegungsmangel Folgekosten von mehr als 70 Milliarden Euro im Jahr“, rechnet Engelhardt vor.

Der Experte rät, mehr Präventionstrainer auszubilden und Präventionsprojekte deutschlandweit einzusetzen. Darüber hinaus sei eine zentrale Koordinationsstelle sowie die Einführung von Vorsorgeprogrammen und neuer Unterrichtsfächer in Kindergärten und Schulen notwendig.





Die Absolventen der Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung, die im September 2013 ihre Ausbildungen erfolgreich abschlossen.



## Aus-, Fort- und Weiterbildung unter einem Dach

Im März und September bestanden insgesamt 51 Gesundheits- und Krankenpflegerinnen und -pfleger ihre Examen an der Akademie des Klinikums Osnabrück.

In den nächsten zehn bis zwanzig Jahren werden tausende Fachkräfte im Gesundheitssektor fehlen. Die Nachfrage nach Ärzten und Pflegepersonal wird das Angebot deutlich übersteigen. Das bedeutet: Für Einsteiger sind die Jobchancen im Gesundheitsbereich bestens. Und auch denen, die schon jetzt in einem medizinischen Beruf arbeiten, eröffnen sich neue Aufstiegsmöglichkeiten.

Die Akademie des Klinikums Osnabrück ist die zentrale Bildungsstätte des Krankenhauses. Sie vereint Aus-, Fort- und Weiterbildung unter einem Dach und bietet Qualifizierungsmaßnahmen sowohl für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als auch für externe Kunden aus dem Gesundheits- und Sozialbereich an.

Die Akademie am Klinikum Osnabrück bildet mit 360 Ausbildungsplätzen folgende Gesundheitsberufe mit staatlicher Anerkennung aus: Gesundheits- und Krankenschwestern/-pfleger Standort Klinikum Osnabrück, Gesundheits- und Krankenschwestern/-pfleger Standort Klinikum Osnabrück Land, Medizinisch-Technische Laboratoriumsassistenten, Medizinisch-Technische Radiologieassistenten und Hebammen. Hinzu kommt die Fachweiterbildung Intensiv- und Anästhesiepflege.

„Wir möchten mit unserer Bildungsarbeit neben den fachlichen Kompetenzen insbesondere die persönlichen, sozialen und methodischen Kompetenzen der Teilnehmer fördern. Kerstin Moldenhauer: „Wir möchten Lernangebote schaffen, die auch „versteckte“ Fähigkeiten und Fertigkeiten fördern. Dabei soll der Teilnehmer befähigt werden, eigene Lösungsstrategien zu entwickeln, um den beruflichen Anforderungen gerecht zu werden.

„Im Jahr 2013 konnten wir über 88 Fachkräfte auf den Arbeitsmarkt entlassen. Dazu kamen circa 3600 Seminarteilnehmer der Akademie“, ergänzt Moldenhauer. Im März dieses Jahres haben 19 Gesundheits- und Krankenpflegerinnen und -pfleger ihre Examen bestanden. Zwölf der 19 frisch examinierten Pflegekräfte werden einen Arbeitsplatz im Klinikum antreten und kümmern sich von nun an kompetent um die Patienten des Klinikums.

„Die Berufsaussichten für Pflegekräfte sind exzellent, insbesondere, wenn sie so gut ausgebildet sind. Wir sind froh, dass wir 12 von ihnen für uns gewinnen konnten“, sagt Kerstin Moldenhauer. Andere gehen ins Ausland, arbeiten zukünftig in Pflegeheimen, ambulanten Pflegediensten oder treten ein Studium an.

„Werte kann man nicht lehren, sondern nur vorleben.“

Vielfältige Weiterbildungen und Spezialisierungen stehen ihnen außerdem offen, beispielsweise in der Psychiatrie, auf der Intensivstation, als Hygienefachkraft, als Qualitätsmanager im Gesundheitswesen, als Wundmanager, als Fachkraft zur Leitung einer Funktionseinheit oder als Praxisanleiter. Ein Studium kann ebenfalls angeschlossen werden. Drei Jahre lang wurden die jungen Menschen theoretisch und praktisch ausgebildet. Dazu zählten die Fächer Pflegewissenschaft, Naturwissenschaften, Medizin, Geistes- und Sozialwissenschaften sowie Recht, Politik und Wirtschaft.

Die Absolventinnen und Absolventen sind: Christina Aldenhövel, Tobias Aundrup, Kevin Bieler, Simon Feuersträter, Katina Gschwendtner, Manuel Jünemann, Linda Kern, Kristine Krieger, Stefanie Lörper, Lisa Napiontek, Friederika Quade, Viktoria Richmeier, Sabrina Scheipers, Ina Schwekendiek, Ümran Sert, Alexander Batagow, Christina Wessel, Isabella Sindermann und Angelika Lautenschläger.

Nach drei Jahren freuten sich im September auch 16 weitere, frisch examinierte Pflegekräfte über ihre bestandenen Prüfungen und die guten Ergebnisse nach 2100 theoretischen und 2500 praktischen Ausbildungsstunden. Die praktische Ausbildung fand in den verschiedenen stationären und ambulanten Fachbereichen des Klinikums Osnabrück statt, darüber hinaus auch in der Schüchtermannklinik Bad Rothenfelde, und wurde durch verschiedene Kooperationspartner in der ambulanten pflegerischen Versorgung gewährleistet. Das praktische Ausbildungsangebot des Klinikums Osnabrück wird von den Auszubildenden aufgrund der Anzahl und der Spezialisierung der vorhandenen Fachbereiche sehr positiv bewertet. Die theoretische Ausbil-

dung beinhaltete die Wissensgrundlagen der Pflegewissenschaft, der Naturwissenschaften Medizin, Anatomie, Biologie und Physiologie, der Pädagogik und Soziologie sowie Recht, Politik und Ökonomie. Die Akademieleiterin Kerstin Moldenhauer betonte im Rahmen der feierlichen Verabschiedung die Wichtigkeit der Vorbildfunktion der Ausbildung für die eigene Person. Sie führte dazu Viktor Frankl an: „Werte kann man nicht lehren, sondern nur vorleben.“



Akademieleiterin  
Diplom-Pädagogin  
Kerstin Moldenhauer

Angelika Kroos-Kuhlenbeck bedankte sich als Fachbereichsleitung in ihrer Rede bei allen Beteiligten und verwies auf die große Bedeutung der qualifizierten praktischen Anleitung in den internen und externen Einsatzbereichen durch weitergebildete Praxisanleiter. Das Klinikum Osnabrück übernimmt zwölf von ihnen in ein Anstellungsverhältnis.

Die Prüfungen bestanden haben: Anna Freetholt, Olga Geier, Alicia Harling, Lili König, Marcel Lüttke, Ilona Peters, Jessica Reschke, Alexej Romanow, Christina Schmedes, Samira Schütt, Jessica Sommer, Christina Stroth, Ramona Thies, Kerstin Tiedeken, Stephanie Ullmann und Marvin Wilbers.

Das Gesundheits- und Krankenpflegeexamen am Klinikum Osnabrücker Land bestanden: Kathrin Divkovic' (Versmold), Franziska Fischer (Dissen), Tatjana Freye (Glandorf), Alina Kahofer (Dissen), Karina Lammert (Versmold), Nora Meyer (Georgsmarienhütte), Regina Polle (Bad Essen), Natalie Schaffert (Hagen), Christina Schneider (Versmold), Ann-Kristin Tölle (Bissendorf).



Abnehmen ist keine leichte Sache. Besonders frustrierend ist es, wenn jegliche Diät am JoJo-Effekt scheitert und die ungeliebten Pfunde wieder kehren. Wer dauerhaft zum Wunschgewicht gelangen möchte, kann sich an das Therapiezentrum Übergewicht im Klinikum Osnabrück wenden und sich hier beim Abnehmen professionell begleiten lassen.



**Sicher, gesund und dauerhaft abnehmen**  
Das Therapiezentrum Übergewicht im Klinikum Osnabrück Natruper Holz unterstützt Abnehmwillige

Die angebotenen Programme setzen dabei nicht auf Crashdiäten, sondern auf einen langfristigen Erfolg: Die Teilnehmer werden im Rahmen von Gruppensitzungen durch ein Team aus Ernährungstherapeutinnen, Ärzten, Bewegungstherapeuten sowie Psychologen schrittweise an einen gesunden Lebensstil herangeführt.

Das Therapiezentrum Übergewicht im Klinikum Osnabrück bietet u. a. das einjährige Optifast®52-Programm an, das speziell für stark übergewichtige Menschen mit einem BMI über 30 zugeschnitten ist. „Bereits über 1500 Teilnehmer haben in unserem Zentrum erfolgreich abgenommen. Bei Frauen waren es durchschnittlich ca. 20 Kilo, bei Männern ca. 27 Kilo Gewichtsverlust. Es ist aber durchaus ein höherer Gewichtsverlust von bis zu 50 Kilo und mehr möglich“ berichtet Prof. Dr. Dr. Hüdepohl, Ärztlicher Leiter des Therapiezentrums Übergewicht. „Das Optifast-Konzept gibt es bereits seit

über 20 Jahren. Es ist eines der wenigen Programme, dessen Erfolg durch wissenschaftliche Studien belegt ist.“, so Hüdepohl weiter.

**Gemeinsam abnehmen: motivierende Gruppentreffen im Therapiezentrum**

Da Diäten im Alleingang besonders schwierig sind, ist ein unterstützendes Umfeld in dieser Zeit sehr wichtig. Dabei können neben Partner, Familie und Freunden Gleichgesinnte am besten helfen. „Beim Optifast®52-Programm trifft sich einmal in der Woche eine feste Gruppe von 10 bis 15 Teilnehmern in unserem Zentrum. Sie nutzen dabei die Gelegenheit, sich in jeder Phase des Abnehmens auszutauschen und gegenseitig zu bestärken. Das wirkt sich unwahrscheinlich positiv auf die persönliche Motivation jedes Einzelnen aus.“ so der Ärztliche Leiter Prof. Dr. Dr. Hüdepohl vom Therapiezentrum Übergewicht im Klinikum Osnabrück.

**Das alltagstaugliche Programm: 52 Wochen – vier Phasen – ein neues Leben**

Das einjährige Optifast®52-Programm hilft durch seine vier Phasen, schrittweise und gesund abzunehmen. „Nach einer kurzen Vorbereitungszeit beginnen die Teilnehmer direkt mit einer dreimonatigen Formula-Diät, in der sie sich ausschließlich von speziellen Drinks und Suppen ernähren. In dieser Zeit können sie bis zu zwei Kilo pro Woche verlieren und gleichzeitig genügend Abstand zu ihren alten Essgewohnheiten gewinnen.“ erklärt die Ernährungstherapeutin und Programmleiterin Sabine Schmidtchen. Im Anschluss wird schrittweise auf eine Ernährung mit normalen Lebensmitteln umgestellt. Durch praktische Übungen in der Küche, Einkaufstraining im Supermarkt oder in der Kantine wird ein neues Essverhalten erlernt. Gleichzeitig bauen die Teilnehmer das Bewegungsprogramm durch sanftes Ausdauertraining – wie Nordic Walking aus. Im letzten und längsten Abschnitt des Programms, der Stabilisierungsphase, wird das neue Ess- und Bewegungsverhalten intensiv trainiert und gefestigt. In den verhaltenstherapeutischen Sitzungen lernen die Teilnehmer, Rückfälle zu vermeiden und auch kritische Momente, wie Heißhungergefühle, im Alltag zu bewältigen.



**Weitere Informationen:**  
Therapiezentrum Übergewicht, Klinikum Osnabrück GmbH,  
Am Natruper Holz, Sedanstr. 115  
49090 Osnabrück,

Sabine Schmidtchen, Programmleiterin  
Telefon: 0541-4 05 41 10  
E-Mail: sabine.schmidtchen@klinikum-os.de



Prof. Dr. Dr. Matthias Hüdepohl  
Ärztlicher Leiter vom Therapiezentrum Übergewicht im Klinikum Osnabrück



Sabine Schmidtchen  
Programmleiterin im Therapiezentrum Übergewicht im Klinikum Osnabrück

**So funktioniert das Abnehmen mit dem Optifast® 52-Programm:**



**Was ist Optifast®?**

Optifast® ist ein ambulantes Therapiekonzept zur langfristigen Behandlung von Übergewicht, das von einigen Krankenkassen bezuschusst wird.

**Für wen ist es geeignet?**

Die Teilnahme ist an den Body-Mass-Index gebunden. Für das Optifast®52- Programm muss er über 30 liegen. Für Menschen mit weniger Übergewicht (BMI ab 25) wird ein kürzeres Programm angeboten.

**Was beinhaltet das Programm?**

ambulante, individuelle Rundumbetreuung durch ein Team aus Ärzten, Diätassistentinnen, Verhaltens- und Bewegungstherapeuten wöchentliche Gruppentreffen mit 10 – 15 Personen im Klinikum Osnabrück GmbH, auch berufsbegleitend umsetzbar Hochwertige Formula-Produkte (Optifast®800), die während des Programms benötigt werden

**Wie ist der Ablauf?**

4 Phasen: Vorbereitungsphase (1 Woche), Fastenphase mit Formula-Produkten (12 Wochen), Umstellungsphase (8 Wochen), Stabilisierungsphase (31 Wochen). Weiterhin ist wissenschaftlich belegt, dass das Gewicht auch nach dem Programm dauerhaft gehalten werden kann.

**Für übergewichtige Kinder und Jugendliche und deren Familien gibt es im Therapiezentrum Übergewicht das einjährige interdisziplinäre Schulungsprogramm move & eat & more®.**

**Chirurgische Adipositas-Therapie im Klinikum Osnabrück**

Natürlich stehen zunächst immer konservative und diätetische therapeutische Methoden im Vordergrund. Es gibt aber Patienten, denen es trotz ernsthafter, wiederholter Versuche unter ärztlicher und psychologischer Betreuung nicht gelingt, eine ausreichende Reduktion ihres Gewichtes zu erreichen. Diesen Menschen kann im Klinikum Osnabrück geholfen werden. Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Jürgen Tepel und sein Oberarzt Dr. Georg Sandhäger bieten den Patienten eine individuelle Beratung zu der passenden Operationsmethode aus dem breiten Angebot der Adipositaschirurgie an.

Grenze, ab der die chirurgischen Therapien klar zum Tragen kommen, liegt bei etwa BMI 40 kg/m<sup>2</sup>. Unterhalb dieses Wertes kommen die chirurgischen Verfahren nur dann in Betracht, wenn bestimmte Bedingungen (z.B. zusätzliche Stoffwechselerkrankungen) erfüllt sind. Der Vorteil einer Operation ist die unmittelbare Veränderung des Essverhaltens und der Kalorienaufnahme. Dies führt schnell zu einem erheblichen Gewichtsverlust und hat damit sehr günstige Effekte auf sämtliche mit dem Übergewicht assoziierte Begleiterkrankungen (z.B. Diabetes, Gelenkschmerzen, Bluthochdruck). Allerdings kann



Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Jürgen Tepel (rechts) und Georg Sandhäger

Seit 2012 nimmt die Abteilung an der bundesweiten Qualitätssicherungs-Studie zur Adipositas-Chirurgie teil.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass mit zunehmendem Übergewicht operative Verfahren zur Gewichtsreduktion deutliche Vorteile gegenüber ausschließlich konservativen Methoden bieten. Es konnte vielfach gezeigt werden, dass die Kombination einer umfassenden konservativen Behandlung mit geeigneten Operationsverfahren für viele Patienten mit krankhaftem Übergewicht bessere Ergebnisse erzielt. Die

ein andauernder Erfolg nur gesichert werden, wenn es gelingt, eine nachhaltige Veränderung des Essverhaltens und der Lebensführung zu realisieren. Hierfür ist eine enge interdisziplinäre, lebenslange Betreuung erforderlich.

Alle Eingriffe werden üblicherweise in der sog. „Schlüsselloch-Technik“ und damit sehr schonend durchgeführt.

Weitere Informationen im Chefarztsekretariat der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie am Klinikum Osnabrück, Tel: 05 41/4 05-61 01



## Gesund Essen? – Nahrungsmittelunverträglichkeiten!

Dr. Thomas Stroff / Dr. Hilke Müller

Die meisten von uns haben schon einmal Unverträglichkeitsreaktionen nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel an sich beobachtet. Oft wird dann von Allergie gesprochen, die Nahrungsmittelallergie ist jedoch äußerst selten. Dabei reichen die Symptome von Durchfällen, über Erbrechen, Blähungen und Hautproblemen bis hin zu Schlafstörungen. Ebenso mannigfaltig und individuell wie das Erscheinungsbild ist auch der Schweregrad der Beschwerden. Meist treten die Beschwerden in einem gewissen zeitlichen Abstand zur Nahrungsaufnahme auf, das muss aber nicht immer so sein. Dies macht es für den Patienten schwierig, seine Probleme in einen unmittelbaren Zusammenhang mit seinen Ernährungsgewohnheiten und den auslösenden Ursachen der Symptome zu bringen.

Zu Beginn der Ursachensuche wird der zu Rate gezogene Arzt zuerst nach organisch bedingten Erkrankungen forschen, z.B. nach dem Vorliegen eines Magen-Darm-Infekts, nach einer Entzündung im Verdauungstrakt oder nach einem Reizdarm-Syndrom, da die beobachteten Symptome auch Kennzeichen anderer Erkrankungen sein können. Dies sollte natürlich vorab unbedingt abgeklärt werden. Wird keine körperliche Ursache gefunden, so wird die Diagnose einer Nahrungsmittelunverträglichkeit immer wahrscheinlicher.

Eine Nahrungsmittelunverträglichkeit darf nicht mit einer Verwertungsstörung oder Nahrungsmittelallergie verwechselt werden. Letztere tritt in der Bevölkerung deutlich seltener auf und wird durch ein fehlgesteuertes Immunsystem ausgelöst. Bestimmte Botenstoffe wie das Histamin und das Abwehrprotein Immunglobulin-E spielen hier eine Rolle. Die Beschwerden treten relativ rasch nach Verzehr oder Kontakt, z.B. bereits während der Es-

senszubereitung, mit dem auslösenden Lebensmittel auf. Oft sind es verschiedene Lebensmittelbestandteile, die ähnliche Strukturen haben, auf die der Körper gleichzeitig allergisch reagiert. Man spricht dann von einer sogenannten Kreuzallergie.

Liegt der Verdacht einer Nahrungsmittelallergie vor, die durch Antikörper vermittelt wird, so kann der Arzt dies leicht durch eine Blutuntersuchung feststellen. Sind die Allergie-auslösenden Lebensmittelbestandteile, die für die Beschwerden verantwortlich sind, erst einmal identifiziert, so wird den Betroffenen meist zu einer Hypo-sensibilisierung geraten. Dadurch soll der Körper gegen das reizende Nahrungsmittel „immun“ werden bzw. sich an dieses „gewöhnen“.

Im Gegensatz zur „echten“ Allergie bleibt bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit die Reaktion des Immunsystems auf das aufgenommene Lebensmittel aus.

Eine Ursache für das Beschwerdebild einer Nahrungsmittelunverträglichkeit kann eine Verwertungsstörung des Körpers gegenüber bestimmten pflanzlichen oder tierischen Lebensmittelbestandteilen sein. Sie ist die Folge angeborener oder im Verlauf des Lebens erworbener Stoffwechseldefekte. Alarmierend dabei ist, dass die Häufigkeit dieser Form von Intoleranzen in Deutschland stetig zunimmt. Bekannte Beispiele dafür sind Unverträglichkeiten gegenüber Milchzucker (Laktose) und Haushaltszucker/Rohrzucker (Saccharose).

Im Fall von Laktose liegt beispielsweise ein Defekt der Laktase vor, des Enzyms, das Laktat abbaut. Milchzucker, z.B. aus Schokolade und Milchprodukten, bleibt im Darm unverdaut und ruft dadurch verstärkt Durchfälle und Blähungen hervor.

Wer nach dem Genuss von Tomaten, Käse, geräucherten Wurst- bzw. Fischwaren oder Rotwein mit Durchfall, Blähungen oder Hautrötungen mit Atembeschwerden reagiert, könnte an einer Histaminintoleranz leiden. Obwohl die beschriebenen Symptome denjenigen einer allergischen Reaktion ähneln, handelt es sich hier dennoch um eine bestimmte Form der Nahrungsmittelunverträglichkeit, die auf einer enzymatischen Abbaustörung des Histamins beruht. Neben dem Verzehr histaminreicher Lebensmittel können auch solche Nahrungsmittel, die die Freisetzung von Histamin fördern, z.B. Erdbeeren, Zitrusfrüchte oder Kakao, ähnliche Beschwerden auslösen. Ob es sich tatsächlich um eine Verwertungsstörung von Histamin handelt, kann in Zusammenarbeit mit dem Arzt am einfachsten durch eine mehrwöchige histaminarme Diät überprüft werden.

Unverträglichkeitsreaktionen aufgrund des Verzehrs schwer verdaulicher oder gar Blähungen erzeugender Lebensmittel sind weit verbreitet. So enthalten beispielsweise Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen oder Bohnen hohe Anteile an im Dünndarm nichtverdaulichen Zuckern, die zur vermehrten Ansammlung von Darmgasen mit Blähungen und Völlegefühl führen. Süßungsmittel, Joghurt mit künstlichen Fruchtzusätzen und Diät Drinks enthalten Zuckeraustauschstoffe, z.B. Sorbitol oder Fruktose. Auch diese Zucker werden kaum im Dünndarm aufgenommen und erzeugen im Dickdarm verstärkt Blähungen. Fruchtzucker (Fruktose) steht neuerdings auch im Verdacht, sich nachteilig auf unsere Darmbarriere auszuwirken, die neben der Blut-Hirnschranke einer der wichtigsten Grenzflächen in unserem Körper ist. Große Mengen an Fruktose finden sich insbesondere in den vielen Süßigkeiten, die in der Advents- und Weihnachtszeit gerne konsumiert werden. Genuss in Maßen ist aber erlaubt – gerade in der Festtagszeit. Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr 2014.

Wut, Neid und Enttäuschung ade

## Die 50 besten Ärger-Killer

Den Zug verpasst, das Essen angebrannt, ein Hagelschaden am neuen Auto – täglich gibt es unzählig kleine und große Gründe, warum wir aus der Haut fahren. Wäre unser Leben nicht viel freundlicher, wenn wir uns nicht immer gleich so aufregen müssten? „Es gibt wirksame Wege aus der Ärger-falle – man muss sie nur kennen und täglich gehen“, sagen Professor Dr. med. Christoph M. Bamberger und Dr. med. Ana-Maria Bamberger. Sie stellen in ihrem neuen Buch „Die 50 besten Ärger-Killer“ vor (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013).

„Wie sehr wir uns ärgern, hängt weniger davon ab, was uns widerfährt, als davon, wie wir damit umgehen“, wissen die beiden Autoren. Wer in heiterer Gelassenheit durchs Leben gehe, stecke Momente voller Wut, Neid und Enttäuschungen besser weg als jemand, der grundsätzlich eher zu negativen Emotionen neigt. „Positiv und Negativ – beide Enden des Spektrums gehören untrennbar zu unserer Gedanken- und Gefühlswelt“, erklären sie. Entscheidend sei das Verhältnis. Und das, so die Erkenntnisse der modernen Neurowissenschaften, lässt sich trainieren.

Mit den Ärger-Killern lassen sich negative Denkmuster wirkungsvoll umwandeln. Einige Ärger-Killer wirken präventiv, verhindern also im Vorhinein, dass Ärger überhaupt entsteht. Andere wirken unmittelbar in der Ärgersituation und fahren aufkeimenden Ärger wieder herunter.

„Suchen Sie sich die Ärger-Killer aus, die Ihnen besonders Spaß machen, und wenden Sie diese wiederholt an“, rät Professor Bamberger. „Denn Übung macht auch hier den Meister.“ Sich einfach vorzunehmen, künftig gelassener zu sein, reicht nicht aus: „Nur wenn wir positive Denkmuster regelrecht antrainieren, halten sie dauerhaft Einzug in unsere Gedanken- und Gefühlswelt, und machen uns dadurch spürbar glücklicher.“





Globale Studie

# Fitness der Kinder hat weltweit gelitten

Studien an insgesamt 25 Millionen Kindern zwischen 9 und 17 Jahren weltweit zeigen: Jungen und Mädchen sind heute bis zu 15 Prozent weniger ausdauernd und schnell als ihre Eltern es noch waren.

Kinder in vielen Ländern können nicht mehr so schnell oder weit rennen wie ihre Eltern das in ihrer Jugend konnten. Dieses Ergebnis einer Analyse von 50 Studien aus 28 Ländern, darunter Deutschland, präsentierten Experten auf einem Fachkongress in den USA. Demnach hat die Herzkreislauf-Fitness der Kinder seit 1975 merklich abgenommen.

Die Ausdauer ging nach einer Kongress-Mitteilung in jedem Jahrzehnt um etwa fünf Prozent zurück, betrachtet man die Daten aus allen Ländern. Wenn ein junger Mensch generell nicht fit sei, dann steige die Wahrscheinlichkeit für Herzkreislauferkrankungen im späteren Leben, sagte der Gesundheitswissenschaftler Grant Tomkinson von der Universität von Südastralien in Adelaide.

Kinder seien etwa um 15 Prozent weniger fit als ihre Eltern in deren Jugend. Beim Laufen einer Meile, also etwa 1,6 Kilometer, seien Kinder heute etwa anderthalb Minuten langsamer als der Nachwuchs vor 30 Jahren. Dafür gibt es laut Tomkinson verschiedene Ursachen wie soziale oder körperliche Faktoren. In 30 bis 60 Prozent der Fälle könne der Trend mit einer Zunahme des Körperfetts erklärt werden.

## Am wichtigsten: Ausdauer

"Junge Menschen können auf verschiedene Art und Weise fit sein", sagte Tomkinson. Sie könnten stark wie ein Gewichtheber oder beweglich wie ein Turner sein oder aber die Fähigkeiten eines Tennisspielers haben. Aber nicht alle diese Arten von Fitness hätten direkt etwas mit Gesundheit zu tun. Die wichtigste Form an Fitness für eine gute Gesundheit sei ein Herzkreislaufsystem, mit dem man beispielsweise fähig sei, mehrere Runden im Stadium zu rennen. Die Forscher nahmen sich Studien aus den Jahren 1964 bis 2010 vor. Sie enthielten Da-

ten von mehr als 25 Millionen Kindern zwischen neun und 17 Jahren. In den Studien ging es darum, wie schnell die Kinder eine bestimmte Strecke rennen oder wie weit sie in einer bestimmten Zeit laufen konnten. Die Tests dauerten in der Regel fünf bis 15 Minuten oder bezogen sich auf eine Strecke von einer halben bis zwei Meilen.

Zu den untersuchten Ländern gehörten Staaten aus allen Kontinenten. Auch Angaben aus Deutschland flossen mit ein: Laut Tomkinson handelt es sich um Ergebnisse aus Lauftests mit fast 2000 Kindern zwischen neun und zehn Jahren, die allerdings bereits in den Jahren 1985 bis 1999 gemacht wurden.

Die Ausdauer der Kinder in Deutschland sei in diesem Zeitraum um sechs Prozent pro Jahrzehnt zurückgegangen, das entspreche dem Fitness-Rückgang von Kindern in Australien und Neuseeland. Zum Vergleich: In den USA und Kanada ging die Ausdauer im selben Zeitraum um acht Prozent pro zehn Jahren zurück. In der Zeit zwischen 1970 und 2000 sank die Herzkreislauf-Fitness bei US-Kindern um sechs Prozent pro Jahrzehnt.



Nicht abreißende Besucherströme gerade am Wochenende in Bad Rothenfelde

## Anzahl der Führungen zur lichtsicht 4 – Projektions-Biennale haben sich verdreifacht



Besucher vor der Projektion von Robert Seidel



Vom Verschwinden 2013, Katarina Veldhues und Gottfried Schumacher

„Im Vergleich zu lichtsicht 3 haben sich die Zahlen der Führungen bis jetzt verdreifacht“, präsentiert Marion Carey-Yard, Geschäftsführerin der lichtsicht gmbh, nicht ohne Stolz die ersten Zahlen der diesjährigen Projektions-Biennale. An manchen Wochenenden waren alle privaten und öffentlichen Führungen komplett ausgebucht und auch die 50 Audioguides waren vergriffen. Alleine für das kommende Wochenende sind 35 Führungen geplant. „Einerseits hat sich die lichtsicht als außergewöhnliches Projektionserlebnis in den letzten Jahren einen Namen gemacht, andererseits sind wir aber auch in diesem Jahr gerade im Marketing neue Wege gegangen und haben die Infrastruktur vor Ort deutlich verbessert“, erklärt Carey-Yard den Erfolg.

Eine gelungene Bereicherung zu den klassischen Führungen sind die Audioguides zur lichtsicht 4 mit der offiziellen Begrüßung vom bekannten Schauspieler Sky du Mont. Damit ist es den Besuchern auch an Tagen und zu Zeiten, wo es keine offiziellen Führungen gibt, möglich, erklärende Informationen über die 13 Kunstwerke in Bad Rothenfelde zu bekommen. Die Audioguides können jeden Abend am lichtsicht-Shop zwischen den beiden Gradierwerken für jeweils 90 Minuten ausgeliehen werden. Auch der lichtsicht-Shop an sich ist neu. Hiermit haben die Besucher einen zentra-

len Treffpunkt, an dem sie allgemeine Informationen über die lichtsicht 4 erhalten, die Tickets für die öffentlichen Führungen kaufen und sich mit einem Katalog zur diesjährigen Projektion ausstatten können. Zahlreiche nützliche Souvenirs wie Taschenlampe und Regenschirm, aber auch Postkarten und Poster, sind dort erhältlich. In unmittelbarer Nähe stehen einige Stände, an denen man sich vor oder nach der Besichtigung mit einem Glühwein aufwärmen oder den kleinen Hunger mit einer Wurst oder einem Tapas-Teller stillen kann.

Auch die Infrastruktur um die Gradierwerke wurde von der Stadt Bad Rothenfelde deutlich verbessert. Eine indirekte Beleuchtung gibt den Blick auf den Rundweg frei, wird aber beim Betrachten der Projektionen nicht als störend empfunden. „Wir sind immer bestrebt, die optimale Lösung zu finden: die normale Beleuchtung war zu hell, ohne Beleuchtung wäre es zu gefährlich“, schildert Carey-Yard die besonderen Anforderungen der lichtsicht. „Wir wollen auch in Zukunft uns immer weiter verbessern und neue Wege beschreiten, so wie zum Beispiel in der überaus gelungenen Kooperation mit dem Theater Osnabrück. Die Kombination der Projektionskunst mit Gesang, Musik und Text ist überraschend gut angenommen worden und sicher noch ausbaufähig.“

Die lichtsicht 4 läuft noch bis zum 5. Januar 2014.  
 Informationen erhalten Sie bei der Kur und Touristik Bad Rothenfelde GmbH, Telefon: 05424 2218-0, Email: [touristinfo@bad-Rothenfelde.de](mailto:touristinfo@bad-Rothenfelde.de) und auf der Internetseite [www.lichtsicht-biennale.de](http://www.lichtsicht-biennale.de)



# carpesol

steht für die Aufforderung zum Genuss der entspannenden und vitalisierenden Wirkung der Bad Rothenfelder Natursole.

## Die Thermenwelt

Ob bei herrlichem Sonnenschein oder dampfendem Nebel, die sprudelnde 3-prozentige Bad Rothenfelder Natursole entspannt und vitalisiert bei 30 bis 32° C Wassertemperatur. Genießen Sie die entspannende Wirkung der Massagedüsen, Sprudelliegen und Nackenduschen. Lassen Sie sich im Strömungskreisel treiben und vom Solewasser tragen.

Ruhe und Harmonie verspüren Sie in der Indoor-Wasserwelt mit prickelnder Temperaturvielfalt von 14 bis 38°C, in den fünf verschiedenen Pools unter der Glaskuppel. Natürlicher Lichteinfall durchflutet das Bad und sorgt so für einzigartige Raumerlebnisse. Ein besonderes Badeerlebnis bieten die abendlichen Lichtshows in einer für Bäder außergewöhnlichen Atmosphäre.

## Die Saunawelt

Begeben Sie sich in unserer Saunawelt auf eine schweißtreibende Reise durch den Teutoburger Wald. Die vier Innensaunen (Dörenther, Freedon, Extern, Sparren) sowie die Panorama-Außensauna (Velmers) bringen Sie bei unterschiedlichen Temperaturen zum Schwitzen und öffnen Ihre Poren für das anschließende "cool down" an der frischen Luft und im großzügigen Kaltwasserbecken (14°C). Die große Dachterrasse ist eine Oase der Ruhe und Entspannung. Zwei weitere großzügige Pools (28°C und 36°C) runden hier das finnische Badeerlebnis ab.

## Das irisch-römische Bad

Das Irisch-Römische Baderitual ist die reinsten Verwöhnkur für Körper und Seele. Es verbindet die römische Badekultur mit irischen Heissluft-

bädern und entfaltet somit seine volle Wirkung. Es werden bei den 10 Stationen des Baderituals Ihr Körper langsam erwärmt, abgekühlt und gereinigt. Höhepunkt des Rituals ist eine Nassmassage.

Die langsam ansteigenden Temperaturen schonen Ihr Herz und Ihren Kreislauf und sind somit verträglicher als die klassische Sauna. Zwischen den einzelnen Stationen genießen Sie die Erlebnisduchen.

Die Abkühlphase wird mit einem Warm- und Thermalbad eingeleitet und dem Kaltguss abgeschlossen. Danach führen Sie Ihrer Haut an der Cremestation wieder die entzogene Feuchtigkeit zu und genießen die Nachruhe in wohligen warmen Decken.

## Das osning und carpesol Bistro

Genießen Sie die außergewöhnliche Küche und den Service des gastronomischen Teams. Verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit frischen und selbst zubereiteten Speisen aus der Region. Im badinternen Bistro werden „wellfood“ Gerichte serviert. Tischservice ist hier selbstverständlich.

Das externe Restaurant osning steht für eine ausdrucksstarke, leichte und klare Küche, mit einer kleinen feinen Weinkarte. Nachmittags verwöhnt Sie das osning mit köstlichen, hausgemachten Kuchenspezialitäten. Badeinblicke sind Ihnen von fast allen Plätzen garantiert. Ein außergewöhnliches Ambiente mit Blick in die kunstvoll illuminierte Kuppel, um Veranstaltungen mit bis zu 130 Gästen zu feiern.





# Mit Transplantation von eigenem Gewebe freiliegende Zahnhäule erfolgreich abdecken

Zahnärzte aus Georgsmarienhütte bieten passende Lösungen für jeden Einzelfall

Mit akuten Zahnschmerzen gehen wir direkt zum Zahnarzt, logisch. Doch es gibt auch Schmerzen, die zwar durch die Zähne ausgelöst werden, bei denen die betroffenen Menschen aber nicht unbedingt zum Zahnarzt gehen, wie der Georgsmarienhütter Zahnarzt Wolfgang Jordan aus jahrzehntelanger Praxis weiß: „Viele Menschen leiden sehr, wenn zum Beispiel die Zahnhäule freiliegen und sie sich nicht mehr trauen, offen und entspannt zu lächeln. Hier kann es natürlich auch zu erhöhter direkter Schmerzempfindlichkeit kommen, doch mit am schlimmsten ist der Verlust an Lebensqualität.“

„Frühzeitiges Handeln und individuelle Beratung sind wichtig“

Wolfgang Jordan und sein Kollege Dr. Frank Fillies bieten in ihrem Zahnmedizinischen Zentrum in Kloster Oesede ein breites Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten, so Dr. Fillies: „Entscheidend sind zwei Dinge: Erstens sollten die Patienten so früh wie möglich zu uns kommen. Und zweitens sind die individuelle Beratung und der auf jeden Einzelfall persönlich zugeschnittene Behandlungsplan ganz wichtig.“ Aus diesem Grund nehmen sich die Zahnärzte des Zahnmedizinischen Zentrums für jeden Patienten sowohl zu Beginn als auch während der Behandlung viel Zeit und haben stets ein offenes Ohr für die Fragen, die sich vor und während der Behandlung ergeben können. Finden die Patienten früh genug den Weg

zum Zahnarzt, so können die Ablagerungen in den Zahnfleischtaschen durch professionelle Zahnreinigungen beseitigt werden. Anschließend werden geeignete Putz- und Pflegetechniken vermittelt, die bei konsequenter Anwendung in der Zukunft eine Vorsorge möglich machen sollten. Sind diese konservativen Methoden aber nicht mehr erfolgversprechend oder sind die Zahnfleischtaschen bereits zu groß, so sind parodontalchirurgische Eingriffe unvermeidlich. Diese möglichen Eingriffe reichen von Zahnentfernungen über Wurzelglättungen, Zahnfleischkorrekturen und Bindegewebstransplantate bis hin zu Knochenaufbauverfahren.

Dabei hat sich die Transplantation von Bindegewebe in der jüngsten Zeit immer mehr bewährt und an Bedeutung gewonnen. Bei diesem Verfahren wird aus einem Kieferbereich, der über genügend Mengen an Bindegewebe verfügt, ein Transplantat entnommen. Mit diesem Transplantat wird an der betroffenen Stelle der Defekt im Zahnfleisch abgedeckt. Der große Vorteil: Das Transplantat sieht in Farbe, Aufbau und Oberfläche genauso aus wie das umgebende Gewebe und ist so ideal geeignet. An der Entnahmestelle wächst das Gewebe nach, an der Transplantationsstelle verwächst das transplantierte Gewebe mit der Umgebung und ist optisch anschließend nicht mehr zu unterscheiden.

Die Transplantation von Bindegewebe eignet sich sowohl im Front- als auch im Seitenzahnbereich. Ist nicht mehr ge-

nügend festes Zahnfleisch vorhanden, empfehlen die Experten eine Schleimhauttransplantation, um den weiteren Rückgang des Zahnfleisches zu verhindern.

Wenn im Einzelfall möglich und erfolgversprechend, empfehlen Wolfgang Jordan und Dr. Frank Fillies die regenerative Therapie, bei der nicht einfach nur repariert wird, sondern bei der das verlorene Knochenmaterial wieder aufgebaut werden soll. Dazu wird eine Membran als mechanische Barriere und Schutz eingesetzt, unter der der körpereigene Knochen sich regeneriert und neu bildet. Diese Membrantechnik kann kombiniert werden mit dem Einbringen von körpereigenen, so genannten autogenen Knochen oder von körperfremdem, so genanntem allogenen Knochenmaterial etwa von Tieren.

Auf einen ganz wichtigen Punkt machen Wolfgang Jordan und Dr. Frank Fillies abschließend noch aufmerksam: „Unabhängbare Voraussetzung für einen auch langfristigen Erfolg all dieser Behandlungen ist eine adäquate Mundhygiene. Hier beraten wir unsere Patienten ausführlich und geben ihnen viele Tipps und Übungen, denn nur mit dieser ausgeprägten Mundhygiene lässt sich das Implantat oder das Ergebnis der Regeneration auch für die weitere Zukunft erhalten.“ Schließlich haben sich die Zahnärzte aus Kloster Oesede zum Ziel gesetzt, in enger und vertrauensvoller Zusammenarbeit mit ihren Patienten diesen wieder die reine Lebensfreude und ein strahlendes Lächeln zu schenken.





Meilensteine der Medizingeschichte

## Vorbeugen statt heilen

Die Entwicklung der ersten Impfstoffe verschaffte Medizinern einen entscheidenden Vorteil im Kampf gegen die gefürchteten Infektionskrankheiten – erstmals konnte man dem Ausbruch einer Seuche gezielt vorbeugen. Stellvertretend für alle Vakzin-Forscher steht hier Emil von Behring (1854 bis 1917). Bis zu seiner Entdeckung der ersten wirksamen Heilseren starb jedes zweite Kind an Diphtherie.

Emil von Behring wurde als „Retter der Kinder“ gefeiert. 1901 erhielt er als Erster den Nobelpreis für Medizin und Physiologie. Das Nobel-Komitee sprach von „einer siegreichen Waffe gegen Krankheit und Tod“. 1913 gelang es Behring, einen Impfstoff gegen Diphtherie zu entwickeln. Im Ersten Weltkrieg profitierten Soldaten von seinem Heilserum gegen den Wundstarrkrampf, das Militärärzte auch als Impfstoff einsetzen. Behring avancierte somit auch zum „Retter der Soldaten“.

Lexikon der Medizin

## Gürtelrose (Herpes zoster)

Keine Gürtelrose (Herpes zoster) ohne Windpocken: Eine Gürtelrose können nur diejenigen entwickeln, die in der Vergangenheit eine – manchmal unbemerkte – Windpocken-Infektion durchlebt haben. Der Grund: Beide Erkrankungen werden vom selben Virus ausgelöst, dem Varicella-Zoster-Virus.

Das Virus gehört zur Gruppe der Herpes-Viren und führt bei einer Infektion in der Kindheit normalerweise zu Windpocken. Sie heilen ab, die Viren überleben aber und verbleiben in einer Art Schlummerzustand im Körper: Sie nisten sich in Nervenknäuten nahe dem Rückenmark ein – bestimmte Umstände können zu ihrer Reaktivierung führen.

Dann lösen sie nicht erneut die Windpocken, sondern einen Herpes zoster aus. Dies geschieht in den meisten Fällen bei älteren Menschen, kann vereinzelt aber auch Kinder, Jugendliche oder jüngere Erwachsene betreffen. Neuerdings gibt es für Menschen über 60 Jahre eine Impfung gegen Gürtelrose. Wer früh zum Arzt geht und die richtigen Medikamente bekommt, kann mögliche Schmerzen und Hautrötungen meist lindern.



Who is Who

## Rudolf Virchow

### Arzt, Anatom, Physiologe

Geb. 13. Oktober 1821 in Schivelbein, Pommern  
† 5. September 1902 in Berlin

Rudolf Virchow kam in kleinbäuerlichen und finanziell sehr beengten Verhältnissen in Schivelbein, einer Kreisstadt im damaligen Hinterpommern zur Welt. Mit 18 Jahren begann er als Stipendiat an der Berliner Militärärztlichen Akademie mit seinem Studium. Nach seiner Promotion im Jahre 1843 arbeitete Virchow ab 1844 als „Kompanie-Chirurg“ an der Berliner Charité.

Rudolf Virchow, der 46 Jahre das Pathologische Institut der Charité leitete, gilt als Begründer der Zellulärpathologie (Krankheitserklärung aus Zellveränderungen), vergleichenden Pathologie (Krankheiten, die bei Mensch und Tier vorkommen), Anthropologie (Abstammungslehre, Bevölkerungsbiologie) und Ethnologie (völkerkundliche Kulturforschung).

Auch seine politische Laufbahn ist für einen Wissenschaftler ungewöhnlich: Berliner Stadtverordneter (1859), Mitbegründer der Fortschrittspartei und Wahl in den Preußischen Landtag (1860), Mitglied des Preußischen Abgeordnetenhauses (1861) und des Deutschen Reichstages (1880–1893).

**Impressum**

**Gutes Leben**

Das Gesundheitsmagazin für die Region Osnabrück

**Herausgeber:**

Klinikum Osnabrück  
Am Finkenhügel  
49076 Osnabrück  
Geschäftsführer Thomas Fehnker  
Geschäftsführer Arno Kuge  
Geschäftsführer Frans Blok  
Koordination: Silvia Kerst

**Redaktion/Layout/Anzeigen:**

Hasheider Preising Media GmbH  
Hasetorwall 19  
49076 Osnabrück  
Tel.: 0541 66 88 0 22  
Fax: 0541 66 88 0 20  
Email: info@hasheider-media.de

**Druck:**

CW Niemeyer Druck GmbH, Hameln  
Fotos: www.shutterstock.com (23)  
Klinikum Osnabrück (8)  
Wikipedia (1)



## Die Dörenberg-Klinik in Bad Iburg

bietet besonders Patienten mit Hüft-, Knie- und Schulterersatz eine ausgezeichnete Versorgung. Des Weiteren reicht das Behandlungsspektrum im Rahmen von Wirbelsäulenerkrankungen, der Versorgung nach orthopädischen und rheumatologischen Operationen sowie Unfällen bis hin zur Therapie bei Schmerzen im Rücken- oder Gelenkbereich.

Mit unseren Schwerpunkten konservative Orthopädie, Rehabilitation, Anschlußheilbehandlung (AHB) und Berufsgenossenschaftliche stationäre Weiterbehandlung bieten wir unseren Patienten hervorragende Möglichkeiten der Genesung und sind für alle Krankenkassen zugelassen.

## Dörenberg-Klinik GmbH

Am Kurgarten 7 | 49186 Bad Iburg  
Telefon: 05403 / 402 401  
info@doerenberg-klinik.de  
www.doerenberg-klinik.de



center of excellence  
Zentrum für konservative Orthopädie,  
Rheumatologie und Rehabilitation





# OPTIFAST®

ERNÄHRUNGS-  
BERATUNG

MEDIZINISCHE  
BETREUUNG

VERHALTENS-  
TRAINING

BEWEGUNGS-  
THERAPIE

Endlich erfolgreich  
abnehmen

## ... und das Gewicht langfristig halten!

OPTIFAST® ist ein modernes ambulantes Therapiekonzept zur langfristigen Behandlung von Übergewicht und Adipositas. Speziell für nachhaltigen Gewichtsverlust entwickelte interdisziplinäre Programme helfen Ihnen gezielt bei der gesunden und dauerhaften Gewichtsabnahme! Von Wissenschaftlern entwickelt und seit vielen Jahren durch wissenschaftliche Veröffentlichungen belegt!

Tauschen auch Sie ein wenig an Körpergewicht gegen mehr Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude! Sie schaffen es auch – wir begleiten Sie gerne dabei!

IHR  
**KLINIKUM**  
OSNABRÜCK

## OPTIFAST® Programme:

- Für stark übergewichtige Menschen (BMI 30+)
- Betreutes, interdisziplinäres Therapiekonzept
- Programm-Dauer: 52 Wochen  
nächster Kursstart: 30. Januar 2014
- Für übergewichtige Menschen (BMI 25–30)
- Betreutes, interdisziplinäres Therapiekonzept
- Programm-Dauer: 15 Wochen  
nächster Kursstart: Februar 2014

Weitere Informationen unter Telefon 0541 - 4 05 41 10 • Therapiezentrum Übergewicht • Klinikum Osnabrück GmbH  
Am Natruper Holz • Sedanstraße 115 • 49090 Osnabrück • E-mail: Sabine.Schmidtchen@klinikum-os.de